

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

[22 junio 2018]

Índice

Utilidad del boletín.....	3
Dudas sesión 9.....	4
La enfermedad y el miedo a sufrir.....	5
Mi personaje.....	7
La Meditación.....	10
Reflexiones en voz alta.....	13

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?

-La enfermedad y el miedo a sufrir

Buenos días Daniel:

¡BUENOS DÍAS!

desde que terminamos el curso nos han acontecido una serie de hechos que, gracias a los aprendizajes de aula interior , los estamos viviendo de otra manera. Pero si puedes darnos alguna indicación te lo agradezco.

POR SUPUESTO, LO INTENTO... COMO SIEMPRE, ESTOY PARA AYUDAROS EN TODO LO QUE PUEDA. ¡NO FALTARÍA MÁS!

Es referente a la enfermedad y al miedo a sufrir física y psicológicamente. Un miedo que paraliza y te descompone el cuerpo por dentro. Intento practicar la aceptación , me doy mensajes de confianza en la vida y de ánimo pero en algunos momentos siento pánico ante las prueba médicas que me han mandado.

Dudo si voy a este o a otro médico...

Si hubiera alguna lectura que me ayudara a sobrellevar este tema.

SÍ. YO TE RECOMENDARÍA UN LIBRO QUE INDIQUÉ EN EL PRIMER BOLETÍN “*UNA LLAMADA AL AMOR*” DE ANTHONY DE MELLO, UN SACERDOTE JESUITA DE GRAN SABIDURÍA. EN ESPAÑOL ESTÁ PUBLICADO POR SAL TERRAE Y EN CATALÁN POR CLARET.

SON 30 TEXTOS CORTOS (CREO QUE ESTÁN PENSADOS PARA HACERLOS DIARIAMENTE DURANTE UN MES Y VOLVER A REPETIRLOS CÍCLICAMENTE SI NOS APETECE).

SON TEXTOS RELATIVAMENTE CORTOS: UNAS TRES O CUATRO PÁGINAS LLENAS DE SABIDURÍA QUE PUEDEN SERVIRNOS PARA ACOMPAÑARNOS DURANTE TODO EL DÍA AL IRLOS RECORDANDO EN MOMENTOS DIFERENTES. NOS AYUDAN A CENTRARNOS EN LO IMPORTANTE, EN LO VALIOSO Y CREO QUE, AHORA QUE YA ESTAMOS TERMINANDO EL CURSO, LO ENTENDERÁS CON MUCHA MÁS PROFUNDIDAD QUE HACE UNOS MESES.

POR OTRA PARTE, AHORA MISMO SE HA OCURRIDO OTRO LIBRO QUE SON TEXTOS CORTOS, POÉTICOS, DESDE UNA PERSPECTIVA NO DUAL QUE PUEDEN AYUDARTE A CONECTAR CON EL FONDO QUE ERES, MAS ALLÁ DEL CUERPO.

SE TRATA DEL LIBRO *“ENAMÓRATE DEL LUGAR EN QUE ESTÁS”* DE JEFF FOSTER, PUBLICADO POR LA EDITORIAL SIRIO. MUCHOS DE SUS TEXTOS PARTEN DE HECHOS COTIDIANOS, PERO NOS LLEVAN A NUESTRA ESENCIA, QUE ESTÁ MÁS ALLÁ DEL CUERPO Y LA FORMA. ALGUNOS HABLAN DE LA ENFERMEDAD, DEL DOLOR Y DEL MIEDO PERO COMO ALGO POSITIVO. CREO QUE PUEDE SER INSPIRADOR.

SU ENFOQUE TE SERVIRÁ PARA RECORDAR QUE EL CUERPO QUE HABITAS PUEDE ENFERMAR, PERO QUE TÚ NO PUEDES CAER ENFERMO/A PUESTO QUE EL VERDADERO YO NO ES LO FÍSICO.

CREO QUE AMBOS LIBROS PUEDEN AYUDARTE A REVIVIR LO EXPLICADO EN EL CURSO AULA INTERIOR Y A CONECTARTE CON LO QUE SÍ ERES PROFUNDAMENTE: LA VIDA EXPRESÁNDOSE A TU TRAVÉS.

Te lo agradezco mucho , muchísimo.

Y YO TE AGRADEZCO MUCHO TU CONFIANZA. NO DUDES EN PEDIR LO QUE NECESITES. EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE INTENTARÉ APOYARTE, ¿DE ACUERDO?

Un abrazo grande

TAMBIÉN PARA TI Y PARA TODAS/OS

-Mi personaje

iBuenos días, Daniel!

iBUENOS DÍAS!

Quería hacerte una (pen)última pregunta; está en la línea de algo que te planteé hace unas semanas, pero que no me quedó del todo claro.

PUES... ¡ADELANTE!

Y GRACIAS POR INSISTIR: CREO CLAVE QUE VUELVAS A PREGUNTAR AQUELLAS COSAS EN LAS QUE NO ME HE EXPLICADO CON BASTANTE CLARIDAD HASTA QUE OBTENGAS UNA RESPUESTA QUE SÍ TE PAREZCA COMPENSIBLE Y AJUSTADA A LO QUE PREGUNTAS.

Parto de que, cuando tengo un conflicto con el otro, la mayor parte de lo que ocurre habla de mí, de mi "personaje" y es una oportunidad,

EFFECTIVAMENTE.

precisamente, para darme cuenta de ello; pero, entonces, me cuesta darme cuenta de cuándo es el momento de posicionarme, de decir "no", de poner un límite al otro por amor también a mí misma (iy al otro!). ¿Cómo diferenciar ambos momentos (mi centro energético anda pelín regular...)?

MIRA, CREO QUE ES BASTANTE SENCILLO.

NO NECESITAMOS PASAR POR SITUACIONES QUE NOS HAGAN SUFRIR SI PODEMOS OPTAR POR SITUACIONES GOZOSAS, ¿VERDAD?

POR LO TANTO, TE ANIMO A DECIR QUE "NO" A TODAS LAS SITUACIONES QUE TE HAGAN SUFRIR.

SI, TRAS HACERLO, PUEDES MARCHAR INDICA QUE ESA SITUACIÓN NO ERA NECESARIA QUE TÚ LA VIVIESES.

SI, TRAS HACERLO, NO PUEDES MARCHAR INDICA QUE DEBES TRABAJAR LA ACEPTACIÓN PUES ESTÁS ATRAPADO/A EN ELLA.

ESA ES UNA FORMA SIMPLE DE PONER LÍMITES: DECIR QUE NO A TODO LO QUE RESULTA DESAGRADABLE O CREES INADECUADO PARA TI... ¡PERO DEJAR A LA VIDA QUE TE INDIQUE SI DEBES SEGUIR AHÍ O NO EN FUNCIÓN DE SI PUEDES MARCHAR O NO!

DE ESTE MODO EVITARÁS SEGUIR EN LUGARES QUE YA NO TE CORRESPONDEN Y TE ESTARÁS CUIDANDO, TE ESTARÁS AMANDO.

PERO, POR OTRO LADO, VERÁS AQUELLAS CIRCUNSTANCIAS DE LAS QUE NO PUEDES SALIR Y QUE REQUIEREN TODA TU ATENCIÓN PARA SACAR EL MÁXIMO PROVECHO: AL FIJARTE CONSCIENTEMENTE TU APRENDIZAJE SERÁ MUY SUPERIOR QUE CUANDO SE VIVEN SIN CONSCIENCIA.

Me cuesta llegar al segundo momento porque suelo ver con facilidad los argumentos del otro, lo que hay de mí en el conflicto, pero siento que, a veces, me "descuido" y caigo con facilidad en el personaje de "niña buena, que no provoca conflicto"

¡AH!

ESTE ES OTRO TEMA.

Y AHÍ PUEDES OBSERVAR QUE TIENES MIEDO DEL CONFLICTO, QUE NECESITAS QUE TE MIREN BIEN, QUE ACTÚAS PARA QUE NADIE SE ENFADE CONTIGO...

Y ESO TE DA LA OPORTUNIDAD PARA TRABAJAR CONSCIENTEMENTE TU ENERGÍA. ¡INCREMENTAR TU ENERGÍA!

MIENTRAS NO PUEDAS ENFRENTARTE, NO PODRÁS SER PACÍFICA/O Y, CLARO, EN TODA SITUACIÓN DE CONFLICTO TIENES MUCHOS NÚMEROS PARA SUFRIR.

UNA COSA ES COMPRENDER A LA OTRA PERSONA Y OTRA COSA ES NO TENER CRITERIO Y NO PODER MANTENERLO SI ES DIFERENTE DEL QUE LA OTRA PERSONA ESTÁ VIVIENDO.

LO VES, ¿VERDAD?

BUENO, SI LO VES, QUIERE DECIR QUE YA SABES QUE AHÍ TE TOCA TRABAJAR.

YA SÉ QUE TE COSTARÁ MUCHO TRABAJO, MUCHO ESFUERZO. NO IMPORTA.

MEJOR EMPEZAR AHORA, QUE MÁS TARDE, ¿NO CREES?

... ¿Cómo saber que, por un acto de verdadero amor a mí misma, puedo decir "no", sin sentirme culpable después?

CUANDO ESE ACTO DE AMOR BUSCA LO MEJOR PARA TI Y LO MEJOR PARA EL ENTORNO.

¿CÓMO SENTIRSE CULPABLE DE ALGO QUE ERA LO MEJOR PARA TODOS?

PUEDA SER DESAGRADABLE, PERO SI ES LO MEJOR: NO HAY ALTERNATIVA Y LO VOLVERÍA A HACER CIENTOS DE VECES. SIEMPRE.

YA VES: SE TRATA DE ACTUAR DESDE EL AMOR. NATURALMENTE, NOS HACE FALTA TENER CLARO EL CRITERIO: ¿QUÉ ES LO MEJOR PARA MÍ Y EL ENTORNO EN ESTA SITUACIÓN? PERO UNA VEZ QUE VEMOS QUE ALGO ES LO MEJOR PARA NOSOTROS Y LOS DEMÁS, ACTUAMOS.

Y, CLARO, DESDE ESE ORIGEN LA CULPA NO TIENE CABIDA: MIENTRAS SIGA VIENDO EL MUNDO ASÍ, SEGUIRÉ ACTUANDO DE ESTE MODO. NO LO HAGO PORQUE ME APETEZCA O PORQUE QUIERA O PORQUE ME LO INDIQUEN MIS SENTIMIENTOS... ¡SINO PORQUE NO SERÍA BUENO ACTUAR DIFERENTE!

YA VES: BUSCA EL AMOR Y EL RESTO SERÁ FÁCIL.

DA IGUAL LO QUE SIENTAS, ACTÚA DESDE EL AMOR.

ACTÚA BUSCANDO EL MÁXIMO BIEN. DA IGUAL QUE TE APETEZCA O NO: BUSCA EL MÁXIMO BIEN Y NO HAY ESPACIO NINGUNO PARA LA CULPA.

¿LO VES?

¡OJALÁ ME HAYA EXPLICADO BIEN!

Gracias, muchas gracias, Daniel. De corazón. Un abrazo, y bonito verano!

SÍ, QUE SEA UN HERMOSO VERANO EN EL QUE TAMBIÉN FLOREZCAMOS INTERNAMENTE Y EL SOL AMANEZCA EN NUESTRO CORAZÓN.

-La Meditación

Hola,

HOLA!

en relación a la última sesión y en concreto sobre los diversos tipos de meditación, me gustaría preguntar en qué categoría podríamos poner la meditación VIPASSANA. Si como una meditación que solo da paz o que nos conecta con la esencia.

PUES MUCHAS GRACIAS POR ESA PREGUNTA, PORQUE NOS VA A PERMITIR VER LA RESPUESTA EN TRES NIVELES DIFERENTES.

Y, AL VERLO APLICADO AL VIPASSANA, VAMOS A ENTENDER QUE ESTOS TRES NIVELES TAMBIÉN SE PUEDEN APLICAR A MUCHAS OTRAS PUERTAS DE ACCESO A LO SUPERIOR.

EL VIPASSANA ES UNA MEDITACIÓN QUE SE CENTRA EN ATENDER A LA RESPIRACIÓN.

ESTA ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN SE PUEDE HACER EN TRES NIVELES DE PROFUNDIDAD DIFERENTES:

1.- LA PRIMERA ES PONER LA ATENCIÓN EN VER COMO EL AIRE ENTRA Y SALE, FÍSICAMENTE, DE LOS PULMONES.

SI TE DAS CUENTA, AHÍ NOS ESTAMOS FOCALIZANDO EN LA RESPIRACIÓN QUE, DE HECHO, ES UN OBJETO O REALIDAD DIFERENTE A NOSOTROS (LO MISMO SUCEDERÍA SI NOS FOCALIZÁSEMOS EN UNA IMAGEN, UNA VELA ENCENDIDA O, INCLUSO, UN PENSAMIENTO O UNA EMOCIÓN).

REALIZAR EL EJERCICIO DE ESTA FORMA NOS PERMITE INCREMENTAR NUESTRA PAZ (Y FORTALECE NUESTRA ATENCIÓN INTERIOR), PERO NO CREO QUE NOS LLEVE, TODAVÍA, A NUESTRA ESENCIA.

2.- LA SEGUNDA FORMA DE REALIZAR EL VIPASANA (Y ME PARECE MÁS PROFUNDA QUE LA ANTERIOR) ES RESPIRAR PONIENDO LA ATENCIÓN EN ESTE YO QUE RESPIRA, DARME CUENTA QUE YO SOY EL QUE OBSERVA Y, A LA VEZ, SOY EL ESPACIO DONDE LA RESPIRACIÓN SE PRODUCE.

AHÍ NOS DESCUBRIMOS COMO UN TESTIGO, COMO UN YO DONDE LA VIDA SE DA. ESTA SEGUNDA FORMA DE ENFOCAR EL VIPASSANA CREO QUE NOS ACERCA MUCHÍSIMO MÁS A LA ESENCIA.

3.- SIN EMBARGO, AÚN PODRÍA HACERSE DESDE OTRA PERSPECTIVA AÚN MÁS PROFUNDA. SE TRATA DE DARSE CUENTA QUE ESA RESPIRACIÓN QUE SE PRODUCE EN MÍ ES LA PROPIA VIDA, LA PROPIA ENERGÍA EXPRESÁNDOSE AL MARGEN DE MI VOLUNTAD (YO PUEDO MODULARLA RESPIRANDO MÁS O MENOS RÁPIDO, MÁS O MENOS INTENSAMENTE... PERO ELLA ES LA MISMA VIDA Y SURGE AL MARGEN DE MI VOLUNTAD). SI PONEMOS TODA NUESTRA ATENCIÓN EN ESTA ENERGÍA EXPRESÁNDOSE Y NOS DAMOS CUENTA DE QUE ELLA NOS DA LA VIDA, CREO QUE TODAVÍA PODREMOS ENTRAR, AÚN MÁS, EN LA ESENCIA QUE SOMOS.

ESPERO HABERTE CONTESTADO TU PREGUNTA.

NATURALMENTE, NO TE PIDO QUE CREAS ESTO SINO QUE LO COMPRUEBES POR TI MISMO/A. ¿DE ACUERDO?

A VEZ, VERÁS QUE SI ENTIENDES ESTA TRIPLE PERSPECTIVA TAMBIÉN VERÁS QUE PUEDE APLICARSE A MULTITUD DE MEDITACIONES, CONTEMPLACIONES O TÉCNICAS COMO EL MINDFULLNESS, POR EJEMPLO.

SE TRATA DE VER QUE, EN GENERAL HAY TRES NIVELES DE TRABAJO INTERIOR Y QUE EL SIGUIENTE ES MÁS PROFUNDO QUE EL ANTERIOR:

1.- PONER LA ATENCIÓN EN ALGÚN OBJETO EXTERNO Y MANTENERLA AHÍ.

2.- PONER LA ATENCIÓN EN MI MISMO/A COMO TESTIGO DE LO QUE OCURRE.

3.- PONER LA ATENCIÓN EN LA ENERGÍA-AMOR-INTELIGENCIA QUE ME DA VIDA Y PRODUCE ESO QUE DONDE ANTES PONÍA LA ATENCIÓN.

ESPERO QUE HAYA QUEDADO SUFICIENTEMENTE CLARO, EN CASO CONTRARIO, NO DUDES EN VOLVER A PREGUNTAR, ¿DE ACUERDO?

Muchas gracias

A TI!

-Reflexiones en voz alta

Buenas a todas :)

¡BUENOS DÍAS!

Equipo AulaInterior, no os preocupéis por la sesión de lunes, vi la grabación el miércoles con mucha ilusión. Cierto pero que con el chat se hace mas "divertido" al participar ni que sea poco..... Pero antes que nada mejor eso :)

SÍ: MEJOR VALORAR LO QUE TENEMOS QUE QUEJARNOS POR LO QUE NO TENEMOS.

VALORAR LO QUE SÍ TENEMOS NOS DA LA PAUTA DE LA ALEGRÍA Y LA FELICIDAD. Y NOS HACE CORRESPONDIENTES A SEGUIR TENIENDO.

QUEJARNOS DE LO QUE NO TENEMOS ES UNA FORMA DE LLAMAR A LA POBREZA, PUES LE ESTAMOS DICIENDO A LA VIDA QUE NOS quite lo que ahora tenemos... ¡PUESTO NO SABEMOS VALORARLO AL PONER NUESTRO INTERÉS EN COSAS DIFERENTES: LO QUE TODAVÍA NO TENEMOS! YA VES, LA QUEJA ES UNA PUERTA A LA POBREZA.

Sobre el centramiento de Antonio Blay, porque le llama centramiento?

PORQUE NOS LLEVA A NUESTRO CENTRO, A NUESTRO FONDO, A NUESTRA ESENCIA. SI LLEVA A NUESTRO CENTRO, PUES SERÁ UN CENTRAMIENTO.

:~)

YA VES, EL NOMBRE QUIERE SER DESCRIPTIVO.

Es una forma de apagar la personalidad (con sus pensamientos y juicios del "presente" que pueden ser del pasado o el futuro eje) y revivirse al cuerpo en reposo?

BUENO, AL IR A LA ESENCIA, TODO LO QUE NO ES ESENCIA (EL EGO) CALLA DURANTE

ESE RATOS.

CON EL TIEMPO, APRENDEMOS A IR A ESA ESENCIA DE FORMA NATURAL Y VIVIR DESDE ELLA, DURANTE LA VIDA COTIDIANA.

AL HACER EL CENTRAMIENTO DESCUBRIMOS UNA FORMA DE IR HACIA NUESTRO FONDO Y, CLARO, AL HABER DESCUBIERTO ESA FORMA PODEMOS USARLA SIEMPRE... ¡HASTA INTEGRARLA EN EL DÍA A DÍA!

Nos lo recomiendas hacerlo una vez a la semana, por decir algo, como un ritual?

MIRA, NO ES SOLAMENTE UN RITUAL, SINO UNA PUERTA A NUESTRA ESENCIA.

SI AL HACER EL CENTRAMIENTO VES QUE TE ES ÚTIL PARA CONECTAR CON TU PARTE MÁS PROFUNDA: ¡ADELANTE!

ANTONIO BLAY RECOMENDABA HACERLA CADA DÍA ANTES DE EMPEZAR EL DÍA Y VOLVER A ELLA A LO LARGO DE DÍA PARANDO UNOS SEGUNDOS PARA VOLVER A CENTRARNOS Y SEGUIR VIVIENDO DESDE AHÍ.

POR MI PARTE, RECOMIENDO INSISTIR EN REGRESAR A ESE ESPACIO QUE DESCUBRIMOS AL HACER EL CENTRAMIENTO (O CUALQUIER OTRA TÉCNICA MEDITATIVA O SIMILAR) Y PROCURAR ACTUAR Y VIVIR DESDE ESE LUGAR.

MIRA, TAMBIÉN SOGYAL RIMPOCHÉ LO DESTACABA MUCHO EN SUS CURSOS DE MEDITACIÓN: LA VERDADERA MEDITACIÓN EMPIEZA CUANDO TE LEVANTAS DEL COJÍN, PUES SE TRATA DE LLEVAR A LA VIDA COTIDIANA EL NIVEL DE CONCIENCIA O PRESENCIA QUE ALCANZAMOS A TRAVÉS DE LAS TÉCNICAS CONCRETAS.

LO QUE HACEMOS A TRAVÉS DE LAS TÉCNICAS ES IR HACIA NUESTRA ESENCIA PARA HABITARLA TAMBIÉN EN LA VIDA COTIDIANA. EN CASO CONTRARIO, TODO EL TRABAJO INTERIOR SERÍA TEÓRICO Y SOLO SERVIRÍA EN LOS RATOS DE MEDITACIÓN... ¡Y NOSOTROS QUEREMOS QUE SEA FUNDAMENTALMENTE PRÁCTICO Y ÚTIL EN TODAS LAS HORAS DEL DÍA! ¿VERDAD? ¡QUEREMOS QUE TRANSFORME NUESTRA VIDA DIARIA Y NO SOLAMENTE TOCAR “EL CIELO” MIENTRAS MEDITAMOS! ¿VERDAD!

Antes de empezar AulaInterior, el año pasado, en algunos momentos de crisis, por ejemplo después de ver pasar la muerte por delante tuyo y ver que no se te

llevaba trabajando en un incendio forestal, y también cayendo del cielo con helicóptero en emergencia pero otra vez la muerte no se te llevaba - pues era piloto de helicóptero aunque lo he dejado :) -durante unos bastantes días antes de ir a dormir me ponía a escuchar meditaciones y me relajaba mucho, me hacía sentirme vivo por dentro, seguro de mí mismo aunque realmente estuve unos meses andando con pies en barro. De hecho con esas meditaciones que duraban 30-40-50 minutos, algunas veces estando relajado me venían una sensaciones no típicas dentro de mi cuerpo. Algunas veces zonas calientes como si algún órgano estuviera luchando por algo, pero al terminar la "meditación" salía con una gran paz enorme dentro de mí. Los puntos calientes desaparecían. Alguna otra vez, pero no recuerdo si era durante la meditación o no me venían algunos temblores en el cuerpo que acababan desapareciendo también y con una gran paz.

TODO ESO QUE CUENTAS CREO QUE PUEDE DEBERSE A QUE, AL ENTRAR EN ESTADOS PROFUNDOS DE MEDITACIÓN, PERMITIMOS AL CUERPO LIMPIAR LAS TENSIONES Y LOS TRAUMAS: DE AHÍ LOS CALAMBRES, LOS HORMIGUEOS O LOS CALORES INTENSOS EN CIERTOS ÓRGANOS.

SON PRUEBAS QUE EL CUERPO SACA FUERA CIERTAS TENSIONES ACUMULADAS GRACIAS A QUE, A TRAVÉS DE LA MEDITACIÓN, RELAJAMOS LA MENTE Y SUSPENDEMOS NUESTRAS AUTOLIMITACIONES Y EL CUERPO PONE EN MARCHA SUS SISTEMAS DE LIMPIEZA.

ALGO PARECIDO TAMBIÉN SUCEDE CON LOS EJERCICIOS DE LIMPIEZA ENERGÉTICA CON EL COJÍN QUE OS SUGERÍ.

SIN EMBARGO, NO HAY QUE CONFUNDIR ESA LIMPIEZA DEL INCONSCIENTE ENERGÉTICO O FÍSICO, CON LLEGAR A LA ESENCIA. ESTAS LIMPIEZAS PUEDEN SUCEDER CON MEDITACIONES SUPERFICIALES O "COFRE DEL TESORO" SIEMPRE QUE, AL HACERLAS, NOS HAYAMOS RELAJADO MUCHO Y NUESTRAS AUTOLIMITACIONES MENTALES SE HAYAN RELAJADO TAMBIÉN HACIÉNDOSE MÁS POROSAS A LA FUERZA SANADORA DE LA VIDA QUE NOS HABITA.

LO VES, ¿VERDAD?

Bueno no sé, solo quería compartirlo, a lo mejor demasiado esotérico? o ida de olla...

NO, NO.

ES BASTANTE HABITUAL.

IGUAL COMO TAMBIÉN ES HABITUAL OÍR CIERTOS SONIDOS (COMO CAMPANAS Y TINTENEOS, O VER COLORES O LUCES DURANTE CIERTAS MEDITACIONES). PERO ESO NO ES LO RELEVANTE, SINO SI SOMOS CAPACES DE LLEGAR A NUESTRA ESENCIA.

CREO QUE PUEDES INTUIR QUE MUCHAS PERSONAS SE QUEDAN ENCANTADAS CON ESTOS PREVIOS Y NO SE LANZAN A ALCANZAR LO PROFUNDO... IGUAL COMO SI ESTUVIERAN ATRAPADAS POR CANTOS DE SIRENA QUE, CON SU BELLEZA, LES HACE OLVIDAR EL DESEO DE ENCONTRARSE.

Pero intuyo que nada es casualidad, y que nada malo son esas experiencias. Aunque la primera vez que se te llena el cuerpo de temblores pues te preocupas un poco.

SÍ, SÍ. NO TIENE MÁS IMPORTANCIA. Y, ADEMÁS, ACOSTUMBRAN A SER LIMPIEZAS POSITIVAS.

Lo importante es que puedo revivir esos momentos ahora (no los de meditación sino las vivencias) sin ningún temor ni nervio ni nada a dentro, con total aceptación.

LO CUAL DEMUESTRA QUE SE HAN LIMPIADO Y LAS HAS DEJADO IR. ASÍ NO ACUMULAS MIEDOS INNECESARIOS. ¡FELICIDADES!

Pero me da la sensación que, sin ninguna ayuda traumática es difícil empezar un camino espiritual, o darte cuenta de tu personalidad/mecanicidad y empezarte a separarte de ella.

MUY POSIBLEMENTE EL SUFRIMIENTO SEA EL CAMINO MÁS HABITUAL PARA ENTRAR EN EL CRECIMIENTO INTERIOR.

¿DE DÓNDE VIENE ESE SUFRIMIENTO? DE TU PLENITUD QUE, SINTIÉNDOSE POSIBLE PERO NO ACTUALIZADA, TE TENSA PSICOLÓGICAMENTE PARA QUE LA BUSQUES.

Vaya, lo que has dicho muchas veces de aprender por sufrimiento o por discernimiento. Conoces alguna persona que haya empezado sin sufrimiento? Me interesa para aumentar la empatía y la comprensión de las demás personas :)

PUES NO LO SÉ.. CREO QUE NO...

SIN EMBARGO, VEO QUE EL GRADO DE SUFRIMIENTO ES MUY DIFERENTE. ALGUNAS PERSONAS EMPEZARON EL TRABAJO INTERIOR BUSCANDO “ESTAR TODAVÍA MEJOR” (LO CUAL INDICA UN NIVEL DE SUFRIMIENTO MUY PEQUEÑO) MIENTRAS QUE OTRAS LO INICIARON HUYENDO DE UN GRAN DOLOR INTERNO. SUPONGO QUE HAY GRADOS... Y CUANTO ANTES HAGAS CASO A TU DESEO DE DESCUBRIRTE MENOS INTENSO TIENE QUE SER DOLOR QUE TE IMPULSE A ACTUAR, ¿NO CREES? .

**Sobre las señales,
Creo que estoy empezando a darme cuenta de que son las señales.**

SÍ. Y RECUERDA QUE LAS SEÑALES SON SIEMPRE EXTERNAS Y OBJETIVAS. SI NO SON EXTERNAS PUEDE SER INTUICIÓN O PUEDE SER PROYECCIÓN DE NUESTROS MIEDOS. PERO SI ES ALGO EXTERNO... ¡ESTÁ CLARO QUE ES UNA SEÑAL!

Algunas pienso que las he debido pasar si o si por respeto a mi mismo, y suerte que las he pasado.

Pero cierto que hay otras que han hecho perder la confianza con amigos amigas, familiares.... trabajo... relaciones vaya...

Ahora mismo por gusto pediría un aumento de sueldo a mi jefe, pero dentro de mi hay un semáforo rojo que me dice noooooooooo aun no..... Y se que si me lo salto y le pido, corro el riesgo de fallarle , al romper acuerdos del pasado, a pesar de si me esta explotando o no....

MIENTRAS NO HAYA UNA SEÑAL EXTERNA, SE TRATA DE UNA INTUICIÓN O DE UNA “CORAZONADA”.

PERO YO SOLO USO LA PALABRA “SEÑAL” CUANDO PODEMOS LEER ALGO EXTERNO DE FORMA EVIDENTE. Y RECALCO LO DE “EVIDENTE” PARA EVITAR QUE TOMEMOS TEMAS POCO CLAROS COMO SEÑALES.

SI UN POLICIA ME CIERRA EL PASO A UN CAMINO ES UNA SEÑAL. SI HAY UNA CADENA QUE NO ME DEJA PASAR EN ESE CAMINO ES UNA SEÑAL. PERO SI “SIENTO QUE NO DEBERÍA IR POR ESTE CAMINO” ES UNA INTUICIÓN... ¡O UNA INVENCION

DE MI MIEDO!

¿VES LA DIFERENCIA?

Otro ejemplo que se me ocurre, distinto, sería decirle algo a un amig@, verle la cara de desilusión, y arrepentirte porque a lo mejor no eras tu quien li habias de decir eso..... Si hay arrepentimiento, te has saltado la señal ¿no?

POSIBLEMENTE SÍ... ¡O TE HAS SALTADO LA NORMA DE “SI NO PUEDES MEJORAR EL SILENCIO, CALLA. NO SOBREVALORES LA SINCERIDAD: LO QUE TÚ LLAMAS TU “VERDAD” SOLO ES TU OPINIÓN”.

LO DIGO PORQUE, A MENUDO, MALTRATAMOS A NUESTRAS AMISTADES CON NUESTRA SINCERIDAD ATOLONDRADA SIN PARARNOS A PENSAR SI LES ES ÚTIL...

:-)

Es curioso, de donde vienen esas señales... es el inconsciente?

SÍ. A MENUDO VIENEN DEL INCONSCIENTE DE LA OTRA PERSONA O DEL INCONSCIENTE COLECTIVO QUE COMPARTIMOS CADA CULTURA Y LA ESPECIE HUMANA COMO TAL.

OTRAS VECES PUEDEN VENIR DE LO SUPERIOR QUE TE INDICAN QUE NO ES NECESARIO QUE VIVAS LO QUE VA OCURRIR, ASÍ QUE MEJOR QUE HAGAS CASO A LAS SEÑALES. LO QUE, EN EL CRISTIANISMO SE LLAMABA EL “ÁNGEL DE LA GUARDA”.

Habrà gente que no percibe señales?

SÍ LAS RECIBEN, PERO NO SE DAN CUENTA O NO LES HACEN CASO. DE ESTE MODO SE COMPLICAN LA VIDA SIN NECESIDAD... ¡PERO VAN DESCUBRIENDO LA NECESIDAD DE APRENDER A ESCUCHARLAS!

Seguramente yo tampoco he percibido algunas en algunos momentos...o no percibiré en un futuro, como mas conciencia en la vida menos señales...?

SÍ, POSIBLEMENTE... Y ESO TE LLEVARÁ A SUFRIR Y A DARTE CUENTA QUE MERECE LA PENA ESCUCHARLAS AL RECIBIRLAS... ¿VERDAD?

Estoy pensado con voz alta.... :)

JE, JE, JE...

¡PUES HEMOS PENSADO CONTIGO!

Perdonad el rollo!!!!

Gracias a tod@s :)

Hasta el lunes!

SÍ, HASTA EL LUNES!