

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

[18 mayo 2018]

Índice

Utilidad del boletín.....	3
Las señales.....	4
Sobre cómo actúa la fe.....	15
Sobre la visión del mundo y el amor de pareja.....	18
Sobre cuándo poner límites.....	28
Sobre energía y cuerpo.....	31
Sobre traumas.....	32
Sobre el destino y la función.....	34

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?

-Las señales

Hola Daniel.

BUENOS DÍAS!

Estoy leyendo y me surgen algunas dudas.

PUES... ¡ADELANTE!

En cuanto a las señales, hablas de externas e internas, que están más relacionadas con el miedo.

EN REALIDAD DIGO QUE LAS SEÑALES, PARA QUE LO SEAN, DEBEN SER EXTERNAS.

SI SOLO ES INTERNO, NO ES SEÑAL: SUELE SER MIEDO.

¿cuál sería una señal en relación con una persona? Por ejemplo, mi jefe me habla mal. Eso podría ser desde un juicio mío, no una señal.

SÍ.

SIN EMBARGO LAS PALABRAS TEXTUALES (REMARCO LO DE TEXTUALES) QUE TE DIGA SÍ SON EXTERNAS: PUEDEN GRABARSE Y REPRODUCIRSE.

EN CAMBIO, LAS SENSACIONES O LAS PERCEPCIONES O LAS CORAZONADAS QUE TIENES SON INTERNAS.

NO DIGO QUE NO DEBAS HACERLES CASO EN ALGÚN MOMENTO CONCRETO, PERO NO LAS LLAMES SEÑALES... PARA MÍ UNA SEÑAL ES SIEMPRE EXTERNA Y OBJETIVA.

Entiendo perfectamente una señal del tipo "si salgo tarde de casa y he quedado, llego tarde" pues la señal es que llego tarde.

NO. AHÍ NO HAY SEÑAL NINGUNA.

PUESTO QUE LAS SEÑALES VIENEN DE FUERA Y TODO LO ANTERIOR TIENE ORIGEN

EN TI.

UNA SEÑAL SERÍA UN POLICIA QUE TE PARA Y TE ATRASA.

OTRA SEÑAL SERÍA UN ACCIDENTE EN LA CARRETERA QUE TE PARA.

PARA QUE SEAN SEÑALES TIENEN QUE SER EXTERNAS Y OBJETIVAS.

QUE TÚ SALGAS TARDE Y QUE LLEGUES TARDE ESO NO ES SEÑAL NINGUNA. NADA EXTERNO INFLUYE EN TI. TODO TIENE QUE VER CONTIGO.

NATURALMENTE, HABLA DE QUE TIENES QUE APRENDER A GESTIONAR EL TIEMPO, A VALORAR MÁS EL TIEMPO DE LOS DEMÁS, PERO NO TE DA NINGUNA SEÑAL SOBRE SI ESA REUNIÓN DEBE SUSPENDERSE.

EN CAMBIO, QUE SALGAS CON MUUUCHO TIEMPO Y, SIN EMBARGO, TE PARE LA POLICIA PORQUE TE CONFUNDE CON UN/A TERRORISTA, QUE HAYA UN ACCIDENTE Y QUE TODAS LAS CARRETERAS ESTÉN CORTADAS, O ALGO SIMILAR, SÍ SON SEÑALES: EXTERNAS Y OBJETIVAS.

Pero en las relaciones ¿cuales serían? se me ocurre algo del tipo, discuto con x persona y eso me hace despertarme de madrugada y no conciliar el sueño. ¿la señal sería, "me desvelo" y en consecuencia hay que ir teniéndolas en cuenta?. Tengo lío con esto, quizá me lo puedas aclarar.

NO, NO.

AHÍ TODO OCURRE DENTRO DE TI. TÚ DISCUTES. TÚ TE DESVELAS.

LAS SEÑALES PARA QUE SEAN SEÑALES, TIENEN QUE SER EXTERNAS.

POR EJEMPLO, NO ESTÁS SEGURA SI ESA RELACIÓN TE CONVIENE, NO SABES SI DECLARARTE PUES TE ATRAE SEXUALMENTE Y TIENES ENAMORAMIENTO Y PODRÍA SER HERMOSO... ¡PERO NO ESTÁS SEGURO/A!... BUENO... ¿CUÁLES SERÍAN SEÑALES EXTERNAS, CLARAS Y OBJETIVAS?

BUENO SE ME OCURREN ALGUNAS:

1.- TE INSULTA Y TE DICE QUE ERES UNA BIRRIA DE PERSONA (ESTA SEÑAL ES

EXTERNA: SE PUEDE GRABAR).

2.- AUNQUE TE DICE QUE ERES LA ÚNICA PERSONA EN SU VIDA Y QUE TIENE CONTIGO UN PACTO DE MONOGAMIA, TU MEJOR AMIGA TE MUESTRA SUS FOTOS DE SU NOVIO/A... ¡Y ES ESA MISMA PERSONA! (LAS FOTOS SON OBJETIVAS Y EXTERNAS).

3.- CADA VEZ QUE QUIERES DECLARARTE, NO APARECE.

REITERO: LAS SEÑALES TIENEN LA FUNCIÓN DE EVITARNOS PROBLEMAS QUE ESTÁN CANTADOS... ¡PRECISAMENTE PORQUE ESTÁN CANTADOS PODEMOS EVITARLOS! ¡PERO SI NO SABES "MÚSICA" NO OIRÁS LA CANCIÓN Y CAERÁS EN EL ERROR! NO SERÁ MALO, SIMPLEMENTE SUFRIRÁS Y APRENDERÁS MUCHO.

PERO SON EXTERNOS Y OBJETIVOS.

:-)

Aprovecho para sacar el tema de la familia de la pareja que actualmente lo tengo al rojo vivo, a lo mejor a otros compañeros también les pasa o incluso a ti, Daniel.

PUES ADELANTE CON TU DUDA...

Cuando la familia de mi pareja aparece, es como si mi pareja se convirtiera en otra persona: hace lo que dice la hermana mayor y se deja sin más llevar por ella o por la "manada", se adapta a todo tal como le digan.

DE ACUERDO.

QUIZÁS TODAVÍA NO HAYA CORTADO SU CORDÓN UMBILICAL...

QUIZÁS LE GUSTE ESA RELACIÓN.

QUIZÁS ÉL/ELLA NO LE VEA NINGÚN PROBLEMA.

QUIZÁS SOLO TÚ LO VIVES COMO PROBLEMA.

SOLO LO SUGIERO PARA QUE LO OBSERVES.

QUIZÁS ME EQUIVOQUE..

OBSERVA.

SIMPLEMENTE, OBSÉRALO.

Por ejemplo, quedamos en hacer algo una tarde concreta, y más tarde sobre la marcha la hermana dice de hacer algo diferente, mi pareja automáticamente sigue el plan de su hermana omitiendo por completo su cita conmigo.

DE ACUERDO.

SU HERMANA MANDA SOBRE ÉL.

ÉL MANDA SOBRE TI (IGNORA TUS PLANES)

:-)

¿NO?

¡UY! DISCÚLPAME... SOLO ESTOY ECHANDO GLOBOS SONDAS POR SI ALGO DE LO QUE DIGO TE AYUDA...

Esto y otras cosas ocurren varias veces en pocos días.

Y TÚ, ¿QUÉ HACES CUANDO TU PAREJA CAMBIA LAS CITAS CONTIGO?

¿LO ASUMES? ¿OBEDECES? ¿TE ENFADAS?

NO SÉ CUÁL SERÍA LA RESPUESTA SABIA. DEPENDE DE LA RELACIÓN.

PERO CUIDADO CON VER FUERA LO QUE NOS OCURRE A NOSOTROS...

A VECES NOS QUEJAMOS DE QUE EL OTRO SOLO HACE QUE OBEDECER... ¡Y NOSOTROS HACEMOS LO MISMO!

¡CONECTA LA CÁMARA! ¡OBSÉRVATE!

También no decirme qué vamos a hacer y hacerlo todo en el último momento, sin

preguntarme, yo pendiente y veleta todo el tiempo.

JE, JE, JE...

LO DICHO: ÉL OBEDECE A SU HERMANA, TÚ A ÉL.

PON LA CÁMARA. OBSÉRVATE.

TU PAREJA NO TIENE NINGÚN PROBLEMA, SI A ÉL LA RELACIÓN LE PARECE BIEN.

ERES TÚ QUIEN NO ESTÁS A GUSTO... ¡OBSÉRVATE! PORQUE INTUYO QUE SE TRATA DE UNA SIMPLE PROYECCIÓN DEL TAMAÑO DE LA TORRE DE PISA (NO TE PREOCUPES: HAY TORRES MÁS ALTAS...)

: -)

Siento que son muchos pequeños límites que tengo que poner y me agotan las idas y venidas, más en una relación ya de años.

LO ENTIENDO...

Y ES POSIBLE QUE TÚ, AHORA, QUIERAS CAMBIAR LAS NORMAS... PERO YA HACE AÑOS QUE TENÉIS UNAS NORMAS CONCRETAS Y, CLARO, CAMBIARLAS, PUEDE IMPLICAR UN POCO DE TRABAJO....

Las emociones que puede que salgan aquí sean que me siento apartada, que soy menos importante, que no me tienen en cuenta. ¿no hago caso porque son emociones ?

OBSERVA Y VERÁS QUE JUEGAS UN ROL EN TODO ESTE LÍO.... ¿QUE PAPEL JUEGAS TÚ? ¿QUIERES SEGUIR JUGÁNDOLO?

CAMBIAR NO ES FÁCIL.

ÉL ES LIBRE DE OBEDECER A QUIEN QUIERA Y DE MANDAR SOBRE QUIEN QUIERA...

¿PERO QUIERES TU OBEDECER? ¿QUIERES TÚ DEPENDER? ¿QUÉ RELACIÓN DESEAS?

OBSERVA Y VERÁS.

PERO SI VES ALGO QUE NO TE GUSTA... ¡RECUERDA QUE YO NO TENGO "LA CULPA": ESO YA ESTABA AHÍ, SIMPLEMENTE AHORA LO ESTÁS VIENDO.

Y CREO QUE ES MEJOR VER QUE IGNORAR, ¿NO CREES?

pero ¿acaso no es legítimo que me pase? A nadie le gusta que lo dejen tirado sin avisar o sobre la marcha y que sea todo caótico. Estaría en un estado zen total.

BUENO, PUES TÚ DEBERÁS OBSERVAR Y DECIDIR...

NO SÉ SI A NADIE LES GUSTA ESO... TÚ TENDRÁS QUE DECIDIR SI A TI TE GUSTA ESO O NO... LOS DEMÁS NO SON RELEVANTES: TÚ SÍ ERES RELEVANTE EN TU VIDA, ¿NO CREES?

Y SI TU FORMAS PARTE DE ESE JUEGO DE ALGUNA FORMA...

Y SI QUIERES CAMBIAR Y PAGAR EL PRECIO DEL CAMBIO...

SOLO TÚ PUEDES DECIDIRLO.

LO VES, ¿NO?

Hago ejercicio y pienso que debo aceptar que eso es así, que las razones por las que decido que sea mi pareja son otras pero entro en conflicto conmigo cuando pienso que no quiero que haga eso ,

NO PUEDES EVITARLO.

LO QUE SÍ PUEDES DECIDIR ES LO QUE TÚ HARÁS CUANDO TU PAREJA HAGA ESO. ¿NO CREES?

que me considere un poco porque no puedo estar a lo que su familia vaya haciendo y deshaciendo todo el tiempo. Me duele que lo haga y que no piense un poco en mi, en nosotros.

OBSERVA Y VERÁS COMO ESTE ÚLTIMO ARGUMENTO TAMBIÉN PODRÍA DECIRLO SU FAMILIA SI NO SIGUIESE SUS PLANES, PERO SÍ LOS TUYOS...

OBSERVAR TE SERÁ MUY ÚTIL.

Creo que llega un momento, que de adultos elegimos cuál es nuestra familia actual para dejar atrás un poco la de origen y no siento que esto le ocurra a mi pareja cuando aparece su familia.

PUES YA VES QUE LO QUE DICES ES SOLO UNA CREENCIA, PUES POR LO QUE CUENTAS NO HA OCURRIDO.

NO TE PELEES CONTRA LA REALIDAD. DECIDE LO QUE TÚ VAS A HACER EN ESTE CASO...

CREO QUE NO TIENES OTRO ÁMBITO EN EL QUE DECIDIR: SOLO TU CONDUCTA. NO "MANDAS" EN NINGÚN OTRO LUGAR, ¿VERDAD?

: -)

YA VES: PIDES A TU PAREJA QUE DECIDA Y YO TE ACABO DICIENDO QUE ERES TÚ LA QUE TIENES QUE DECIDIR...

Es como si hubiera un desplazamiento y yo dejara de ser la persona que la acompaña, me atrevo a decir "su actual familia" y solo tuviera ojos para volver a estar en disposición de "la manada".

SEGURO QUE ÉL NO LE LLAMA MANADA. SEGURO QUE ÉL LO LLAMA FAMILIA, ¿NO?

OBSÉVALO.

¿cómo practico aquí mi capacidad de amar sin maltratarme a mí?

CREO QUE TE HE DADO PISTAS, ¿NO?

TRAS OBSERVAR PODRÁS DECIDIR CÓMO ACTÚAS TÚ.

ESO IMPLICARÁ ACTUAR SIN ODIO, DESEANDO LO MEJOR PARA TU PAREJA Y SU FAMILIA DE ORIGEN (CREO QUE ES PRUDENTE DEJAR DE LLAMARLA "MANADA").

ESO SERÁ AMARTE.

Y AMARLE A ÉL.

Y AMAR A SU FAMILIA.

Es que me sienta mal y creo que es legítimo.

QUE TE SIENTA MAL ES UNA OPORTUNIDAD PARA APRENDER E INDICA QUE ALGO NO ESTÁS VIENDO CORRECTAMENTE.

EL SENTIMIENTO ES LEGÍTIMO... ¡PERO MEJOR QUE BUSQUES SU ORIGEN PARA TRANSCENDERLO! NO SEA QUE LO JUSTIFIQUES Y TE QUEDES AHÍ VIVIENDO ESE SENTIMIENTO "LEGÍTIMO" DURANTE AÑOS Y NO ACTÚES POR RESPETO A ESA "LEGITIMIDAD"...

Aceptar la realidad, respetar... amar pero no puedo evitar sentirme "agredida" al mismo tiempo que una sensación de estar yo haciendo algo mal porque dejo que me afecte.

OBSERVA, DATE CUENTA DEL PAPEL QUE JUEGAS Y DECIDE QUÉ PAPEL VAS A JUGAR A PARTIR DE AHORA Y JUÉGALO CON AMOR (RESPETANDO LA LIBERTAD DE LOS DEMÁS, DESEANDO QUE TAMBIÉN ELLOS SEAN FELICES, SIN CRITICAR, SIN JUZGAR... ¡PERO HAZ LO QUE TENGAS QUE HACER!).

otro tema que quería sacar es el siguiente: hay veces que me resulta muy complicado estar conectada con lo que nos cuentas.

¡CLARO! A VECES NO NADA FÁCIL VIVIR CONTINUAMENTE CON CONCIENCIA.

¡CLARO!

¡A MÍ TAMBIÉN ME CUESTA! ¡POR SUPUESTO!

Como por ejemplo, cuando hay compromisos familiares. Pasan 4-5 días sin un momento de parar para leer, para no-pensar, para estar, para retirar y coger perspectiva de los pequeños conflictos que ocurren. No sé si estoy incorporando bien el curso pero siento mucha necesidad de separarme para coger visión, para revisar conceptos y así acercarme mejor, con más amor (me atrevo a decir) a la vida en general.

PUES HAZLO.

OBSERVAR, DARTE CUENTA DE TU PAPEL, RELACIONARTE DESDE LAS 7 HERRAMIENTAS DEL AMOR... ¡Y APRENDER DE TUS ERRORES!

Y, POCO A POCO, VERÁS QUE LO QUE OCURRE NO ES UN OBSTÁCULO PARA SER CONSCIENTE, SINO EL VEHÍCULO A TRAVÉS DEL CUAL PUEDO SER CONSCIENTE...

TODOS LOS LÍOS: TRABAJO, RELACIONES, TAREAS, EXTRAESCOLARES, ESTUDIOS... SON OPORTUNIDADES PARA DARME CUENTA QUE, EN TODAS ELLAS, YO ESTOY AHÍ. Y ESTAR CONSCIENTEMENTE.

¿CUESTA?

¡CLARO!

¿TIENES OTRA OPCIÓN?

CREO QUE NO... O ESTAR CONSCIENTE O SUFRIR POR ESTAR DORMIDO/A. NO HAY OTRA OPCIÓN...

ASÍ QUE...¡A PRACTICAR!

De hecho me ocurre que si entro en la misma dinámica muchos días seguidos me canso, duermo peor.

PORQUE TE IDENTIFICAS CON LO QUE TE OCURRE.

SI ERES CAPAZ DE VIVIR RECORDÁNDOTE QUE NO SABES LO QUE ES MEJOR PARA TI... ¡TODO CAMBIA!

SÉ QUE ES DIFÍCIL... PERO LA VERDAD ES QUE NO SABEMOS QUÉ ES MEJOR PARA NOSOTROS/AS. ¿VERDAD?

Antes, me recuerdo en épocas en que la vida era trabajo, vida social, pareja, viajes y ya está, no había esta necesidad y vivía tan feliz. Pero desde hace unos años siento esa necesidad y a veces pienso, qué fácil antes que no me auto observaba tanto. Quizá lo que vengo a decir es que con una venda en los ojos todo es más fácil, ¿no?

CREO QUE NO...

PERO LA PENA ES QUE UNA VEZ QUE CAE LA VENDA, YA NO PUEDES VOLVER HACIA ATRÁS.

ES COMO CUANDO APRENDEMOS A LEER: YA NO PODEMOS FINGIR QUE NO SABEMOS LO QUE SIGNIFICA UNA PALABRA.

Y, A PESAR QUE LO QUE LEAMOS SERÁ DURO, SIGUE SIENDO MEJOR SABER LEER QUE SER ANALFABETO/A. ¿NO CREES?

Y un poco en broma, ¿ahora cómo volvemos a la ceguera? Dichoso en el que viva en ella y morirá en ella, no?

YO CREO QUE NO ES DICHOSO... PASA LA VIDA SIN CONOCERSE Y, EN REALIDAD, NO HA PODIDO APROVECHARLA... SE FUNDE CON LAS ACCIONES Y NUNCA SE DESCUBRE... ¿QUIÉN VIVE UNA VIDA CUANDO NO SE HABITA EL YO CONSCIENTEMENTE?

Me pregunto si ahora, para el resto de mi vida, voy a necesitar una hora de retiro diario para lanzarme a la vida.

NO, NO HARÁ FALTA.

CONVERTIRÁS EL MUNDO EN EL ESPACIO DE AMOR QUE TE HARÁ CRECER.

NO IMPORTARÁ LO QUE OCURRA.

TODO SERÁ UN ESPACIO DE AUTOCONOCIMIENTO Y LIBERTAD: LAS RELACIONES, EL TRABAJO LABORAL, EL TRABAJO DE CASA, EL ESTUDIO, LA FAMILIA...

TODO SERÁ UN CAMINO HACIA LA ESPIRITUALIDAD (HACIA CONOCER NUESTRA ESENCIA).

NO NECESITAREMOS NINGUNA HORA EXTRA, PUES PODREMOS VIVIR LO COTIDIANO COMO UN ESPACIO DE AMOR, DE AUTOCONOCIMIENTO...

CREO QUE LO INTUYES, ¿VERDAD?

EL PROBLEMA ES QUE, HASTA AHORA, NOS DORMIMOS DEMASIADO... PERO POCO A POCO IREMOS DESPERTANDO...

Bueno, aquí mi email.

Y ESPERO HABERTE PODIDO CONTESTAR UN POCO...

Muchas gracias Daniel!

GOZAD DEL DÍA.

APROVECHAD PARA APRENDER.

NO LUCHÉIS CONTRA LO QUE OCURRE: OBSERVAD LA LUCHA INTERIOR PARA DEJARLA CAER DESDE LA COMPENSIÓN QUE LLEVA AL AMOR.

¡QUE LA SABIDURÍA NOS ACOMPAÑE!

-Sobre cómo actúa la fe

Hola Daniel,

HOLA!

muchas gracias por tu compromiso y pasión.

ES QUE ME ENCANTA, AMO COMPARTIR ESTO

Eres ejemplo a seguir.

Y AHORA ME PONGO ROJO...

: -)

Mi pregunta es la siguiente: En el último dossier hablas de dejar caer la fe y las opiniones.

SÍ, DE ESTE MODO PODEMOS ABRIRNOS A COMPROBAR QUE LO QUE PENSAMOS ES CIERTO.

ADEMÁS, SI SIEMPRE ESTAMOS ABIERTOS A COMPROBAR PODEMOS VER QUE CADA VEZ COMPRENDEMOS LAS COSAS CON MÁS PROFUNDIDAD.

AUNQUE ALGO NOS PAREZCA EVIDENTE Y LO DEMOS POR SEGURO, PODEMOS PONER EN DUDA, AL MENOS, QUE TODAVÍA SEA POSIBLE COMPRENDER ESO CON MAYOR PROFUNDIDAD..

En todo lo que no es medible -que es mucho-,

UNA COSA ES QUE NO SEA MEDIBLE. PERO OTRA COSA DIFERENTE ES QUE NO SEA VERIFICABLE.

MIS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS NO SON MEDIBLES POR NINGUNA MÁQUINA

(CLARO QUE SE PUEDEN MEDIR LOS IMPULSOS NERVIOSOS DE MI CEREBRO... ¡PERO LO QUE PIENSO Y SIENTO ES MUCHO MÁS QUE UN IMPULSO ELÉCTRICO DE MI SISTEMA NERVIOSO!), PERO QUE NO SE PUEDAN MEDIR NO SIGNIFICA QUE YO NO PUEDA VERIFICAR LO QUE SIENTO Y PIENSO Y VERIFICAR, POR EJEMPLO, QUE CUANDO TENGO PENSAMIENTOS DE AGRESIÓN ME APARECEN EMOCIONES DE ODIO....

como operaría la fe, la certeza, de que a pesar de que algo no lo veas físicamente, no lo puedas cuantificar ni tocar existe y es real.

PUES JUSTO LO QUE TE COMENTABA.

YA SÉ QUE NADIE PUEDE METERSE EN MI MENTE, PERO TODO LO QUE YO PIENSO PARA MÍ ES REAL.

SIN EMBARGO, AHÍ NO NECESITO FE: PUES PUEDO EVIDENCIAR LO QUE VIVO Y SUS RESULTADOS.

LOS RESULTADOS HABLAN POR SÍ MISMOS. NO PUEDO DECIR QUE SÉ HACER ALGO SI OBTENGO RESULTADOS NEFASTOS: LOS RESULTADOS HABLAN CLARAMENTE.

QUIZÁS LO QUE QUIERES DECIR ES CÓMO ABORDAR UN TEMA QUE, AÚN SIENDO REAL, NO PUEDO CONOCER EN SU TOTALIDAD (BUENO, CREO QUE ES IMPOSIBLE CONOCER EN SU TOTALIDAD LA GRAN MAYORÍA DE REALIDADES).

EN ESE CASO, DARÍAMOS UN VOTO DE CONFIANZA (¿ESO PUNTÚA COMO FE?) AL CONOCIMIENTO PARCIAL QUE AHORA TUVIÉRAMOS.

PERO SABRIENDO QUE NO TENEMOS TODA LA VERDAD Y SEGUIRÍAMOS ABIERTOS/AS A IR ACOGIENDO NUEVAS INFORMACIONES.

POR OTRA PARTE, HAY MUCHAS COSAS QUE NO PODEMOS OBSERVAR DIRECTAMENTE SINO POR SUS EFECTOS O RESULTADOS, TAL COMO YA HE APUNTADO.

POR EJEMPLO, YO NO SÉ SI LO QUE DIGO TE GUSTA O NO, PERO SÍ PUEDO VER SI TE ENFADAS CONMIGO O SI TE MUESTRAS AGRADECIDO/A. POR LO TANTO, HAY QUE MANTENER UN CIERTO GRADO DE CONFIANZA (¿ESTO TAMBIÉN ES QUIZÁS FE?) EN MI CAPACIDAD DE OBSERVAR Y DE DEDUCIR SABRIENDO QUE PUEDO EQUIVOCARME.

¿ES ESTO LO QUE ME PREGUNTABAS?

TENGO LA IMPRESIÓN DE NO HABER ENTENDIDO PLENAMENTE LA PREGUNTA Y DE NO HABERTE CONTESTADO ADECUADAMENTE. PERO ES QUE NO ACABO DE ENTENDER LO QUE DESEAS SABER.

¡OJALÁ LA HAYA ACERTADO!

POR FAVOR, SI VES QUE NO TE HE CONTESTADO, TE ANIMO A PLANTEARLA DE NUEVO LO MÁS CLARAMENTE QUE PUEDAS, ¿TE PARECE?

Muchas gracias y un saludo a todo el equipo!!!

-Sobre la visión del mundo y el amor de pareja

Hola!

HOLA!

Gracias por la labor que hacéis.

Mis dudas son las siguientes.

1-Referente a la visión del mundo, yo hace años recuperé esta visión de que formo parte de un todo; esta visión la había perdido (de pequeña también la tenía pero se me fue perdiendo y hace unos 5 años me fue volviendo). La tengo muy interiorizada porque me parece muy obvio.

También lo de qué significa ser mujer, hombre, de tal estatus social, etc..etc.. hace muchos más años y hasta tal punto que veía muy extraño nuestros comportamientos tan aceptados socialmente. Percibir el mundo así, me hizo sentir un poco sola con respecto a los demás ya que me sentía no comprendida.

LO ENTIENDO.

También me hizo dejar un trabajo que tenía porque no me sentí alineada con mi conciencia. Decidí aportar mis conocimientos, experiencia y bagaje a realizar algo que aportara bien al mundo. Me di un tiempo para saber en qué se puede concretar. Han pasado 5 años y sigo sin conseguir una ocupación en la que ofrecer y crecer. También me he presentado a ofertas y no me han seleccionado. Ello hace que mi autoestima se vaya bajando y pierda la confianza con la vida. No entiendo qué se me está queriendo decir.

TE COMPRENDO, PERO TAMPOCO SÉ QUÉ DECIRTE.

TE INVITO A ESTAR ABIERTA A LA VIDA Y A ACEPTAR EL PRÓXIMO EMPLEO QUE TE OFREZCAN AUNQUE SEA UN TRABAJO EN EL QUE NO HABÍAS PENSADO O QUE ESTÁ

MUY POR DEBAJO DE TU PREPARACIÓN O QUE EL SUELDO O LAS CONDICIONES NO SON BUENAS.

A PARTIR DE AHÍ, TE ENTREGAS AL MÁXIMO Y PROCURAS DAR TANTO COMO PUEDES Y ESCUCHAS LO QUE LA VIDA TE VAYA DICIENDO. SI APARECEN NUEVAS Y MEJORES POSIBILIDADES PROFESIONALES LAS ACEPTAS, PERO NO TE NIEGUES A EMPEZAR POR EL PRIMER EMPLEO QUE TE OFREZCAN POR MUY PÉSIMO QUE TE PAREZCA: DESDE LIMPIAR ALCANTARILLAS A HACER DE MINISTRA/O: LO PRIMERO QUE TE PROPONGAN.

CREO QUE ROMPER LA INERCIA ES EL PRIMER PASO, ASÍ PODREMOS RECIBIR LO QUE LA VIDA NOS VAYA DANDO.

PERO ANTES DE TODO HAY QUE ROMPER ESTA INMOVILIDAD, ESTE PERÍODO DE ESTANCAMIENTO. POR ESE MOTIVO TE HE INDICADO DE ACEPTAR EL PRIMER EMPLEO QUE TE OFREZCAN Y QUE LO HAGAS COMO SI FUERA EL MEJOR DEL MUNDO... ¡AUNQUE SOLO TE DURE UNA SEMANA PUES LUEGO TE OFREZCAN OTRO QUE PREFIERAS Y LO CAMBIES!

DESDE DAR CLASES PARTICULARES, A CUIDAR A NIÑOS O A LO QUE SEA.

¿CÓMO LO VES?

2-el otro gran pilar que no acabo de satisfacer en mi vida es el tema pareja.

DE ACUERDO.

Yo considero que hace tiempo entré en el amor y dejé la violencia.

PERFECTO, PUES ESO TE HARÁ MEREDEDORA DE RELACIONES CADA VEZ MÁS GOZOSAS.

Y AUNQUE SURJAN “DIFICULTADES” LA FORMA COMO TENDRÁS DE VIVIRLAS SERÁ POSITIVA, CON MAYOR FELICIDAD.

Es cierto que mi vida es más agradable, no me encuentro con menos eventos de violencia en mi vida.

CLARO. ES LÓGICO.

No obstante, ello no me ha hecho corresponder en tener menos sufrimiento, dado que como decía en duda 1, sufro por seguir sin un trabajo y también porque no consigo mantenerme ilusionada por un hombre y acabo de cumplir 40 años.

POR LO QUE VEO TU AMOR SOLO ALCANZA A NO USAR LA VIOLENCIA. ¡YA ES UN PASO.

PERO TODAVÍA NO ALCANZA A AMAR LO QUE TE OCURRE COMO LO MEJOR QUE PUEDE PASARTE, ESPECIALMENTE SI TE CUESTA.

SI TE CUESTA SIGNIFICA QUE TE ESTÁ ENSEÑANDO ALGO QUE AHORA NECESITAS APRENDER... O NO TE COSTARÍA MANEJARLO!

MIENTRAS NO AMES TAMBIÉN TU APRENDIZAJE Y, POR LO TANTO, AMES TAMBIÉN ESTO (RECUERDA QUE ES UNA DE LAS 7 HERRAMIENTAS DEL AMOR) TU ACEPTACIÓN HACIA LA REALIDAD SERÁ PARCIAL Y, AUNQUE DESPARECERÁ DE TU VIDA LA VIOLENCIA FISICA Y AQUELLA MÁS BURDA, SEGUIRÁ TODAVÍA PRESENTE EL MALESTAR PSICOLÓGICO; PUES TODO MALESTAR NACE DE NO ACEPTAR LA VIDA TAL COMO ES.

LO VES, ¿VERDAD?

¡Y NO ME EXTRAÑA QUE TE CUESTE ENTENDER QUÉ TIENES QUE APRENDER EN CONCRETO! RESULTA MUY FÁCIL VERLO EN LOS DEMÁS... ¡PERO EN UNO/A MISMO/A ES MUCHO MÁS DIFÍCIL PUES NOSOTROS HACEMOS LO QUE CREEMOS "QUE ES LO NORMAL" Y NOS CUESTA IMAGINARNOS MÁS ALLÁ!

Siempre decidía estar sola antes que estar con un "saldo" como dices tú.

CLARO. TOTALMENTE LÓGICO, ¿VERDAD?

Cuando dejaba de ilusionarme alguien, lo hablaba con honestidad y lo dejaba.

¡CUIDADO!

A VECES CONFUNDIMOS EL AMOR CON TENER "LA SENSACIÓN DE ESTAR ENAMORADOS" Y ESO ES IMPOSIBLE DE MANTENER. PUESTO QUE EL ENAMORAMIENTO CORRESPONDE A UN NIVEL BIOLÓGICO DONDE LAS HORMONAS

NOS “DROGAN”, PERO ES UN ESTADO QUE NO SUELE DURAR MÁS ALLÁ DE 2 O 3 AÑOS A LO SUMO. ADEMÁS ES UN ESTADO SOLO BIOLÓGICO QUE NO ASEGURA QUE, CUANDO PASE EL EFECTO, ESTEMOS AMANDO.

HAY PERSONAS QUE EXIGEN “ESE SENTIRSE DROGADO/A O ENAMORADO/A” PARA SEGUIR EN UNA RELACIÓN DE AMOR.

Y EL AMOR, AUNQUE PUEDE EMPEZARSE DESDE EL ENAMORAMIENTO NO LO NECESITA COMO ALGO IMPRESCINDIBLE.

LO QUE SÍ ES IMPRESCINDIBLE EN UNA RELACIÓN DE PAREJA ES:

- 1.- ADMIRAR PROFUNDAMENTE LOS VALORES DE LA OTRA PERSONA
- 2.- TENER UN ESTILO DE VIDA COMPATIBLE Y GOZOSO, ASÍ COMO UN PROYECTO DE FUTURO QUE NOS ESTIMULE (PASAR DE UN YO A UN NOSOTROS QUE NO NIEGA EL YO, PERO QUE NOS HACE CRECER)
- 3.- ANTE LAS DIFERENCIAS, PODER LLEGAR A ACUERDOS
- 4.- TENER UNA COMPATIBILIDAD SEXUAL

PERO NO ES NECESARIO SENTIR UNA “ILUSIÓN” COMO LA DEL ENAMORAMIENTO.

LAS RELACIONES SE CONSTRUYEN MÁS EN EL ÁMBITO MENTAL QUE EN EL INSTINTIVO O BIOLÓGICO, POR LO QUE NO HAY QUE HACERLAS DEPENDER DEL ENAMORAMIENTO.

SIN EMBARGO, SÍ ES ÚTIL UTILIZAR EL ENAMORAMIENTO (SI SE HA DADO) PARA POTENCIAR EL AMOR.

No sufría, confiaba en la vida. Así ha sido siempre, pero nunca pensé que llegaría a los 40 así.

¿SOLO 40? ¡CARAMBA! ¡ERES UNA NIÑA!

BUENO, NO TE PREOCUPES: ESO SE CURA CON LOS AÑOS... JE, JE, JE...

PERO AQUÍ LO QUE IMPORTA ES QUE NO TE AUTOLIMITES.

NO TE AUTOLIMITES DICIÉNDOTE QUE, SI LAS RELACIONES NO SON DE TAL O CUAL MODO, TÚ NO VAS A SER FELIZ.

AL CONTRARIO, DECÍDETE A COMPARTIR FELICIDAD CON TODAS LAS PERSONAS CON LAS QUE TE RELACIONES AL MARGEN QUE LAS RELACIONES SE AJUSTEN A UN MODO U OTRO.

ASÍ NO TE AUTOLIMITAS Y GOZAS DE TODAS Y CADA UNA DE LAS RELACIONES QUE SE VAN DANDO EN TU VIDA: RELACIONES DE AMISTAD, DE VECINDAD, DE PAREJA, DE HERMANDAD, DE...

¡NO TE FOCALICES EN EL MODELO COMO LA RELACIÓN DEBERÍA SER, SINO EN COMPARTIR FELICIDAD CON CUALQUIER RELACIÓN QUE VIVAS EN TU VIDA!

Otra vez, las esperanzas ya se me acaban y el sufrimiento está más presente que antes.

¡CLARO!

PORQUE ESTÁS SUBESTIMANDO LO QUE TIENES EN LUGAR DE APROVECHARLO PARA GOZAR COMPARTIENDO FELICIDAD.

ESTÁS EXIGIENDO A LA VIDA QUE TE DÉ UN TIPO DE RELACIÓN DETERMINADO PARA SER FELIZ Y ESO ES UNA AUTOLIMITACIÓN. ¿O ACASO NO VES QUE HAY PERSONAS MUY FELICES CON TIPOLOGIAS DE RELACIONES MUY DIVERSAS: DESDE MONJAS O ANACORETAS A PERSONAS CON VARIAS PAREJAS A LA VEZ? ¿PARA QUÉ QUIERES AUTOLIMITARTE?

CÉNTRATE EN QUERER COMPARTIR FELICIDAD DE FORMA CONTINUA Y NO IMPORTARÁ QUÉ TIPO DE RELACIONES VIVAS PUES SABRÁS SER FELIZ CON TODAS.

He tenido 7 parejas "serias" pero poco tiempo cada una.

DE ACUERDO.

Ahora estoy con la 7ª (llevamos poco) pero ya empezaron muchos problemas

AQUÍ PODRÁS COMPROBAR SI:

1.- ADMIRAS SUS VALORES

2.- TENÉIS ESTILOS DE VIDA COMPATIBLES (SI, POR EJEMPLO, UNO QUIERE HIJOS Y LA OTRA PARTE NO, PUES NO SERÉIS COMPATIBLES; PERO DEBÉIS SER COMPATIBLES EN VARIOS TEMAS: QUÉ ESPERÁIS DE LA RELACIÓN, SI SERÁ ABIERTA/CERRADA/PERMEABLE, LUGAR DONDE VIVIR, GESTIÓN DE LA ECONOMÍA, GESTIÓN DEL TIEMPO LIBRE, EDUCACIÓN DE LOS HIJOS/AS SI LOS HUBIERE, RELACIÓN CON LAS RESPECTIVAS FAMILIAS DE ORIGEN...)

3.- SI, EN LAS ÁREAS DONDE DESACUERDOS, PODÉIS PONEROS DE ACUERDO.

4.- SI EXISTE ATRACCIÓN FÍSICA

y no me siento enamorada, no siento que es especial, como tú dices que hay que sentir.

¡CUIDADO!

¡ESO NO LO DIGO YO!

¡AL CONTRARIO! YO AFIRMO QUE NO ES NECESARIO SENTIRNOS ENAMORADOS/AS PARA AMAR A ALGUIEN.

Y ESO NO QUIERE DECIR QUE TENGA RAZÓN... PERO ES LO QUE VIVO Y LO QUE DIGO: EL ENAMORAMIENTO NO ES NECESARIO PARA AMAR LA PAREJA.

Creo que estamos en ondas diferentes.

DE ACUERDO.

MIRA SI SE CUMPLEN LOS PUNTOS ANTERIORES: ADMIRACIÓN POR LOS VALORES AJENOS...

Le he dicho de dejar la relación pero él insiste en que podemos crecer mucho juntos y que sí que nos ve compatibles.

PERO UNA RELACIÓN ES COSA DE DOS.

TÚ TENDRÁS QUE DECIDIR.

PERO NO TOMES EL ENAMORAMIENTO COMO LA PRUEBA ABSOLUTA, NI EL TEMA CENTRAL. ¿DE ACUERDO?

Yo ya no sé si me estoy quedando porque tengo 40 años y miedo porque sé que cada vez es más difícil para mí encontrar personas que me entusiasmen,

QUE TE ENAMORES DE ALGUIEN NO LO HACE COMPATIBLE CONTIGO.

¡TE LO DIGO POR EXPERIENCIA!

EL ENAMORAMIENTO ES UN TEMA BIOLÓGICO Y LO QUE HACE ES DESCUBRIR PERSONAS ALTAMENTE COMPATIBLES CON NOSOTROS A NIVEL SEXUAL.

PERO QUE ALGUIEN SEA SEXUALMENTE MUY COMPATIBLE CONMIGO ¡NO QUIERE DECIR QUE SEA COMPATIBLE COMO PAREJA!

o si me estoy quedando porque quiero aprender lo que tenga que aprender (que no lo sé) para terminar con esta rueda.

MIRA, EL PRINCIPAL APRENDIZAJE A REALIZAR EN LAS RELACIONES ES MUY SIMPLE: APRENDER A COMPARTIR FELICIDAD CON TODAS LAS PERSONAS CON LAS QUE TE RELACIONES.

SENCILLO, ¿VERDAD?

Pero sé que no me quedo porque sea feliz a su lado, no lo soy.

ESO SOLO PUEDES DECIDIRLO TÚ.
YO NO PUEDO DECIRTE NADA AL RESPECTO.

pero si me voy hago lo que siempre he hecho, irme, y tampoco aprendo estando sola.

SE PUEDE APRENDER CON PAREJA O SIN PAREJA (POR CIERTO, NO TENER PAREJA NO QUIERE DECIR QUE ESTÉS “SOLA”: EL MUNDO ESTÁ LLEEEENO DE PERSONAS MARAVILLOSAS! ¿DONDE VES TÚ LA SOLEDAD?).

EL NÚMERO DE GENTE NO MARCA NUESTRO APRENDIZAJE.

EN TODO CASO, EL APRENDIZAJE ES EL MISMO: APRENDER A COMPARTIR LA FELICIDAD CON LAS PERSONAS QUE SE CRUCEN EN NUESTRA VIDA.

O como dices tú, no intentes las cosas más de 7 veces. he de quedarme sola toda la vida?

NO.

HAY MUCHA GENTE. NUNCA ESTÁS SOLA.

QUIZÁS NO VIVAS EN PAREJA, PERO ESO NO QUIERE DECIR QUE ESTÉS SOLA.

¿PUEDES VER LA DIFERENCIA?

¿Y PUEDES VER QUE TU SUFRIMIENTO VIENE PORQUE EXIGES A LA VIDA QUE DEBES TENER UNA TIPOLOGÍA DE RELACIONES DETERMINADA?

¡ESO AUTOLIMITA TU FELICIDAD!

¡PERO ES UNA AUTOLIMITACIÓN!

me cuesta no verlo como algo hostil, formo parte de un todo pero últimamente me siento abandonada por este todo.

PORQUE EXIGES A ESE “TODO” QUE SE ADAPTE A TI, EN LUGAR DE DARTE CUENTA QUE ERES TÚ QUIEN DEBE USAR TODO LO QUE SE TE REGALA AHORA PARA COMPARTIR FELICIDAD Y DAR TU MÁXIMO.

MIRA, QUIEN LIMITA LA EXPRESIÓN DE SUS VALORES (Y COMPARTIR FELICIDAD ES UN VALOR) ESTÁ CERRANDO LA PUERTA DE SU ABUNDANCIA. Y NO HABLO SOLO DE DINERO Y DE TRABAJO (QUE TAMBIÉN), SINO TAMBIÉN DE AMISTAD, DE AMOR, DE RELACIONES, DE JUEGO, DE DIVERSIÓN...

pido ayuda y algo de claridad para comprender pero no recibo nada o no lo se ver. me siento en el peor momento de mi vida. me siento con una soledad demasiado larga.

LA SOLEDAD NO ES FRUTO DE NO TENER PAREJA, SINO DE NO QUERER COMPARTIRTE CON LAS PERSONAS QUE TE RODEAN.

ES UNA AUTOLIMITACIÓN.

SÉ QUE PUEDE SER DURO O DIFÍCIL DE VER, PERO TE ANIMO A MIRARLO CON ATENCIÓN Y, CASI SEGURO, QUE LO PODRÁS VER.

por qué se me niega poder estar bien con una pareja?

PORQUE ES TU REFLEJO: TÚ TE NIEGAS A ESTAR BIEN SI NO ES CON ALGUIEN QUE CUMPLA UN MODELO.

NO SE TE NIEGA. TÚ TE LO NIEGAS A TI MISMO/A.

REFLEJA TU NEGATIVA A COMPARTIR FELICIDAD CON QUIEN SÍ ESTÁ A TU LADO Y, CLARO, LO QUE DAMOS A LOS DEMÁS ES LO QUE RECIBIMOS O, COMO ALGUIEN DIJO EN EL CHAT, LO QUE NEGAMOS A LOS DEMÁS NOS LO QUITAMOS.

ERES TÚ QUE TE LO QUITAS, SIN DARTE CUENTA, A TI MISMA/O.

por qué se me niega tener un trabajo digno? (estas preguntas son retóricas, solo son para expresarte cómo me siento)

POR EL MISMO MOTIVO QUE LO ANTERIOR.

PORQUE EXIGES UN TRABAJO CON UNAS CARACTERÍSTICAS DETERMINADAS PARA EXPRESAR TUS VALORES Y, CLARO, ESO TE AUTOLIMITA.

ACEPTA CUALQUIER TRABAJO Y HAZLO CON VERDADERO AMOR.

SI EL TRABAJO NO TE GUSTA O NO ESTÁ BIEN PAGADO O ES DEMASIADO SENCILLO PARA TU PREPARACIÓN TÓMALO IGUAL Y DA TU MÁXIMO MIENTRAS TE ABRES A NUEVOS EMPLEOS.

PERO MIENTRAS TU TE AUTOLIMITES, PENSARÁS QUE ES LA VIDA LA QUE TE LIMITA... ¡Y SERÁ AL REVES!

MIRA, NO TE PIDO QUE ME CREAS. PERO SÍ TE ANIMO A PROBAR LO QUE TE DIGO DURANTE UNOS 3 MESES Y A OBSERVAR EL RESULTADO, ¿TE PARECE?

DEJA QUE LA VIDA TE RESPONDA ACTUANDO DIFERENTE.

¿TE ATREVES?

un fuerte abrazo,

TAMBIÉN PARA TI.

-Sobre cuándo poner límites

Hola Daniel

HOLA!

Antes de nada, agradecerte de corazón la oportunidad de descubrirnos y expresarnos que nos ofreces con este curso...¡qué disfrute!, ¡menudo viaje!

SÍ, PARA MÍ TAMBIÉN ES MUY GOZOSO. UN VERDADERO PLACER. GRACIAS POR COMPARTIRLO CONMIGO.

Quería hacerte una pregunta que hace tiempo me ronda...

¡ADELANTE!

Entiendo que en el encuentro con el otro, el conflicto que pueda surgir tiene que ver más conmigo que con él,

BUENO, EN REALIDAD, TIENE ÚNICAMENTE QUE VER CONTIGO.

NO DIGO QUE LA OTRA PERSONA NO PUEDA ERRAR, PERO SÍ DIGO QUE LA FORMA COMO TU GESTIONAS ESE ERROR HARÁ QUE LO VIVAS COMO CONFLICTO O LO VEAS DE OTRO MODO.

TODOS VIVIMOS LO MISMO, PERO NO TODOS PERCIBIMOS LO QUE VIVIMOS COMO CONFLICTO: ESO DEMUESTRA QUE “EL CONFLICTO” NO ES ALGO “EXISTENTE PER SE” SINO ALGO SUBJETIVO.

es decir, que puede ser una oportunidad para ver algo de mí que me cuesta afrontar, o para darme cuenta de que estoy sacando al personaje a pasear;

SÍ. TOTALMENTE DE ACUERDO.

YO TAMBIÉN LO VEO ASÍ AL 100%.

pero, al mismo tiempo, he de poner límites, con respeto, cuando considero que el modo no está siendo "adecuado",

sí. sí.

PERO LO HACES MOVIDA/O POR EL AMOR Y, ENTONCES, NO EXISTE NINGÚN CONFLICTO SINO UN ACTO DE AMOR.

CREO QUE ESTO QUE ACABO DE DECIR ES IMPORTANTE. LO QUE HACE SURGIR EL CONFLICTO NO ES LO QUE HAGO, SINO DESDE QUÉ PUNTO DE VISTA LO HAGO.

SI EN LUGAR DE IMAGINARLO ENTRE PERSONAS, LO VES CON LOS INSECTOS TE SEÁ MUY CLARO. PARA EVITAR QUE ENTREN MOSCAS EN CASA, PONES UNA MOSQUITERA EN LA VENTANA... PERO NO LO VIVES COMO UN ATAQUE, NI COMO UN CONFLICTO, SINO COMO UNA MUESTRA DE INTELIGENCIA AMOROSA HACIA TI (QUE TE CUIDAS) Y HACIA LAS MOSCAS QUE SI NO ENTRAN EN CASA TIENEN MENOS RIESGO QUE LES DES UN MANOTAZO...

por ejemplo. Lo que me cuesta es distinguir cuándo ha llegado ese momento (jeje... tengo el centro energético pelín tocado, sí): ¿es una acción mental? ¿tiene que ver más con una sensación? No sé, estoy un poco perdida... Espero haber podido expresarme con claridad.

sí, sí.

TE EXPRESAS CON CLARIDAD.

CREO QUE SE TRATA DE UN TRIPLETE. JUSTO EN ESTA SESIÓN HABLAMOS QUE, AUNQUE EN AULA INTERIOR SEPARAMOS EL TRABAJO EMOCIONAL, DEL INTELECTUAL Y DEL ENERGÉTICO POR MOTIVOS PEDAGÓGICOS Y PARA SER SISTEMÁTICOS, EN LA REALIDAD SE DAN UNIDOS.

POR ESO DIGO QUE SE TRATA DE UN TRIPLETE QUE, EN MI OPINIÓN, SE INICIA EN LO MENTAL.

TE EXPLICO TAL COMO LO VEO, PERO ESO NO QUIERE DECIR QUE TENGA RAZÓN, SOLO ES TAL COMO LO VEO:

PRIMERO DEBEMOS DARNOS CUENTA QUE HAY UNA FORMA MÁS SABIA DE ACTUAR. Y AQUÍ HAGO COINCIDIR SABIA CON AMOROSA, ES DECIR, QUE MEJORA MÁS LA SITUACIÓN Y ES DE MAYOR AYUDA PARA LAS

PARTES.

POR LO TANTO ES UNA INTELIGENCIA QUE COMPRENDE PARTIENDO DEL CRITERIO AMOR. UNA INTELIGENCIA QUE SE EXPRESA PREGUNTÁNDOSE CÓMO PODEMOS SER DE MAYOR AYUDA.

Y, A PARTIR DE AHÍ ACTUAMOS Y LO HACEMOS MOVILIZADOS POR EL AMOR, ES DECIR, TAMBIÉN ES EL AMOR EL QUE ME DA GANAS DE ACTUAR EN LA DIRECCIÓN QUE MARCA LA COMPRENSIÓN.

PERO SI LO MIRAS CON ATENCIÓN ESTAMOS HABLANDO DE UNA ACCIÓN-AMOROSA-COMPENSIVA. DIFÍCILMENTE PODEMOS SEPARAR UNA COSA DE OTRA.

ESPERO QUE ESTA RESPUESTA TE SEA ÚTIL, ESPECIALMENTE PORQUE, AUNQUE INDICO LA UNIDAD DE LA ACCIÓN, SI TE SUGIERO QUE PARTIENDO DEL AMOR (PUNTO 1) DEBEMOS BUSCAR UNA ACCIÓN AMOROSA EN LO MENTAL (PUNTO 2) QUE, MOVILIZADOS POR EL AMOR A LA OTRA PERSONA O A LA SITUACIÓN LLEVAREMOS ENERGÉTICAMENTE A CABO (PUNTO 3).

OJALÁ ESTAS REFLEXIONES TE SEAN ÚTILES.

:-)

¡Un abrazo!

-Sobre energía y cuerpo

Buenas a [tod@s!](#)

¡Hola!

Sobre energía y cuerpo.

Notarse algunas partes del cuerpo calientes, pero en verdad físicamente (creo que no) solo de conciencia... ¿eso es integración de tensiones?

Bueno, aunque no puedo afirmarlo con total seguridad puesto que no estoy en tu cuerpo, lo que cuentas sí acostumbra a ser un síntoma de estar liberando e integrando bloqueos energéticos cristalizados en el cuerpo físico. Es algo que suele producirse tras realizar ejercicios físicos que potencian la liberación de cargas emocionales/sentimentales/energéticas inconscientes y que puede percibirse de varias maneras, pero el calor corporal inhabitual es una de ellas.

Para mí, una de las demostraciones que se está produciendo una liberación de energía inconsciente en nuestro cuerpo es que percibamos sensaciones que no podemos producir de forma consciente. Por ejemplo: temblores ligeros, o cosquilleo por todo el cuerpo, o que los cabellos del cuerpo se ericen o, como tú indicas, que percibamos una mayor intensidad de calor en ciertas zonas del cuerpo.

Me ha pasado más de una vez, me aparece una parte del cuerpo que la noto caliente, pasan 2 o3 días, o a lo mejor algunos más y termina desapareciendo. Vale a decir que soy practicante de Yoga y hago bastante estiramientos/trabajo yogi durante la semana....

Lo que dices tiene bastante lógica. Ciertos movimientos de yoga actúan a un nivel muy profundo y, hechos con conciencia, pueden tener un efecto muy liberador.

De hecho pienso que haciendo los estiramientos es como me lo saco....

¡Pues podría ser! ¡Por supuesto!

-Sobre traumas

Como puedo empezar a oler algún trauma...

Bueno, creo que los resultados son los que hablan.

Si definimos trauma como una marca inconsciente que nos impide tener una conducta voluntaria en ciertos momentos pues se activan los patrones inconscientes, pues podríamos reconocer que tenemos un trauma por lo que ocurre.

Por ejemplo, si tengo un trauma con los perros y cada vez que veo un perro me pongo a sudar, no puedo pensar, me bloqueo... está claro que lo que ocurre (sudor, bloqueo, incapacidad de pensar) son una pista de que tengo un trauma.

¿Sería sentirme incapacitado para hacer algo que me gustaría mucho? Mente en blanco, nervios en la situación.... No sé.

Sí, sí. Eso podría ser.

Pero no necesariamente de algo que te guste mucho. He puesto el ejemplo del trauma con los perros porque suele ser bastante corriente y no tienen porqué gustarte.

Me pasa con las mujeres que desearía disfrutar de una relación más amplia. Compartir más tipos/caminos de felicidad :)

¡Pues vaya rollo!

Es curioso, pienso que he atraído a muchas situaciones pero no logro travesar el muro. Interesante con la causalidad :)

Algunas relaciones/situaciones seguramente que la otra parte no estaba interesada, pero pienso que en muchas otras si y se han cansado de mí, porque claro, cuando huelo que llega el muro me escapo como puedo, cambiando de temas, hacerme ver como una piedra, huyendo vaya....

Lo entiendo. Y ahí también te sugiero que observes lo que te dices a ti mismo/a cuando sucede. Creo que es muy distinto que te ocurra todo ello sin que medie palabra ninguna (entonces estaríamos hablando de una fobia, es decir, una marca profunda inconsciente que se dispara de forma automática) a que te suceda porque tú mismo/a estás teniendo un diálogo contigo que es el que te bloquea: eso sería un tema de creencias.

Creo que el segundo caso tiene más posibilidades que el primero y, por tanto, te animo a observar el diálogo previo que, casi seguro, realizas contigo mismo/a en estas ocasiones.

Descubriendo lo que te dices, podrías empezar a ver qué creencias puedes falsear (falsear es comprobar de forma experimental que son erróneas) para liberarte de ellas. Ninguna creencia puede mantenerse si se comprueba de forma profunda que es falsa, igual como no podemos seguir llevando con el mismo orgullo una joya que creíamos de gran calidad, cuando descubrimos que es de plástico.

Saludos y gracias :)

Ojalá te haya sido mínimamente útil...

Creo que esto también nos habrá servido a más personas para diferenciar si una dificultad es de un trauma/fobia o nace a partir de nuestro diálogo interior.

¿? -Sobre el destino y la función

Hola Daniel,

¡Hola!

En la clase de ayer afirmabas (si no recuerdo mal) que nuestro destino está escrito

Sí. Lo afirmaba.

Decía que lo que me sucede en mi vida tiene una relación directa con mi nivel de sabiduría. Decía, por ejemplo, que si no conozco las normas de tráfico seguro que acabaré saltándome semáforos, entrando mal en rotondas, yendo en contradirección... será inevitable, pues ignoro esa información. En este sentido, mi destino está escrito: accidentes, multas, conflictos... Y cuanto menos sabiduría tenga, más destino doloroso tendré.

y que todos tenemos una función.

Sí, que todos cumplimos una función (o varias), porque nada ni nadie sobra en la creación.

Además decías que era algo que en tu caso habías verificado. ¿Cómo?

¡Ah! Pues lo del destino está más claro que el agua.

Si no sé relacionarme con las personas, está escrito que tendré problemas con ellas puesto que las relaciones son inevitables. No sé cuáles, no sé con quién, no sé dónde, no sé de qué tipo y con qué intensidad... ¡pero lo que está claro es que tendré problemas: está escrito por mi falta de sabiduría!

Lo ves, ¿verdad?

Creo que también puedes comprobarlo en tu vida. Todo lo que ignoras, precisamente porque lo ignoras, te lleva a tener una serie de problemas a la vista... ¡que, a causa de tu ignorancia, no podrás evitar!

Lo ves, ¿verdad?

Este es el sentido de lo que afirmo: nuestro nivel de sabiduría marca/escribe nuestro destino.

Por otro lado, que todo cumple una función (o varias) también me parece evidente: el agua cumple una función, la gravedad cumple una función, las nubes cumplen una función...

Y, naturalmente, también las personas cumplimos nuestras funciones. ¡Sería extraño pensar que somos las únicas criaturas del universo que no la cumplimos!

En este momento del curso tengo la sensación de que se da un gran salto, de tener que realizar un sobreesfuerzo para llegar a comprender.

Pues miraré de esforzarme más para que todo sea todavía más asequible y más claro. No sé si lo conseguiré, ¡pero voy a intentarlo!

Gracias por decírmelo.

Y si resulta que la actividad profesional que realizo en este momento no se corresponde con la función a la que estoy destinada?

Mira, la mayoría de contenidos del curso llevo más de 10 años impartiendo y los domino al dedillo. Sin embargo, algunos son nuevos y, claro, seguro que debo profundizar más en ellos para llegar a explicarlos mejor. Este contenido de la función es uno de ellos.

Pero aún sabiendo que este año no lo explicaré lo bastante claro y que, casi seguro, en una década lo explicaré con mucha más profundidad y claridad, prefiero compartirlo pues creo que puede ser útil ya ahora. Seguramente, esto es lo que te produce esta sensación de dificultad: seguramente yo no le he pillado todavía el truco para explicarlo de forma totalmente clara y profunda. Discúlpame.

Pero tras confesar esa limitación mía en este tema concreto de la función, paso a contestarte.

Si tu función fuera una y tú no la cumplieses y te dedicases a otra, tenderías a sufrir.

Pero ese sufrir también sería útil para el mundo, pues estarías cumpliendo una hermosa función de enseñar a los demás qué ocurre al errar, estarías siendo una ayuda para que todos pudieran aprender gracias a lo que te pasa: nada es inútil en el universo.

Pongamos un ejemplo. Mira, la función de un/a maestro/a de escuela es (entre otras) enseñar a su alumnado. Imagina que ese docente se niega a enseñar y, en lugar de ello, se sienta en la mesa con los niños/as a “ver qué ocurre”. No está cumpliendo su función y está claro que la dirección del centro actuará y, posiblemente, lo despedirán y cumplirá la función de “parado”. Pero gracias a su error otras personas podrán aprender... No se trata de algo inútil, pues nada se pierde en el universo, sino solo algo doloroso para el/la maestra/o.

De alguna manera, no puedes no cumplir ninguna función, pero lo importante es descubrir la función que te corresponde, no huir de ella y cumplir con conciencia y ganas. ¿Qué ocurre si no lo haces? Pues que al creer que debes cumplir una función que no te corresponde, desaprovechas la que sí te corresponde y llenas tu vida de sufrimiento y evolucionas más lentamente.

En este ejemplo, lo óptimo sería darse cuenta que tengo que enseñar y no huir de las dificultades que haya (alumnado que les cuesta, temas complejos, horarios difíciles...) con conciencia y ganas de enseñar. Eso me ayudaría a vivir con gozo y a aprender todo lo que la función de docente puede mostrarme.

Bueno, espero que me haya explicado razonablemente bien.

Si nuestro destino está escrito, qué sentido tiene hacerse tantas preguntas y dar tantas vueltas? Nuestras acciones pueden cambiar nuestro destino?

¡Por supuesto que sí podemos cambiar nuestro destino!

Y he aquí el sentido de lo que hacemos, pues cuando yo adquiero más sabiduría textualmente empiezo a vivir en otra realidad y, además, me corresponde otro destino.

Es decir, que al alcanzar más sabiduría puedo transformar el destino que tenía escrito.

Veámoslo con el ejemplo de la persona que no conocía las normas de circulación. Imagínate que ahora sí las conoce y, además, las cumple con conciencia y ganas. ¿Puedes darte cuenta que, al incrementar su nivel de sabiduría, ha transformado su destino y ya no le corresponden las multas pues cumple con las normas de tráfico?

Pero también podemos verlo con el ejemplo del profesor/a. Imagina que se da cuenta que su función es enseñar y lo hace con conciencia y ganas. ¿Puedes darte cuenta que la dirección del centro va a actuar muy diferente que si se negase a enseñar? ¡Al incrementar su sabiduría ha transformado su destino!

Creo que aquí debería hacer una distinción entre “destino” y “predestinación”. Yo no hablo de predestinación, pues la predestinación es un concepto diferente que indica que no importa lo que haga porque ya ahora estoy o “salvado o condenado” y no hay nada que hacer.

En cambio, sí hablo de destino: lo que nos espera inevitablemente... ¡si no cambiamos de dirección!

Creo que intuyes la diferencia aunque, seguramente, no me explique del todo bien. ¿La intuyes?

¡Por lo tanto es fundamental el trabajo que hacemos! Antonio Blay siempre decía que se puede aprender de dos formas: por discernimiento o por sufrimiento. Bueno, pues el curso nos ayuda a aprender por discernimiento, ¡sin tener que sufrir!

Qué opinión te merecen los Registros Akashicos? Consideras que pueden ser de ayuda en la búsqueda de nuestra función?

Pues, con sinceridad, no conozco este tema prácticamente nada. Y me he hecho una promesa de no hablar de nada que no conozca en primera persona.

Creo que eso, aunque pueda dar lugar a momentos como este en los que no puedo contestar, es algo profundamente positivo, pues siempre que explico algo lo hago desde la experiencia y desde el conocimiento verificado personal. Quizás pueda explicar menos cosas, pero todas las que explico las conozco y eso es mucho mejor para vosotros/as, ¿no crees?

Deseando estoy de profundizar en este tema que hemos tocado esta semana. Me ha removido, no sé por qué. Espero tener el centro intelectual lo suficientemente

activado para comprender.

Y yo tengo muchas ganas de que mis respuestas hayan sido lo suficientemente claras como para ayudarte.

En caso contrario, no dudes en volver a preguntar, ¿de acuerdo? Estoy aquí para ayudarte.

Muchas gracias Daniel!! Estoy disfrutando tanto de Aula interior..., me estoy haciendo tanto bien que siento un profundo agradecimiento.

Y yo también me siento muy dichoso de poder compartir este espacio con vosotros/as.

¡También para mí es una bendición mantener esta información siempre viva en mi interior para seguir creciendo día a día!