

Aula Interior



CURSO PRESENCIAL
de 9 sesiones y 9 meses

PRECIO: 60 € / mes

Nadie es excluido por motivos económicos: Becas para cualquier persona que la necesite

HORARIO: 1 sábado o domingo al mes, de 11:00 a 19:00 h.

INICIO: Octubre de 2018

LUGAR: Madrid, Barcelona o Lleida.

1

Propósito del curso

Aula Interior es un curso de autoconocimiento para transformar nuestra vida personal y profesional.

Su propósito es llegar a vivir con total felicidad y plenitud.

Aula Interior es un curso para las personas que ya han decidido dejar de sufrir y quieren conquistar una felicidad y una paz inalterables. Es un curso potente y lleno de contenidos y conocimientos útiles que multiplican nuestras capacidades y nos hacen vivir, felices, en el aquí y en el ahora.

Se trata de un curso práctico, en el que enseño las herramientas que he aprendido, en gran parte, de tres grandes maestros, Antonio Blay Fontcuberta (1924-1985), Anthony de Mello (1931-1987) y Gerardo Schmedling Torres (1946-2004). Sin embargo, no repito lo que ellos enseñaron, sino que describo y transmito lo que vivo y he integrado.



2

Estructura del curso

9 sesiones presenciales de 11:00 a 19:00 horas.

El curso se imparte en español en Madrid y en catalán en Barcelona y en Lleida.

En cada sesión tenemos, aproximadamente, estos apartados:

- 1.- Aportación de conocimientos** para romper las ideas que nos hacen sufrir.
- 2.- Comprobación** en la propia vida de lo explicado.
- 3.- Ejercicios** distintos para integrar los conocimientos explicados.
- 4.-** Propuesta de **ejercicios a realizar a lo largo del mes** para integrar lo explicado y entendido en la sesión presencial.

Quiero remarcar dos cosas:

La primera: la asistencia presencial al curso es el 80 % del resultado del mismo, por ello es muy importante reservar las fechas en la agenda al inicio del curso.

La segunda: aunque en las sesiones presenciales podemos plantear todas las preguntas y dudas que queramos sobre el tema que abordemos, no es imprescindible hablar, ni desnudar los propios problemas delante del grupo. Es un curso, no de terapia de grupo, sino de un espacio de estudio, un espacio de comprensión para aplicar lo aprendido a la propia vida. Quien quiere, habla y pregunta y quien quiere no lo hace. Y hacerlo o no, no disminuye el aprovechamiento del curso.

Entre las sesiones presenciales mensuales ofrecemos una serie de recursos para que el trabajo siga haciéndose y se consolide. Algunos contenidos necesitan de varias semanas para irlos madurando e integrando, por lo que hacer un encuentro mensual ayuda a tener un tiempo entre sesiones en el que integrar lo aprendido. **Los recursos entre sesiones** que se ponen al servicio de las personas que hacen el curso son:

- 1.- Dossier:** un resumen escrito de cada sesión.
- 2.- Correo electrónico para dudas personales** que se responden **a través de un Boletín** que incluye, de forma anónima, todas las preguntas que se plantean cada semana/diez días.
- 3.- Audios de las sesiones** colgadas en el blog del curso para volver a oír la sesión, las meditaciones, ejercicios...
- 4.- Materiales extras de ampliación:** vídeos breves, textos...



3

Lo que se estudia en Aula Interior

El curso aborda **tres grandes bloques** de contenidos.

PRIMER BLOQUE: Autoconocimiento y equilibrar la personalidad.

Octubre: visión global del curso, cómo estar aquí y ahora.

Noviembre, diciembre y enero: autoobservación a partir de una serie de técnicas concretas. Se producen algunos cambios en la propia vida, puesto que la autoobservación rompe la mecanicidad. Concretamente, en **noviembre** abordamos lo que, en psicología transpersonal, puede denominarse como Yo-idea, en **diciembre** observamos el Yo-ideal, en **enero** vemos la relación entre ambos y las principales ideas sociales erróneas que nos hacen sufrir.

Febrero: propuestas concretas para equilibrar nuestra personalidad a partir de lo observado.

SEGUNDO BLOQUE: Limpieza de nuestro inconsciente y potenciación del centro energético, emocional e intelectual.

Marzo: liberarse de la rabia, el odio, la energía retenida en el inconsciente. Reconciliarse con la energía como capacidad creativa y positiva.

Abril: liberarse del amor como sentimiento, como vínculo de dependencia. Reconciliarse con el amor como el apoyo a uno/a mismo/a y a los demás buscando su/nuestro máximo bien.

Mayo: liberarse de las creencias sociales invisibles que son falsas y reconciliarse con la capacidad de pensar de forma voluntaria, positiva y sostenida; ser los amos/as de nuestra propia mente.

Al acabar los dos bloques anteriores habremos iniciado el reequilibrio de nuestra personalidad y podremos ver cambios importantes en nuestra vida personal y profesional. Veremos una transformación profunda y, a la vez, sutil. No podremos volver a creer en los errores sociales que nos hacían sufrir: nuestra visión ya será otra, igual como las personas que ya saben leer no pueden mirar las palabras sin leerlas.



4

TERCER Y ÚLTIMO BLOQUE: Conectarnos con la totalidad de la vida, despertar a una espiritualidad laica que puede vivirse desde cualquier religión o desde el agnosticismo o el ateísmo.

Junio: una sesión para entender lo espiritual como el camino de encuentro profundo con uno/a mismo/a y vivirse como parte de la realidad, de la totalidad. No estamos separados del mundo, sino que estamos en él y somos uno con la realidad. Entender la mirada de los místicos y encarnar una perspectiva que nos lleve a cambio radical en nuestra relación con el mundo. Sin el trabajo anterior, es imposible construir una espiritualidad enraizada de forma sólida. Por eso esta sesión se aborda al final del curso. Descubrir realmente quien soy y vivir desde esa realidad última.

Todo lo que se estudia en el curso es altamente útil y práctico, pero a la vez tiene una base teórica muy sólida en la filosofía perenne, en la psicología transpersonal y en una serie de conocimientos que, a menudo se abordan en diferentes másteres universitarios, carreras y doctorandos; así como en empresas punteras, como Google. Sin embargo, el enfoque que realizo es **totalmente práctico y comprensible por cualquier persona adulta, al margen de la formación académica que tenga.**

Una de mis capacidades es **hacer asequible lo complejo** de forma sencilla, pero sin quitarle ni un ápice de su profundidad. Además, consigo que los conocimientos teóricos que se abordan en numerosos espacios sean realmente prácticos y útiles, de forma que no solamente se trata de una formación intelectual, sino de un verdadero aprendizaje que transforma la propia vida.

Precio y lugar donde se imparte el curso

El curso tiene un coste de **60 euros mensuales** e incluye tanto la sesión presencial como todo el apoyo y los materiales entre sesiones.

Sin embargo, Aula Interior está al alcance de todo el mundo y **no se excluye a nadie por motivos económicos.** Si alguna persona tiene dificultades económicas puede también hacer el curso: el dinero no será obstáculo. Si alguien tiene problemas económicos, se le pide que se comprometa a hacer un pago mensual en función a sus capacidades económicas y que nunca sea inferior a 10 euros al mes. Por lo tanto, el curso se adapta a las posibilidades monetarias de todas las personas que quieran hacerlo y **nunca se rechaza a nadie por motivos económicos.**

El curso se imparte en español en **Madrid** y, en catalán, en **Barcelona** y **Lleida**. En la página web **aulainterior.com** puede consultarse la localización de las salas, así como el calendario de cada grupo.



5

Garantías del curso Aula Interior

Mi intención es ofrecerte el mejor curso posible y por ello creo imprescindible explicitarte cuáles son las garantías del curso Aula Interior. De este modo tendrás mucha más tranquilidad en cursarlo y, a la vez, podrás implicarte de forma mucho más consciente. Las garantías a las que me refiero son:

- ✓ En Aula Interior **solamente hablo de lo que vivo en primera persona**. No me limito a explicar teorías que he leído, por más bellas e interesantes que sean, sino que explico únicamente lo que yo he integrado en mi propia vida. Por lo tanto, no explico sino que describo lo que vivo. Esta diferencia es fundamental, puesto que puedo responder cualquier pregunta sobre lo que explico (ya que lo vivo en primera persona) y, en segundo lugar, al ser escuchado resuena de una forma muy diferente en quien escucha, puesto que no es teoría, sino vivencia real que remueve la experiencia de las personas presentes. **No explico libros ni teorías, describo lo que vivo.**
- ✓ El curso se paga por mensualidades. Si no satisface tus necesidades, puedes dejar el curso cuando quieras. Solamente te pido que lo avises por mail a la persona que gestiona los recibos del curso. Si cobrara todo el curso por adelantado (o en dos o tres cuotas), sería más difícil dejarlo. Pero como **el curso se abona mensualmente, siempre eres libre de dejarlo si no te es útil.**
- ✓ Como explico lo que vamos a aprender cada mes, eso te ayuda a verificar que sí estamos avanzando en el camino descrito. De este modo, tú ya sabes desde el principio lo que se va a abordar en el curso y cómo va a hacerse. El **exponer los contenidos con antelación es una garantía importante para ti: si no se cumple, puedes dejar el curso.**
- ✓ Procuero **no generar dependencia entre nosotros**. Cuando termines el curso, te pediré que no lo repitas (de hecho está prohibido repetirlo dos años seguidos aunque, de los centenares de alumnos/as que he tenido, una media docena sí lo han repetido pero nunca dos años consecutivos).



6

✓ Tras acabar el curso, propongo un trabajo de profundización que se realiza entre los exalumnos/as de modo gratuito y, a la vez, un par de veces al año realizo encuentros de ex-alumnos/as para profundizar en los contenidos y lo hago **de forma totalmente libre y gratuita**. Esto es otra **garantía de acompañamiento y de no dependencia económica**.

¿Cómo inscribirse?

Para inscribirse basta con **enviar un mail** a Marta, la persona que se encarga de los temas técnicos del curso, al mail **info@ulainterior.com**; también puedes escribir desde el formulario de la página web **aulainterior.com**.

Resulta útil inscribirse tan pronto como se pueda: a veces, las plazas del curso se llenan, especialmente en Lleida y en el grupo de los sábados de Barcelona. Si escribes con antelación, Marta te asegurará la plaza. Cuando llegue septiembre, las personas que ya estén preinscritas tienen prioridad y les enviamos un mail antes de abrir la inscripción a todo el mundo para que la confirmen si así lo desean. Si sobran plazas, se abren a personas que no habían hecho la pre-inscripción. Cuanto antes te inscribas mejor.

Finalmente, aunque te agradeceré que hagas difusión de este curso (especialmente para la edición de Madrid donde soy menos conocido y suele haber grupos más pequeños), también quiero remarcar que solamente lo aconsejes a personas que tengan interés. Evita ir persiguiendo a la gente con intención de salvarlos. Si el curso te parece interesante, cuélgalo en twitter, facebook o envía un mail a tus conocidos/as, pero no los presiones: **a veces querer salvar a los demás es para olvidar que somos nosotros/as quienes deseamos hacer el trabajo**.

Y ahora ya solamente me queda desearte lo mejor y decirte que estoy aquí para lo que necesites.

Un fuerte abrazo,

Daniel Gabarró

Sherpa Espiritual

www.danielgabarro.es

www.aulainterior.es

info@danielgabarro.com