

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

[08 junio 2018]

Índice

Utilidad del boletín.....	3
De vuelta con Byron Katie.....	4
Tengo 3 preguntas.....	6
Nunca se acaba la vida.....	11

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?

-De vuelta con Byron Katie

Hola Daniel,

BUENOS DÍAS!

he vuelto a trabajar con la trituradora de Byron Katie

¡PERFECTO!

ES UNA TÉCNICA SENCILLA, PERO MUY EFECTIVA...

y me he dado cuenta que casi siempre me surge la misma duda: qué diferencia hay cuando hacemos la inversión de mí hacia mí a cuando la hago con el pensamiento... a mí me sale siempre lo mismo....

En el ejemplo que hay en las tarjetas dice:

**De mí hacia mí:
Yo debería ayudarme**

**Pensamiento:
Mi pensamiento debería de ayudarme.**

La verdad se me ocurren las mismas razones y la sensación diría que es igual...

SÍ. PUEDEN DAR LA MISMA RESPUESTA.

EN GENERAL, "MI PENSAMIENTO" TE PUEDE AYUDAR A DARTER CUESTA QUE TÚ NO ERES TUS PENSAMIENTOS Y QUE MERECE LA PENA PLANTEARSE ALQUÍMIA MENTAL Y SU REEDUCACIÓN.

EN CAMBIO, "YO" IMPLICA DARTER CUESTA DE QUÉ HABLAMOS CUANDO HABLAMOS DE "YO".

BUSCAR UN YO ESENCIAL AL DECIR "YO" PUEDE AYUDARTE A VER LA DIFERENCIA.

PERO TIENES RAZÓN: MUCHAS VECES SE SOLAPAN.

NO TIENE IMPORTANCIA.

LO QUE IMPORTA ES QUE PODAMOS VERNOS DESDE UNA PERSPECTIVA MUY DIFERENTE Y DEJAR CAER LAS CREENCIAS ABSURDAS QUE NOS HAN LLEVADO A SUFRIR.

POR OTRA PARTE "MI PENSAMIENTO" PUEDE SER ÚTIL PARA CUANDO NO HAY LA POSIBILIDAD DE HACER EL GIRO "DE MÍ A OTRA PERSONA" PUES NO HAY COMPLEMENTO INDIRECTO.

SEA COMO SEA, LO IMPORTANTE NO ES QUE TODOS LOS GIROS SEAN PERFECTOS, SINO QUE EL CONJUNTO SEA ÚTIL.

NO OLVIDES QUE VER ALGUNOS VÍDEOS DE BYRON KATIE, TE PUEDE AYUDAR A INTEGRAR MÁS EL PROCESO... ESO SUELE SER MUY ÚTIL!

Un abrazo y gracias por todo.

A TI!!!

-Tengo 3 preguntas

Daniel:

BUENOS DÍAS!

Tengo varias preguntas y no sé si todas son aptas para el boletín, especialmente la 3:

PUES RESPONDERÉ LAS QUE SEAN POSIBLES...

1. No acabo de entender eso de que lo que haces a los demás te lo haces a ti mismo. ¿Podrías explicarlo de una manera súper fácil que lo pueda entender hasta un niño?

CLARO. MIRA:

SI ODIAS Y GRITAS A ALGUIEN: EL ODIO LO TIENES TÚ DENTRO. YO PUEDO NO HACERTE CASO, PERO TÚ LO TIENES DENTRO.
SI ME AMAS Y ME CUIDAS, YO PUEDO SENTIRME CUIDADO O NO, PERO TÚ YA TIENES EL AMOR DENTRO.

PSICOLÓGICAMENTE, TAL COMO TRATAS A LOS DEMÁS, ASÍ GENERAS UNA REALIDAD INTERNA QUE ES DONDE VIVES: EN EL AMOR, EN EL ODIO, EN LA TERNURA, EN LA COMPRENSIÓN...

2. Entre los adeptos a la Nueva Era se repite como un mantra la expresión "nada ocurre por casualidad" para explicar cualquier cosa, sea perder un trabajo, un cáncer o un accidente.

BUENO, ESO TAMBIÉN LO DICE LA CIENCIA.
TODO TIENE CAUSAS PREVIAS.
SIN CAUSAS, NO SUCEDERÍA.
POR EJEMPLO, SI LA COMIDA SE QUEMA HAY UNA CAUSA O NO SE QUEMARÍA.
¿NO?

En mi opinión, al margen de para dar una explicación simplista que sirve para todo no sirve para nada más,

BUENO, NO SIRVE PARA NADA PUES ES UNA OBVIEDAD: NADA OCURRE SI NO SE DAN LAS CAUSAS PREVIAS. TODO, POR TANTO, SUCEDE POR UNA CAUSA. NADA ES "CASUAL" SINO "CAUSAL".

UNA COSA BIEN DISTINTA ES LA INTERPRETACIÓN QUE SE HACE DE ESE HECHO.

Y AHÍ, CREO, QUE RADICA (INTUYO) EL NÚCLEO DE TU PREGUNTA... PERO ME ESPERO PARA VER CÓMO CONTINUÁS...

me parece poco comprometida, un poco escapista, para no entrar a fondo en los asuntos.

DE ACUERDO.

EL FONDO ES LA INTERPRETACIÓN DE ESA REALIDAD. NO EL HECHO QUE TODO LO QUE SUCEDE TENGA UNA CAUSA PREVIA...

Es obvio que la ley de causa-efecto existe, y que la conciencia también (lo que decías de no saber lo que significan los semáforos en rojo), pero cuando lo oigo me suena a comodín para todo. ¿Puedes comentar algo sobre esta expresión de "nada ocurre por casualidad"?

DE ACUERDO.

AHÍ (EN MI OPINIÓN) LO RELEVANTE NO ES ENTENDER QUE TODO TIENE UNA CAUSA PREVIA PUES, TAL COMO TÚ DICES, ES SIMPLEMENTE UNA OBVIEDAD.

LO IMPORTANTE ES DARSE CUENTA QUE CUALQUIER SITUACIÓN PUEDE CONLLEVAR UN APRENDIZAJE Y QUE EL SUFRIMIENTO ESTÁ VINCULADO A LA IGNORANCIA. CUANDO NOSOTROS APRENDEMOS ALGO, ESO DEJA DE SER UN PROBLEMA PARA NOSOTROS.

NATURALMENTE, LOS PROBLEMAS CON LOS QUE NOS ENCONTRAMOS TIENE QUE VER CON LO QUE TODAVÍA NO SABEMOS.

PERO NOSOTROS NO CREAMOS ESOS PROBLEMAS: EN EL MUNDO HAY PROBLEMAS Y TE LLEGAN UNOS U OTROS DE FORMA INEVITABLE. LOS QUE NO SABES RESOLVER, TE HACEN SUFRIR. EL RESTO LOS SUPERAS CON FACILIDAD.

POR LO TANTO DECIR "TE PASA ESTO Y ES POR ALGO" RESULTA REDUNDANTE: TODO LO QUE NO SUPERAS TE PASA PORQUE NO LO COMPRENDES TOTALMENTE.

POR EJEMPLO, MIENTRAS YO SIGA SIN DARME CUENTA QUE EL CUERPO ES UN VESTIDO ÚTIL PARA EXPERIMENTAR, PERO NO MI REALIDAD ÚLTIMA, SUFRIRÉ SIEMPRE QUE LO VEA EN PELIGRO.

LAS PERSONAS QUE SE DAN CUENTA QUE NO SOMOS EL CUERPO, DEJAN DE SUFRIR CON SU DETERIORO, SUS ENFERMEDADES... SON COSAS QUE PUEDEN PASAR Y SEGUIRÁN PASANDO. PUES LO BIOLÓGICO TIENE UNAS NORMAS Y SON PERFECTAS A SU NIVEL. ¡¡MENUDO PROBLEMÓN TENER UN CUERPO INCORRUPTIBLE E INMORTAL PARA TODA LA ETERNIDAD!!

AHÍ ES ABSURDO PENSAR QUE LOS VIRUS Y BACTERIAS ESTÁN AHÍ PARA ENSEÑARME COSAS ESPIRITUALES Y QUE YO ENFERMO PORQUE DEBO APRENDER ESO CONCRETO. LOS VIRUS Y BACTERIAS CUMPLEN SU FUNCIÓN BIOLÓGICA.

SIN EMBARGO, LOS PROBLEMAS FÍSICOS SON UNA OPORTUNIDAD PARA DARME CUENTA, POR EJEMPLO, QUE YO NO SOY EL CUERPO.

SIN LOS PROBLEMAS FÍSICOS, SEGURAMENTE ESE APRENDIZAJE SERÍA MÁS DIFÍCIL DE REALIZAR.

PERO NO SE TRATA DE CREER: "CARAMBA, SI ESTOY RESFRIADO ES PORQUE TENGO UN PROBLEMA CON MI AUTOTESTIMA".

POR LO TANTO, CUALQUIER CIRCUNSTANCIA TIENE UNA CAUSA. (Y LAS CAUSAS SON MÚLTIPLES: BIOLÓGICAS, CULTURALES, MÉDICAS, POLÍTICAS, ECONÓMICAS, DE VISIÓN DEL MUNDO...).

PERO LO IMPORTANTE ES SI PUEDO UTILIZAR CUALQUIER COSA QUE VIVA PARA APRENDER LO ÚNICO QUE MERECE LA PENA Y QUE ME LLEVA A SER TOTALMENTE LIBRE:

¿PUEDO USAR LO QUE VIVO PARA APRENDER A SER FELIZ?

¿PUEDO USAR LO QUE VIVO PARA APRENDER A ACTUAR CONSCIENTEMENTE Y NO SOLO MECÁNICAMENTE?

¿PUEDO USAR LO QUE VIVO PARA EXPRESAR MI AMOR? (RECUERDA QUE EL AMOR NO ES UN SENTIMIENTO, SINO LA DECISIÓN DE BUSCAR EL MÁXIMO BIEN).

ES DECIR, TODO LO QUE OCURRE TIENE UNA CAUSA: ¿PUEDE USARLO PARA CONQUISTAR LAS TRES VIRTUDES FUNDAMENTALES: FELICIDAD, PAZ Y AMOR?

EN ESTE SENTIDO, TODO LO QUE OCURRE EN LA VIDA TIENE UN PROPÓSITO DE AMOR, PUES NOS AYUDA A IR A NUESTRA ESENCIA Y NO ES "CASUAL", SINO CAUSAL (Y AQUÍ ESTOY RESPONDIENDO AL NÚCLEO DE TU PREGUNTA).

EN ESTE SENTIDO, TODO TIENE UNA CAUSA PROFUNDA: DESCUBRIRNOS EN NUESTRA ESENCIA Y EXPRESARNOS.

PERO NO TE EQUIVOQUES:

SI TE CAE UN TIESTO EN LA CABEZA NO SE TRATA DE "UN MENSAJE DE LOS DIOS" SINO DE UNA IMPRUDENCIA DE QUIEN DEJA CAER EL TIESTO Y DE UNA OPORTUNIDAD PARA TI DE PRACTICAR NUESTRO MÁS PROFUNDO AUTOCONOCIMIENTO.

OCURRA LO QUE OCURRA, SE TRATA DE ENTENDER QUE ESO QUE ME TOCA VIVIR LO APROVECHARÉ PARA SER FELIZ, VIVIR EN PAZ Y APRENDER A AMAR.

NO SE TRATA DE UNA VISIÓN MÁGICA DEL MUNDO EN UN SENTIDO PERSONALISTA DONDE TODO GIRA A TU ALREDEDOR, SINO QUE CUALQUIER COSA QUE ME OCURRE PUEDE LLEVARME A DESCUBRIRME.

YO NO HE CREADO ESA REALIDAD (PUES EXISTIRÍA AL MARGEN MÍO), SINO QUE ESA "REALIDAD" NO ES REAL EN SÍ, LO VERDADERAMENTE REAL ES LA VIDA O ENERGÍA QUE SE EXPRESA A TRAVÉS DE TODO. EL RESTO ES UN JUEGO, UN APRENDIZAJE.

MIENTRAS NO DESCUBRA EL JUEGO Y LLEGUE A JUGAR CONSCIENTEMENTE SIN IDENTIFICARME CON LA FORMA, SUFRIRÉ.

Y LA PREGUNTA CLAVE ES: ¿APROVECHO ESTE JUEGO?

3. Aunque he leído varias obras de Ken Wilber, no recuerdo dónde explica detalladamente lo del pensamiento de segundo grado y la relación que existe con el salto de conciencia, especialmente con la idea de que el mal no existe. ¿Podrías darme un título dónde lo explique?

SÍ, EN UNA TEORÍA DE TODO.

AHÍ TIENES EL LINK AL LIBRO: <http://editorialkairos.com/catalogo/una-teoria-de-todo>

UN LIBRO COMPLEJO, DIRIGIDO A ENTENDER LA SOCIEDAD Y LA EVOLUCIÓN DE LA CONCIENCIA.

PARA LOS QUE SE INICIAN EN KEN WILBER (Y LO PONGO AQUÍ PUES COMO ESTAMOS HABLANDO DE ÉL, PUEDE INTERESAR A ALGUNA PERSONA, YA QUE ES UNO DE LOS FILÓSOFOS MÁS BRILLANTES QUE CONOZCO) CREO QUE SU LIBRO MÁS ACCESIBLE PARA EMPEZAR A LEERLO ES: BREVE HISTORIA DE TODAS LAS COSAS .-

Requetebesabrazos inteligentes,

:)

MUUUAC!

-Nunca se acaba la vida

Hola de nuevo Daniel, y a todo el equipo.

BUENOS DÍAS!

Me pareció increíble la primera clase de este último bloque.

GRACIAS.

Y ESPERO QUE EL RESUMEN ESCRITO DE LA SESIÓN TAMBIÉN OS SEA ÚTIL.

MUCHAS VECES EL TEMA ESPIRITUAL SE ENFOCA DESDE VISIONES QUE NO NOS INVITAN A EXPERIMENTAR Y, POR LO TANTO, RESULTA IMPOSIBLE VERIFICAR LO QUE SE NOS DICE.

TENGO LA ESPERANZA QUE GRAN PARTE DE LO QUE OS DIGO SÍ LO PODÁIS COMPROBAR.

ADEMÁS, TAMBIÉN MANTENGO LA ESPERANZA QUE PUEDA INTEGRARSE DESDE CUALQUIER PERSPECTIVA RELIGIOSA, INCLUYENDO EL ATEÍSMO Y EL AGNOSTICISMO; PUESTO QUE NO OS ANIMO A CREER EN NADA, SINO EN AHONDAR EN ALGO QUE PODÉIS INTUIR COMO PROFUNDAMENTE CIERTO Y A COMPROBARLO: UNIROS A LA ENERGÍA DE LA VIDA, LA FUERZA DE LA VIDA... ¡AL MARGEN DE SI LE LLAMAMOS DIOS O CON OTRO NOMBRE!

Simplemente comparto algunas reflexiones y pensamientos en voz alta.

MUCHAS GRACIAS.

¡PUES... ADELANTE!

Aunque no he tenido malas experiencias con lo religioso, veía muchas contradicciones y absurdos en la manera en que a menudo se presenta y enseña, así que me centraba en ser feliz en esta vida (con minúsculas: desde el nacimiento hasta la muerte del mi cuerpo actual) respetando a los demás, sin que viese

necesario recurrir a la religión, identificándome con la persona física, mis pensamientos..., sin tener en cuenta la existencia o no de vida más allá de la muerte del cuerpo. Y así se lo transmitía a mis hijos.

SÍ. MUCHAS PERSONAS SENSATAS OPTAN POR ELLO.

ES NORMAL, SI LO QUE SE ME TRANSMITE COMO ESPIRITUAL ME PARECE POCO RIGUROSO O, INCLUSO INFANTIL, ES NORMAL QUE LO APARTE DE MI MENTE.

Hasta ahora el curso me ha ayudado a profundizar mucho más en ello, descubriendo ideas erróneas., sobre todo lo que implica amar a tod@s y todo lo que nos ocurre, de manera que comparto los efectos del curso que otr@s compañer@s han manifestado. Y creo que también se va notando en las relaciones con mis hijos.

¡ME ALEGRO QUE EL CURSO TENGA EFECTOS VISIBLES EN NUESTRAS RELACIONES CON NOSOTROS/AS MISMOS/AS Y CON NUESTRO ENTORNO!

¡QUIERE SER UN CURSO QUE TRANSFORME NUESTRA VIDA EN LA PRÁCTICA!

Sin embargo, esperaba con ganas esta última parte (conexión con lo superior) con una actitud escéptica

LO COMPRENDO.

YO YA SÉ QUE MUCHOS/AS DE VOSOTROS/AS VENÍS CON “ANTICUERPOS” A LO “ESPIRITUAL”. Y LO COMPRENDO POR LO QUE HEMOS COMENTADO ANTES.

pero por otro lado dejando mi mente abierta,

Y ESTO TAMBIÉN ES DESTACABLE.

SI BUSCAMOS LA VERDAD, DEBEMOS ESTAR SIEMPRE ABIERTOS/AS A RECONSIDERAR LO QUE PENSAMOS.

HEMOS DE RENUNCIAR A CREER QUE “TENEMOS RAZÓN” Y ESTAR ABIERTOS A RECIBIR NUEVAS INFORMACIONES QUE NOS SEAN MÁS EXPLICATIVAS QUE LAS QUE TENÍAMOS... ¡Y VERIFICARLAS!

por ser algo que no me lo he creído desde las clases de religión, y he prescindido

para vivir esta vida (con minúsculas). Y me encanta, no sé hasta qué profundidad ni a que ritmo lo iré integrando, pero me fascina, y por supuesto creo que poco tiene que ver con los acercamientos que he tenido sobre estos temas.

PORQUE INDICA UN CAMINO REAL, QUE PUEDE SER VIVIDO Y QUE APUNTA A UNA EXPERIENCIA QUE PUEDE ACABAR TRANSFORMÁNDONOS TOTALMENTE.

DE HECHO, TODO EL TRABAJO QUE HEMOS HECHO PREVIAMENTE ERA IMPRESCINDIBLE. PUES NECESITAMOS UNA BASE PSICOLÓGICA MÍNIMAMENTE ESTABLE PARA PODER ENTRAR EN CONEXIÓN CON LA FUENTE QUE DA EXISTENCIA A TODO.

SI YO NO SOY ESTABLE PSICOLÓGICAMENTE, NO PUEDO CONECTARME ESTABLEMENTE CON NADA.

SIN EMBARGO, DARME CUENTA QUE MÁS ALLÁ DE LO QUE CAMBIA HAY UN ORIGEN DE DONDE TODO SURGE (Y NO SOLO EN MÍ, SINO EN TODA LA REALIDAD) Y CONECTAR CON ESE ORIGEN PUEDE TRANSFORMARME TOTALMENTE.

Y NO SE TRATA DE ALGO TEÓRICO. SINO DE ALGO QUE PUEDE HACERSE EN NUESTRA VIDA, AQUÍ Y AHORA. POR ESO, CREO, QUE TE FASCINA: UNA PARTE DE TI INTUYE LA PROFUNDIDAD DE ESTO.

Me da la sensación que a los que enseñan religión (y a muchos que se llaman religiosos) a menudo les falta consciencia para poder transmitirla (me imagino que de ahí las contradicciones de la Iglesia). Claro, también hay profesores que se limitan en transmitir información sin entrar en el proceso de aprendizaje.

CLARO.

¡YO MISMO LO HE ENSEÑADO DE FORMA MUY MEDIOCRE DURANTE AÑOS!

ES COMPRENSIBLE, SOLO ENCUENTRAS PALABRAS SENCILLAS PARA EXPLICAR LO QUE VIVES CUANDO REALMENTE LO VAS INTEGRANDO... ¡ANTES DE ESO TE HACES UN LÍO MAYÚSCULO CON LAS PALABRAS AL QUERER TRANSMITIRLO PUES TODAVÍA NO ES LO BASTANTE CLARO EN TI! BUENO, AL MENOS, ESO ES LO QUE YO HE VIVIDO...

CADA AÑO LO TRANSMITO CON MAYOR CLARIDAD.. ¡Y ESO ES NORMAL! SIN

EMBARGO, TODAVÍA TENGO MUCHO A APRENDER AHÍ: TODAVÍA TENGO QUE PROFUNDIZAR MÁS EN ESTE PUNTO Y, POR LO TANTO, CON LOS AÑOS TODAVÍA LO EXPLICARÉ MEJOR.

ASÍ, PUES, PUEDO ENTENDER QUE MUCHAS PERSONAS LO EXPLIQUEN REGULAR... ¡ME VEO REFLEJADO Y, SI INTENTÁIS EXPLICARLO VOSOTROS/AS SEGURO QUE TAMBIÉN OS PASA ALGO SIMILAR!

En todo caso (y esta era la idea inicial que tenía para compartir en estas líneas), y en relación con esta parte del curso, he recordado una conversación con mi hijo hace cuatro años, cuando tenía siete, más o menos así:

- **Papá, tú nos has tenido a nosotros (su hermana y él).**
- **Sí.**
- **Imagínate que nosotros tenemos hijos, y tú te mueres.**
- **Sí. (con cierta preocupación, por si él a su vez estaba preocupado por mi muerte o la suya).**
- **Y luego nuestros hijos también tienen hijos, y aunque nos morimos, NUNCA SE ACABA LA VIDA, NO?**
- **Claro, siempre habrá personas vivas aunque otras mueran.**
- **Ah! (aliviado), es que antes yo pensaba que se podía terminar la vida.**

Es una conversación, que me sorprendió por la naturalidad que mostró mi hijo, que la hemos recordado en diferentes ocasiones,

¡ES UNA CONVERSACIÓN MUY INTERESANTE!

PORQUE LOS NIÑOS/AS TIENEN UNA CONEXIÓN MUY PROFUNDA CON LA VERDAD (Y HABLO DE LA VERDAD CON MAYÚSCULAS, CON LA FUENTE).

CASI SIEMPRE LO VIVEN CON LA INCAPACIDAD DE PONERLE PALABRAS O DE COMPRENDERLA INTELECTUALMENTE... ¡PERO MUY A MENUDO VIVEN UNAS DIMENSIONES MUY PROFUNDAS Y MUY AUTÉNTICAS Y POR ELLO LES SORPENDE QUE NOSOTROS NO LAS VALOREMOS!

y la conclusión a la que llegó mi hijo adquiere para mi nuevos significados: al principio consideraba a la vida como la sucesión de vidas individuales en este planeta, ahora le puedo ir dando el significado de VIDA en mayúsculas (de hecho mi hijo no mostró ninguna preocupación por su muerte o la mía, sino alivio por la

continuidad de la Vida.

GRACIAS POR COMPARTIR ESTA HERMOSA REFLEXIÓN EN VOZ ALTA. NOS PUEDE RESULTAR MUY INSPIRADORA.

Gracias a todo el equipo y a tod@s l@s compañer@s, por la experiencia de este curso.

SÍ. ¡Y SIGAMOS GOZANDO!