

Butlletí de dubtes



Daniel Gabarro  
danielgabarro.cat

# Aula Interior

*Eines pràctiques per viure en plenitud*

AULA INTERIOR

Butlletí 02

[19 d'octubre 2018]

# Índex

Utilitat del butlletí	3
Sobre l'exercici del despertador	4
Sobre la primera sessió	10
Sobre la programació	16
Sobre la distinció entre sofriment i dolor	19
<b>Dubtes Grup Online</b>	
Sobre sustituir la culpa por responsabilidad	20
Sobre la definición de egoísmo	21
Sobre eliminar el sentimiento de culpabilidad	27
Sobre aprovechar el pasado	31
Sobre el sufrimiento y la observación	32
Sobre no intervenir	34
Sobre empezar un curso de auto-conocimiento	36
Sobre el Yo-real y el personaje	38
Sobre ser consciente de uno/a mismo/a	40
Sobre si hay compromiso, no hay obligación	42
Sobre la ayuda	44
Sobre cuándo mandaremos en nuestra Vida	46
Sobre tener una base psicológica firme para llegar a lo Sup	47
Sobre el ejercicio del despertador	50
Sobre cómo saber quién soy Yo	59

## Utilitat del butlletí

Planteja els teus dubtes i experiències al correu electrònic de la Marta [info@aulainterior.com](mailto:info@aulainterior.com), o mitjançant el formulari de dubtes que trobaràs a [www.aulainterior.com](http://www.aulainterior.com), fent clic a **ALUMN@S**

En plantejar la pregunta, t'agraeixo que ho facis sense donar dades personals, així m'evites la feina de treure-les i serveix per a tothom.

**MOLT IMPORTANT: fes només preguntes sobre els CONTINGUTS del curs. No faig teràpia i no sóc psicòleg, així que no em plantegis temes que no siguin del curs: "m'he de casar amb tal persona?", "he de matricular-me a tal assignatura?", etc. Recorda: només preguntes relacionades amb el contingut del curs.**

Si rebo diversos correus d'un mateix dubte, només en poso un però de manera que contesti totes les persones que tenien aquesta dificultat i, a més, sigui útil per a les persones que no l'havien plantejada.

Veuràs que normalment contesto dins dels correus que heu enviat, així és com si estiguéssim dialogant i és més fàcil de diferenciar les preguntes de les respostes.

No cal que llegiu tot el butlletí si no podeu: mireu l'índex i podreu escollir aquelles preguntes que us semblin més útils per a la vostra situació actual. Us sembla?



## **Sobre l'exercici del despertador**

**Hola,**

Bon dia!

**Només volia comentar com estic vivint el despertador.**

Sí, endavant!

**No me'n recordo mai, de moment, en sortir del lavabo.**

Je, je, je...

Crec que això li passa gairebé a tothom, oi?

:-)

**Però després, en algun moment del dia hi penso i m'adono que no ho recordo. Llavors, en aquest precís moment, ho faig.**

I està molt bé que ho facis quan ho recordis.

Per una banda, l'oblidar-ho al WC ens demostra que no manem gaire a la nostra vida, però el fer-ho quan ho recordem implica que estem disposats a avançar, oi?

I una pregunta: quan ho intentes aconseguir percebre't a TU? O només penses en tu? Només una idea o realment t'inclous dins la teva consciència?

I una segona pregunta: si et percep dins de la teva consciència, quanta estona pots mantenir-te conscientment amb tu dins d'ella?

Sovint la resposta és: només segons.... oi?

I això demostra que no manem gaire a la nostra vida, veritat?

Je, je, je...

Benvinguts a la realitat!

Visca Matrix!

:-)

**Hola.**

**Ja se que vas comentar que lo normal es que no surti l'exercici, però realment no surt i mira que ho intento, però cada cop menys temps total com no sortirà.**

**Jo crec que de normal jo estic molt més pendent de fora que qualsevol altre persona i segur que per això em costarà més que als altres.**

No, no. No només et passa a tu.

Tothom està més pendent de l'exterior que de nosaltres mateixos/es. No només tu.

I és una pena.

Perquè mentre jo miro fora, no em miro dins... i jo m'oblido de mi!

Jo sóc el gran absent de la meua pròpia vida!

Ja és curiós, oi?

**Seguiré intentant-ho però ben be no sé que fer, el que faig es abans de sortir del WC, notar la planta del peu, però no em noto la meua presència. Com a molt intentar notar el peu o algun pensament va que no notes res, anem.**

**Es un xic desesperant, però bueno en eso estamos.**

Sí.

És totalment normal: estem tan acostumats a no notar-nos, que no sabem ni on buscar-nos.

Ja ho tinc previst.

I heu de passar per aquí abans de poder-vos proposar formes de trobar-vos a vosaltres mateixos/es (ho faré al desembre/gener).

És com quan ensenyas a multiplicar: has de deixar que es facin els errors abans de corregir-los. Doncs ara hem de veure els greus problemes que tenim per percebre'ns abans de donar-vos pistes per superar aquests

problemes!

Pas a pas.

Vas molt bé: he vist aquest procés moltes vegades abans. Així que vas molt i molt bé... encara que no ho sembli...

Je, je, je...

**Mil gràcies,**

A tu per explicar-ho.

Segur que hi ha moolta gent que li passa i el teu comentari els ajuda.

:)

**Bon vespre Daniel,**

Hola!

**Estic practicant l'exercici del despertar i no sé si ho acabo de fer del tot bé. Si que em concentro en els meus peus sense pensar en res més, ara bé no sé si la meva consciència s'adona d'aquesta presència.**

**Com veus, tot són dubtes.**

Sí, ho entenc.

És un exercici molt senzill, però que costa d'entendre perquè mai ens hem donat importància a nosaltres mateixos/es. Sempre hem posat el 100% de la nostra atenció a l'exterior. Fins i tot les nostres emocions són “exterior” perquè una cosa és el que sento i una altra el JO.

Per això és normal que no trobeu el jo. I per això és normal que us costi.

T'animo tornar a llegir l'apartat del dossier que explica l'exercici. Com ja portes un dies exercitant, ara l'entendràs millor.

Però en tot cas, no es tracta de “parar l'atenció als peus i no pensar en res més”; sinó de parar l'atenció en TU que s'adona dels peus i s'adona de tot.

El propòsit de l'exercici és que TU estiguis inclosa dins el teu focus d'atenció.

Mira, nosaltres podem posar l'atenció on vulguem, oi?

Bé, doncs t'animo a posar-lo en tu, en adonar-te de tu en tot moment. Ja sé que et costarà de mantenir, però la feina que ens cal és adonar-nos que ens hem oblidat totalment de nosaltres, que nosaltres no hi som a la nostra vida.

Curiós, oi?

Espero que la pista “que tu estiguis inclòs/a dins la teva atenció”, et sigui útil. I també espero que rellegir l'exercici al dossier et serveixi per



entendre-ho més: a mida que practiquem veiem coses que se'ns havien passat desapercebudes al dossier.

No has de patir.

És normal que no surti.

Està previst.

I és imprescindible que passi per tal de poder superar els errors: primer s'han de viure, després s'entenen i, finalment, es superen.

Vas la mar de bé.

Una abraçada... i a seguir fallant!

:)

**Gràcies**

:)



## Sobre la primera sessió

Hola,

Hola!

**volia llançar algunes preguntes que m'han sorgit arran de la primera sessió:**

**1. Què entenem per inconscient exactament i per què és important que broti a la superfície? Per entendre quina veritat ens hem cregut? O per conèixer La Veritat? En què es diferencia/s'assembla de l'ego/programació/personatge? En la primera butlleta de preguntes em ressonen, al respecte, aquestes paraules "El problema es cuando me digo que quiero algo con claridad y, sin embargo, hay una parte nuestra que no lo quiere: ahí habrá lucha y es muy posible que no consigas lo que dices desear pues la parte inconsciente suele tener más fuerza que la consciente"... La part inconscient és la que hauríem d'escoltar amb més vehemència? O en realitat l'inconscient està teixit amb una teranyina de dubtes, pors i projeccions productes de l'ego?**

Uf! Un munt de preguntes!

:)

Gràcies per fer-les.

Intentaré contestar-les:

L'inconscient conté (igual que la programació d'un programa informàtic) un conjunt de mandats que segueixo sense adonar-me'n.

Per això és clau fer-lo aflorar: així podem eliminar les creences que ens dominen (inclosos els traumes) que ja no ens són útils.

Mentre jo tingui creences invisibles dins el meu inconscient, podran influir o, fins i tot, determinar la meva conducta i jo no me n'adonaré. Per tant, no podré ser "lliure".

Per això és clau abordar-lo.

I el que hi ha a l'inconscient depèn de cada persona: poden haver pors o l'obligació de ser temeraris, o unes creences que ens obliguen a escoltar amb vehemència o...

Un cop estiguem nets per dins podrem mirar el món sense projectar-hi les nostres "caques". Per tant, netejar la part inconscient ens apropa a la veritat...

Ja veus: l'inconscient té relació amb l'ego, amb les nostres mecanicitats i l'evidenciar-lo m'apropa a la Veritat i a la "llibertat"...

Uf! Espero haver-me explicat clarament!!

**2. A la primera sessió va aparèixer la frase "podem aprendre per patiment o per discerniment". Voldria entendre millor què vol dir aprendre per discerniment, ja que em veig atrapada en la idea que jo només aprenc de les situacions difícils que em fan patir.**

Mira, aprendre per discerniment vol dir que busquem la veritat per sobre de tot fins i tot quan no vivim la situació i treballe per integrar-la i aprendre-la. Això és el que intentem a Aula Interior.

Lamentablement, la majoria de persones no busca la veritat fins que pateix.

Poso un exemple, no cal perdre ningú amb la mort per poder comprendre que tothom morirà, que cada vida és completa tal com és, que jo no sóc ningú per decidir la llargària de la vida dels altres, que ningú estarà sempre amb nosaltres, i que, quan algú mor, només ho supero quan em centro en agrair el que vàrem compartir en vida enlloc de centrar-me en el fet de que ja no hi és....

Con dic, això es pot aprendre per discerniment: abans que algú proper mori. Però la majoria de nosaltres només ho aprenem quan se'ns mora algú al nostre costat i triguem mesos i mesos de patiment per aprendre-ho.

Tant de bo ho féssim abans, però normalment ho aprenem quan ja no tenim més remei i el fet ha succeït.

Oi que et sona? Oi que també veus que sovint també et passa així a la teva vida?

Però existeix la possibilitat d'aprendre el funcionament de la vida ara mateix: això seria per discerniment.

I està clar que Aula Interior és un intent d'aconseguir aprendre per discerniment: tot el que aprenem al curs ens estalviarà molt de patiment...

Així doncs... aprofitem-ho!

:)

**3. Sento que sovint caic en seguir el curs per un cert perfeccionament (ego) i no per viure-ho de veritat, però ho sento de forma dèbil, em costa acceptar-m'ho. Com puc facilitar-me experimentar el curs en detriment de buscar un autoperfeccionament suposat? Em genera certa por pensar que qui està fent un treball és l'ego i no Jo... I pensar que això que escric ho escriu l'ego encara més..!**

No t'has de preocupar.

Per què?

Perquè a partir de novembre plantejarem una sèrie d'accions per observar l'ego i quedarà en evidència.

Això permetrà superar-lo. Per superar els errors cal veure'ls com a tals i per descobrir-los cal enfocar-los. Bé, és el que farem a partir de novembre i durant desembre i gener.

Per tant, que el personatge estigui aquí no importa: el desenmascararem!

**4. Pel que fa als criteris d'ajuda, entenc el cas d'algú ofegant-se a una piscina, però per exemple, si algú (familiar, per exemple) té idees suïcides o, fins i tot, el veiem a l'ampit d'una finestra per llançar-se... Considerem que és una situació similar a la de la persona ofegant-se o és**

**que no tenim dret a vetllar per la integritat física d'algú davant una situació així? O sigui, com podem posar una sana línia per comprendre allò que ens correspon i allò que no?**

Mira, si l'altre persona està malalta i no pot pensar correctament, la nostra ajuda és clau per derivar-lo algú que el pugui ajudar. Sovint la nostra ajuda només serà donar-li suport per tal que recuperi la capacitat de pensar clarament derivant-la a un servei mèdic. Aquí sí el podem ajudar perquè ell/a no ho pot fer per si mateixa.

Tanmateix, si una persona que sí pot pensar correctament decideix, pel motiu que sigui, acabar amb la seva vida: hi té dret. Igual que jo tinc dret a decidir el que vulgui sobre la millor forma de viure, ella també.

Ho medites?

És a dir, l'ajuda no ve donada pel fet que l'altra persona vulgui fer quelcom que t'agradi o no. Sinó pel fet que l'altra persona pugui assumir les conseqüències dels seus actes i que, en cas que no, a tu et correspongui ajudar-la (sí et correspon ajudar algú proper, però segurament no et correspon ajudar algú que viu a una altra ciutat).

Ja veus, les normes de l'ajuda ens impulsen a replantejar-nos moltes coses, oi?

**5. No sé què em passa que mentre faig les preguntes, vaig sentint una veu que em repeteix frases de l'estil "quina pregunta més estúpida, l'hauries de reformular" o "això demostra que no estàs seguint el curs", "demostrés que ets molt carent", "estàs ocupant massa espai, estàs robant temps a les persones que ho hauran de respondre i llegir-ho", etc. En el moment en què segueixo escrivint sento que les trascendeixo, però, no deixen de fer-me mal i de fet, hi ha una part de mi que les esborraria. Entenc que aquest és un exemple d'observar-nos i no tocar res? O en la mesura que escric estic tocant i liant més la troca, potser? O, de fet, no ho sé fer d'una altra manera i m'estic embolicant jo tota sola?**

Sí, és un fantàstic exemple d'observar i no canviar res: tu anaves a preguntar i preguntes però no evites escoltar la veu: l'observes, però no canvies el que estàs fent.

I és un fantàstic exemple de manament que, gairebé segur, tenim dins l'inconscient: ocupar poc espai, ser intel·ligents, no ser carent, no robar el temps als altres...

És un exemple claríssim del que parlem. Gràcies per posar-lo i gràcies per seguir preguntant a pesar d'aquestes idees absurdes.

**6. En l'exercici dels pensaments de la Byron Katie... en certes situacions em costa molt creure'm de debò les tres frases que lògicament sostenen la inversió de pensament.**

Doncs no te les creguis.

No és obligatori creure-se-les.

Només estan aquí perquè et siguin d'inspiració, d'utilitat, per obrir-te la ment.

**Per exemple, "fulano m'hauria d'enganyar", amb el temps que porto intentant trobar tres exemples només n'he trobat un que me'l cregui, no surto d'aquí...**

Bé, un ja és molt.... La majoria de la gent no ho acceptaria de cap manera...

I també és molt no tancar la ment i obrir-te a la idea que té dret a enganyar-te... no creus?

**Observo, realment, moltes resistències. Per exemple, una de les frases que he posat és "fulano m'hauria d'enganyar perquè així jo podria despertar-me" o "perquè és la seva manera de demostrar amor d'acord amb el que sap i fent el que pot", però no em convencen gens, em surten del cap, no del cor... En canvi, amb la resta (usant el jo amb mi, jo amb l'altre i el meu pensament) sí que em serveix per rebaixar el grau de patiment, però aquest no s'acaba de dissoldre. Què puc fer o quina perspectiva hauria d'adoptar per realitzar l'exercici de manera més satisfactòria?**

No ho sé.

Potser si et poses dins el seu cor/cap podràs entendre el que fa i, clar, això t'ajudarà molt per trobar respostes.

Ho proves?

**Moltíssimes gràcies per la vostra atenció,  
Bona setmana!**

Sí! Que tinguem una molt bona setmana!



## Sobre la programació

Hola,

Hola!

**Volia és consultar sobre alguna de les premisses que es van tractar en la primera sessió per mirar d'entendre-la millor. Aquí va la consulta.**

Endavant!

Tant de bo et pugui donar una resposta adequada...

**Una de les idees-força va ser la que mirava d'expressar que realment "no manem sobre nosaltres mateixos" en el sentit que, en la pràctica, ens movem per una mena de "programació" que portem instal·lada. Hi ha aspectes, com ara la decisió d'assistir a un curs d'Aula Interior que, en el fons, és una decisió que ve donada per la situació emocional o energètica en que es troba la nostra "programació". Ella és la que està sentint tot això i ella és la que ens ha mogut a inscriure'ns aquí. Com a conseqüència final del raonament es deia que podríem qüestionar la idea socialment establerta de "llibertat" d'elecció.**

**Bé, a partir d'aquí voldria traslladar el següent DUBTE/PREGUNTA:**

**Comparteixo la idea de "programació" com a "motor inconscient" de les nostres actuacions, però em costa molt d'acceptar la idea de que això comporti necessàriament una negació de la nostra llibertat. Diria que la diferència entre la "programació" d'un mosquit i la nostra és que ell no té capacitat de reflexió sobre la seva "programació" i, en canvi, nosaltres sí que la tenim.**

Efectivament, nosaltres podem veure i reflexionar sobre la nostra pròpia actuació.

**Vist des d'aquest punt de vista, la decisió d'assistir a un curs com aquest sí que seria un exercici de llibertat, no? No és cert que el creixement personal es pot veure com una forma d'alliberament? O dit d'una manera més metafòrica podem recórrer al conte explicat al final de la**



**sessió: quan el personatge va decidir creuar el riu... no és cert que era "conscient" de la seva "programació" i justament per això va "decidir lliurement" arriscar-se a creuar el riu? El mosquit no hauria pogut creuar el riu senzillament perquè mai podrà ser conscient de que duia una "programació" a sobre, no té capacitat per reflexionar-hi! I per tant, el mosquit no és lliure però el personatge del conte que va creuar el riu sí que va fer un exercici de llibertat. No ho veieu igual?**

Bé, el mosquit no hauria pogut fer res més que el que fa perquè ni tan sols és conscient que pot actuar diferent.

Les persones podem veure que la nostra conducta pot ser diferent, podem reflexionar sobre la pròpia conducta i això ens porta al desig de canviar i, fins i tot, a l'acció de canviar.

Però quan actuem?

Actuem quan creiem que és el millor en funció de les circumstàncies.

I quan no actuem?

No actuem quan creiem que és el millor en funció de les circumstàncies.

Per tant, segons com jo avaluï la realitat no puc actuar diferent: si crec que el millor és actuar, no puc no actuar i viceversa.

Durant un terratrèmol un heroi no pot actuar diferent de com ho fa, igual que una persona dominada per la por no pot actuar diferent a com ho fa.

Tanmateix, i això és clau, si aconseguixo veure la realitat diferent, la meva conducta canviarà.

Per tant, la reflexió (la diferència amb els mosquits) resulta clau. No per actuar "lliurement", sinó per trobar formes més sàvies de conducta. I com sabem que són més sàvies? Perquè generen menys patiment....

Uf!

No sé si t'he contestat... Però sí espero haver-te donat un fil del que estirar i haver-te animat a entendre Aula Interior com un espai de reflexió

que, en donar-nos una nova perspectiva, ens ajudarà a viure amb menys patiment. No sé si amb més "llibertat" (crec que no perquè només podrem fer el que creiem que sigui adequat), però sí amb més felicitat.

Una abraçada... i seguim!!

**Moltes gràcies per endavant!**

:)



## **Sobre la distinció entre sofriment i dolor**

**Hola,**

**Crec recordar que durant la sessió hi va haver un moment de la sessió en que es parlava de la distinció entre el "sofriment" i el "dolor". També ho he vist al dossier en la pàgina 33...**

**Aquesta distinció entre els dos conceptes no l'acabo de veure clara, em podríeu ajudar a distingir-los millor? Potser algun exemple més concret ajudaria...**

Sí, és molt senzill: el dolor és físic. El patiment és mental.

Per exemple: trencar-se el peu és dolor físic. Pensar que és injust que em trenqui el peu és patiment (mental)

Un altre exemple: patir perquè penses que la teva parella és poc amable és mental; que la teva parella et trepitji el peu és dolor.

Altres exemples de dolor: picada de mosquit, una llaga a la boca, una butllofa al peu, una grip, un queixal corcat que fa mal...

Altres exemples de patiment: patir perquè creus que no estàs al teu pes ideal, patir perquè creus que no tens prou diners, patir perquè creus que la teva parella no hauria de ser d'aquesta manera, patir perquè creus que tot et passa a tu, etc.

Fàcil, oi?

Allò físic: dolor

Allò mental: patiment.

:-)

**Moltes gràcies.**

**Salutacions cordials,**



### **Sobre sustituir la culpa por responsabilidad**

**¡Buenos días!**

¡Hola!

**¿Se puede sustituir la palabra “culpa” por “responsabilidad”?**

Mira, como el culpable no existe (lo veremos en la próxima sesión OnLine pues hablaremos en exclusiva del “bien y del mal” durante toda la sesión y el “culpable” es un tipo de “mal”), creo que sí podemos hablar de responsabilidad.

**Y si la respuesta es “no”, por alguna otra? (es que para mí, la “culpa” me resuena a “castigo”).**

Lo entiendo.

Y si el culpable no existe, está claro que tendremos que sustituir esa palabra (y la palabra culpa) por otra... ¡y responsabilidad me parece una palabra acertada para la gran mayoría de las veces!

Te animo a usarla... ¡pero cuando te culpes de algo repítete: *“tengo derecho a equivocarme y lo que los demás hagan con mis errores, ya no depende de mí”!*

Gracias por tu pregunta.



## **Sobre la definición de egoísmo**

**Hola,**

¡Buenos días!

**En primer lugar felicidades por el curso, me gusta mucho el formato y me siento reconfortada al pensar que todos los lunes tengo una cita con vosotros.**

Sí, cada lunes tenemos el encuentro online en directo. Y los miércoles el resumen escrito junto con el link de la clase en diferido. Y los viernes el boletín de dudas... ¡un curso muy completo: lunes, miércoles y viernes!

:-)

También a mí me gusta el formato: una lluvia fina que nos irá mojando hasta que integremos el contenido del curso en nuestras vidas, casi sin darnos cuenta...

**Siento no haber podido escribir antes. Espero que igualmente podáis responderme.**

Sí.

Siempre respondo, no importa que sean preguntas de esta semana o de semanas anteriores. Lo único importante es que sean preguntas sobre el contenido del curso.

Así podemos plantear la pregunta cuando nos surge y sabemos que será respondida.

**Mi duda es sobre los conceptos de egoísmo. Me resulta muy revelador la nueva versión de egoísmo, me doy cuenta de cuan egoísta he sido muchas veces sin darme cuenta y pensando que no era egoísta sino que estaba siendo justa, me gusta abrir los ojos...**

Je, je, je...

Sí, a menudo hemos querido forzar a otras personas a hacer cosas que ellas no querían... ¡y no nos dábamos cuenta que eso nos hacía egoístas aunque, para excusarnos, les llamásemos egoístas a ellas!

**El tema es que siento contradicción. Por una parte he querido escuchar mis necesidades y cortar una relación de pareja en la que no era feliz. No me siento egoísta por ello sino orgullosa de querer alcanzar mi felicidad y siento que aunque la otra persona hubiera continuado con la relación, yo no le impido ser feliz, el podrá superar la ruptura y ser feliz también, eso ya es su camino.**

Lo entiendo y es totalmente lógico.

Seguir con una relación que no nos hace feliz no es bueno para nosotros, ni para la otra persona.

**La contradicción que siento es que hay un niño pequeño de ambos cuya custodia compartimos es aun pequeño y sé que a veces me echa de menos. Ahí si se me parte el corazón y si me siento egoísta, al escuchar tu versión de egoísmo sigo sintiéndome así, ¿estaré obligando a mi hijo a estar sin mí? ¿Estaré no satisfaciendo sus necesidades por haber querido escuchar las mías? Hago todo lo posible para ver a mi hijo lo más posible pero es difícil encontrar una solución en la que los tres estemos satisfechos 100%. ¿Es esto egoísmo?**

Creo que no.

Mira, en este caso tu hijo está obteniendo una lección maravillosa: "cuando tenga una relación que no le haga feliz, tiene que transformarla pues es imprescindible cuidarse".

Esa lección es fundamental y la está obteniendo. Cuando sea mayor tendrá ese modelo a seguir y tendrá menos probabilidades de sacrificar su felicidad por otras cosas: creo que es un gran regalo.

Por otra parte, es normal que a veces quiera verte. Y también es normal que a veces no estés. También a veces los niños quieren ver a sus padres/madres cuando están en el colegio y deben esperar a salir del mismo. ¿Eso significa que el colegio es malo?

Creo que no. Eso significa que, simplemente, están aprendiendo a que el tiempo y el espacio limitan lo que deseamos. Pero también están aprendiendo a que en cada lugar y momento pueden valorar lo que tienen en vez de soñar con lo que no tienen.

Que tu hijo esté a ratos contigo y a ratos no, es totalmente normal: les pasa a todas las personas.

Pero en tu caso, los ratos que no está contigo son unos días determinados. Creo que tendrá que acostumbrarse y en ese acostumbrarse aprenderá cosas valiosas.

Mira, cada dificultad implica aprender ciertas cosas. Muchas de ellas son valiosas.

En lugar de centrarte en lo que le cuesta a tu hijo, te ruego que te fijes en lo que puede aprender, en lo que le va a ayudar a crecer.

El que tú no estés siempre, le permite tener unos aprendizajes importantes.

Y eso no es egoísmo por tu parte, sino algo inevitable cuando buscamos un bien mayor.

Igual que ir al colegio y no poder estar el 100% del tiempo con tu hijo no es egoísmo, sino ofrecerle un espacio donde estudiar.

Lo peor sería seguir conviviendo sin felicidad: lo que ahí aprendería sería un ejemplo nefasto. Ahora está en un proceso de aprendizaje mucho más positivo.

¿Puedes verlo?

A veces nos cuesta aceptar que la opción que hemos tomado es la mejor, cuando no tenemos otra alternativa.

Pero si lo miras, verás que entre las dos alternativas esta no solo es la mejor para ti, sino también la que da mejor ejemplo a tu hijo y, por lo tanto, también es la mejor para él.

Míralo.

No digo que tenga el 100% de la razón. Pero te animo a mirarlo y, creo, que también lo verás.

**Gracias Daniel por estar ahí. No sé si es una pregunta demasiado personal... para mi está muy relacionada con el tema...**

Sí.

La he contestado pues está relacionada con el tema.

Creo que puede ser útil para tener criterios: no importa que una solución sea “incómoda”, la debemos tomar si es la mejor entre las disponibles.

Y no tenemos que sufrir por el aprendizaje de los demás: cualquier aprendizaje es el mejor regalo que estamos ofreciendo. Y sacrificarnos no nos hace más buenos, al revés, ofrece un modelo que no querríamos que siguieran...

Bueno, me estoy repitiendo. Así que lo dejo aquí. Gracias por la pregunta.

No te pido que me creas, solo te animo a mirar si alguno de mis argumentos te es útil, ¿de acuerdo?



**¡Hola!**

¡Hola!

**Mi marido no quiere ayudarme en las tareas del hogar y yo le obligo a hacerlas. ¿Es eso ser egoísta?**

Je, je, je....

¡Uf! Ya veo que esto del egoísmo da mucho de sí...

:)

Vayamos por partes.

En primer lugar, tu marido NO te AYUDA en las tareas del hogar.

Las personas adultas necesitamos hacer ciertas cosas para que la nevera de casa esté llena, la comida preparada, etc. Tu marido te ayudaría si esa fuese TU obligación y no la suya. Pero si ambos vivís juntos, eso significa que tú eres responsable de hacerte tu comida, de comprarte tu comida, etc. Y él, a su vez, también es responsable de comprarse su comida, de cocinarse su comida, etc.

Por lo tanto, no te ayuda, sino que asume su responsabilidad. Las neveras no se llenan solas.

Algunas familias dividen las tareas para que todo sea más fácil. Pero hacerlo implica llegar a un acuerdo. A veces, algunas partes se quejan y van a remolque de otras personas pues saben que si no asumen su responsabilidad serán "salvadas" por la otra parte: *"si no voy nunca al supermercado no importa, encontraré comida en la nevera"*.

Pero hacer ver a la persona con la que convivimos que las tareas no son mías, sino nuestras no es egoísmo. Lo difícil es hacérselo ver a alguien que se niega a verlo.

Pero igual no es el caso.

En lugar de obligar, ¿no te parecería mejor hablarlo y que, de común

acuerdo, os repartierais las tareas comunes? ¡Y remarco que son comunes!

¿Y qué ocurre si alguien no quiere tomar parte de las tareas comunes?

Bueno, eso ya lo decides tú.

Puede ser que no te importe asumir su parte, puede ser que aceptes un reparto no equitativo o puede ser que no lo aceptes y le adviertas que si no hace de adulto la relación no puede continuar (o no le hagas su cena, aunque sí la tuya). Eso lo decides tú.

Pero te animo a no pensar que tu marido te ayuda, sino a darte cuenta que hay tareas comunes y a hablarlo explícitamente para que cada parte asuma su responsabilidad.

Y si alguien no asume su parte, a no salvarlo.

Una vez que hemos asumido nuestra responsabilidad, ya no tenemos nada que reprochar a nadie: yo hago lo que he decidido, la otra persona también.

Y si no hay acuerdo... bueno, como he dicho antes, en ese caso ya decides tú... (y eso tampoco es egoísmo: él decide lo suyo, tú decides a continuación lo tuyo).

Uf!

Ya ves que dejo la tarea en tus manos...

Pero que tú hagas tu parte y no la suya, no es egoísmo... y tampoco es egoísmo que se quede sin cena si no aporta... ¡Eso no le impide hacerse su cena con su compra!

:)



## **Sobre eliminar el sentimiento de culpabilidad**

**¡Buenas!**

¡Hola!

**¡¡Felicidades Daniel por el curso, lo transmites todo de manera alentadora!!!**

Sí, es que es un curso muy hermoso, con contenidos muy útiles...

**Yo pienso que el sentimiento de culpabilidad, aparte de las creencias, a veces de índole religiosa que nos han impuesto, viene dado por una autoestima baja, quizás si nos vamos repitiendo el mantra "yo soy", nos ayudaría o bien sacando a pasear al niño interior que todos traemos dentro, y que en algún momento de la niñez hemos sufrido!!!  
¿Qué piensas?**

¡Por supuesto que sí!

Y, de hecho, durante el curso abordaremos los momentos de la niñez en que nos creímos creencias que nos hacen sufrir y haremos un trabajo de limpieza de dichas creencias.

Igualmente, un detalle: nadie nos impuso creencias religiosas. Fuimos nosotros que las hicimos nuestras al creérnoslas y seremos nosotros quienes las dejaremos caer cuando veamos que no nos son útiles.

Este matiz pone el poder y la responsabilidad en nuestras manos.

Lo ves, ¿verdad?

**Gracias**

¡A ti!

**¡Hola!**

¡Hola!

**Mi cabeza no acepta el hecho de desechar la creencia de la culpa. Esa será un gran reto soltar.**

Sí.

Lo entiendo.

Pero te animo a seguir en ello (y todos/as seguiremos) hasta que caiga esa creencia. No importa que tardemos mucho tiempo. Seguiremos insistiendo hasta que lo hayamos integrado.

Lo que nos entró por el oído, también marchará por el oído: nos lo diremos mil veces y miraremos de comprenderlo hasta que nos resulte totalmente evidente.

Quizás tardemos un tiempo, pero insistiremos.

Igual como tardamos a aprender a ir en bicicleta, pero insistimos hasta que lo conseguimos.

¡Pues lo mismo!

**¿Cómo no preocuparse si hicimos un gran daño? ¿Especialmente si son niños que aún no saben como manejarlo?**

Todo el mundo tiene derecho a equivocarse.

Si he cometido un error, voy me disculpo y reparo el error.

No basta con disculparse: reparo el error.

Pero, a veces, ya no puede repararse.

Ahí hemos sido instrumentos de la vida para que esas personas aprendan a manejar su capacidad de aceptación, de “perdón” y de amor.

Igual como nosotros hemos vivido situaciones que no tienen vuelta a atrás y eso nos obliga a crecer para digerirlo, también nosotros podemos haber sido instrumentos de la vida para obligar a otras personas a descubrir que si no digieren lo que han vivido no podrán avanzar hacia adelante.

Mira, sin personas rígidas no podemos aprender a ser flexibles. Sin personas incomprensibles, no podemos hacer crecer nuestra comprensión... Es decir, las personas rígidas e incomprensibles también cumplen una función positiva (aunque sea a partir de su torpeza y su ignorancia).

Pues bien, a veces somos nosotros las personas torpes e ignorantes y, claro, al actuar obligamos a los demás a crecer si quieren dejar de sufrir.

Ya ves: a veces hemos sido instrumentos de la vida por nuestra torpeza.

Y a veces no podemos “arreglar” lo hecho.

Ahí, aunque ahora sean niños/as, tenemos que tener claro que no somos culpables: hicimos lo que pudimos.

Y también hay que tener claro que, una vez que el error está realizado, ya no soy responsable de lo que la otra persona haga con mi error.

Quizás lo aproveche y crezca gracias a él.

Quizás decida no aprovecharlo y sufrir siempre.

Eso ya no depende de mí.

Lo único que depende de mí es no maltratarme por mis errores y procurar no repetirlos.

No sabemos si nuestro error fue una bendición o un castigo: depende de lo que la otra persona haga con nuestro error. Pero eso no depende de nosotros y que sean niños/as o adultos, no cambia eso en nada.

¿Puedes verlo?

Te animo a mirarlo hasta que lo veas tan claro que no puedas ver la realidad de otra forma.

No basta con “verlo un poquito”. Te animo a verlo hasta el fondo y toda tu mirada cambiará.

No digo que sea fácil, pues sentirnos “culpables” también es una forma de “sentirnos buenos/as”. Pero no ayuda en nada. No cambia nada. Y, además, es un error pues el culpable no existe: hacemos lo que podemos en cada momento.

Nadie se equivoca a propósito queriéndose equivocar. Hacemos lo que creemos adecuado.

Si alguien resultó afectado por nuestro error, deberá superarlo pues no podemos superarlo por él/ella. Igual que no podemos comprender por otra persona.

Lo ves, ¿verdad?

**Wowwwww al momento inconcebible para mi espero poder hacerlo. Pero queriendo intentarlo.**

Sí.

Y seguramente tomará su tiempo.

La clase online del próximo lunes también te será muy útil. No será fácil, pero será muy útil pues hablaremos del bien y del mal. Y ese tema tiene muchas conexiones con la culpa y el culpable.

¿Te parece?

¡Pues nos vemos en la próxima clase!



## **Sobre aprovechar el pasado**

**Hola,**

¡Hola!

**Estoy dedicando unos días a revisar y hacer limpieza de cosas de mi pasado (apuntes de estudios, cosas de trabajos anteriores, fotografías, recibos antiguos, tickets de viajes, etc) y al revisar estos documentos del pasado me parece evidente de que YO NO HE MANDADO EN MI VIDA.**

¡Oh! Me alegro que lo veas con esa claridad.

Así comprenderás la urgente necesidad de observar a quien nos ha quitado el poder, observar a quien manda.

Sin ese paso no se puede avanzar, pues nuestra vida no es vivida por nosotros/as sino por quien nos manda, por el ego, personaje o programación.

**Me pregunto si puedo aprovechar esta especie de "viaje en el tiempo" como una oportunidad de crecimiento en el sentido de "integrar" mi pasado , o bien sería más positivo eliminarlo todo para dejar más espacio a lo nuevo que tiene que venir.**

Deja que lo que has aprendido forme parte de ti y, a la vez, despide con ternura aquello que ya no volverá, aquello que ya pasó y te permitió aprender... Es un doble movimiento de aceptación y de dejar ir...

Lo que ya no está presente hay que dejarlo ir para que haya espacio para lo nuevo...

Por ejemplo, hay que despedirse de primaria para poder ir a secundaria... y hay que dejar ir a los ex-novios/as para que puedan llegar personas nuevas... ¡y eso no significa que no les agradezcamos lo vivido, sino que los dejamos marchar porque ya no están presentes ahora mismo!

**Muchas gracias!**

¡A ti!



## **Sobre el sufrimiento y la observación**

**Hola Daniel.**

¡Buenos días!

**Dos dudas. Ayer en clase para aclarar un tema sobre repetirnos las frases por ejemplo "el sufrimiento no sirve para nada", algún compañero explicaba que él se lo repetía para dormir... no capté tu explicación.**

**En mi caso entiendo y estoy convencida que el sufrimiento no sirve para nada y me lo repito. ¿Llegará un día que dejaré de sufrir?**

¡Espero que sí! Pero quizás no sea fácil porque, a pesar que nos lo repetimos, muy a menudo no nos lo creemos en realidad.

Te aseguro que si lo viésemos claro como el agua, esa creencia no tendría ningún poder sobre nosotros.

Por eso, en clase, sugerí dos cosas:

1.- Ver que la creencia es realmente errónea. Pero verlo de VERDAD. No creas que es fácil...

2.- Repetírmelo siempre que sea necesario.

Pero creo que el primer punto es más importante que el primero. Cuando veo algo como realmente erróneo todo el trabajo está hecho. Lo que ocurre es que solemos decirnos que "sí lo vemos" cuando, en realidad, no es un hecho real para nosotros.

Si fuera un hecho, todo el trabajo estaría realizado y la creencia caería.

**El otro tema de ayer que planteé en relación a detectar algo de nosotros que no nos gusta para poder cambiarlo. Entiendo que ahora solo observamos. De acuerdo, pero tengo un lío, he trabajado sobre la rigidez en mi caso para poder fluir y ser más flexible.**



**De acuerdo. Pues mira tu rigidez y no luches contra ella, no quieras forzarte a ser flexible. Mira, simplemente, cómo eres de rígido/a. Y ya está.**

Sí. Mirar para comprender y ya está.

Verás que, mientras miremos, se producirán cambios pero serán orgánicos, naturales. No los forzarás tú. Y eso es diferente. Pero lo adecuado es no buscar el cambio, sino observar. Ahora nos tocará eso. Y no te preocupes: en noviembre os daré instrumentos para observar la realidad que serán realmente útiles. Paso a paso.

Posiblemente en algún momento puntual actúes con menos rigidez, pero no lo busques, no te obligues a cambiar: sería la propia rigidez actuando disfrazada de flexibilidad. Si sucede de forma natural, fantástico. Pero no lo busques, no te obligues a cambiar. ¿De acuerdo?

**El tema es que quizás entendí tu respuesta a la inversa, me pongo la máscara de rigidez como mi padre y en realidad soy flexible? ¿Va por aquí ?**

No lo sé, pues no entiendo bien lo que sugieres.

Pero ahora te animo a no tocar nada.

En noviembre empezaremos a observar de forma sistemática con herramientas de observación para ser objetivos/as. Pero miraremos sin tocar.

Lo importante es poder hacer una buena observación para tener un diagnóstico exacto y poder actuar a posteriori. Por eso los primeros meses solo miramos (aunque, como he dicho, eso suele ya producir algunos cambios).

**Gracias Daniel por tu entusiasmo y por acompañarnos en este camino de la vida.**

Claro. ¡Y seguimos!

: -)



## **Sobre no intervenir**

**Hola!**

¡Hola!

**Tengo una duda sobre lo de "no tocar" que no termino de entender.**

**Una vez que identifico la situación de culpa, por ejemplo, repito una de las frases y no toco nada ok.**

Bueno, en realidad haces dos cosas:

- 1.- Intentar entender que la culpa no existe (insistiremos y lo aclararemos el próximo lunes en la clase online)
- 2.- Repetírtelo hasta que te entre en la cabeza.

Ya ves, no solo es repetírtelo sino hacerlo tras haberlo entendido.

**Pero entonces debo parar? o continúo con el drama? si paro, entiendo que estoy tocando, pues si no hiciera el curso no me daría cuenta y continuaría, pero si paro lo hago porque estoy asistiendo a este curso y me doy cuenta de que veo al ego en acción pero ya toco porque paro ¿me explico?**

Sí. Lo entiendo.

Te ruego que hagas lo que puedas y te salga natural. Si te sale natural parar, paras. Pero si tienes que forzarte para parar, sigue.

Así no te forzarás: haz lo que te salga natural.

**Y otra cosa, a veces me doy cuenta de que voy a ser egoísta porque voy a hacer o decir algo, pero antes de hacerlo o decirlo ya me di cuenta. ¿En este caso qué hago? ¿Debo ser egotista y después repetir una frase y no**

**tocar nada? ¿o puesto que ya me di cuenta debo repetir la frase y no hacer o decir nada? Pero por otra parte pienso que si me doy cuenta de antemano y no actúo ya estoy tocando.**

También aquí actúa con naturalidad. Muchas veces cuando te des cuenta ya no querrás actuar así y pararás de forma natural, sin esfuerzo ninguno...

Otras veces, te darás cuenta pero la inercia te llevará a actuar del mismo modo como has hecho siempre.

Por eso te ruego que actúes con naturalidad, que no te fuerces.

Así podrás observar como algunas cosas cambian con solo verlas, mientras otras están mucho más arraigadas.

Pero no te preocupes: en noviembre os daré herramientas de observación muy concretas y útiles. Eso te será de mucha ayuda para observar y diferenciar las que están muy arraigadas.

¡Pero me alegra saber que ya estás dándote cuenta de mecanismos!

:-)

**Saludos**

Un abrazo y gracias por la aportación, nos permite reflexionar al respecto



## **Sobre empezar un curso de auto-conocimiento**

**Hola, muy buenas tardes,**

¡Hola!

**encantado de asistir a su curso.**

Y yo de poderlo impartir y compartir con vosotros/as.

:-)

**Tengo una gran duda, a mis 47 años me considero un buscador espiritual frustrado y vencido por mi mente, por la inercia de mi mente con sus condicionamientos y traumas, durante mi vida intente muchos caminos de crecimiento personal, pero la impresión que me quedó con el paso del tiempo, es de inutilidad, de haber sido vencido una y otra vez por el peso de mi guion de vida.**

Te ruego que no te identifiques con ello.

Te ruego que lo observes.

En noviembre os daré herramientas concretas de observación y te será más fácil sacar jugo a esto que ves.

Pero te animo a no confundirte con ello.

Porque lo que ves solo son ideas. No eres tú.

Por ello te ruego que no te identifiques con ello y que lo observes como si lo mirases en otra persona, como si lo mirases a distancia.

**Tengo que ser sincero, no comienzo este curso con la mayor convicción pues me siento mil veces derrotado ,aun así ¿crees posible encontrarme a mí mismo? Ya no soy un libro por escribir, ni me sobran las ilusiones como hace 20 años.**

Sí, tengo la plena convicción que es posible.

No digo que sea fácil.

Pero sí es posible.

De hecho, lo que vives será un fantástico hilo del que tirar hasta llegar al origen de tus pensamientos para dejarlos caer.

Sin embargo, sí abor das un tema clave: a veces, llevar mucho trabajo interior es un obstáculo, ¿verdad? Es como tener muchos anticuerpos hacia las medicinas.

¡Ojalá sepamos superar dichos anticuerpos!

Pero sí tengo plena convicción porque el curso no se basa en creer nada, sino en partir de lo que se observa y tanto la ilusión como la desilusión son hechos observables que nos llevarán a su origen, igual como el humo lleva al fuego.

Al menos, lo intentaremos de corazón, ¿te parece? ¿te atreves? ¿te apetece?

Un abrazo y... ¡adelante!



## **Sobre el Yo-real y el personaje**

**En primer lugar muchas gracias por la oportunidad que nos estas ofreciendo con este curso, estoy muy ilusionada y con muchas ganas de aprender.**

Yo también estoy muy contento de poder compartir esto con vosotros/as.

**Con relación al ejercicio de esta semana tengo bastantes dudas, no consigo encontrarme porque no acabo de entender el concepto.**

Lo entiendo.

Pero espero que si has leído el dossier (debió llegar el miércoles) hayas podido leer el ejercicio por escrito y tus dudas sean menores.

**Esta semana y la anterior hablaste, si no me equivoco, como si nosotros estuviéramos compuestos de un yo-real y un personaje.**

Sí, pero del yo-real casi nunca tenemos conciencia... ¡y es al que vamos a recuperar!

Es la forma como vamos a procurar romper nuestras mecanicidades.

**No acabo de entender este concepto, ¿a que te refieres con un personaje, al inconsciente que nos hace actuar?**

Me refiero a una serie de creencias que manejan mi vida y deciden lo que pienso, siento y hago. Muchas son inconscientes, pero otras no.

A ese conjunto de ideas le llamo “personaje”, “ego”, “programación” o “mecanicidad”.

**¿Cuando hablas del ego te refieres a lo mismo?**

Sí, sí.

Me refiero a esa “programación” (en gran parte inconsciente) que me hace actuar de una determinada manera sin que yo (el yo-real) lo haya decidido.

### **¿Y el yo-real quien es, lo que soy yo en esencia?**

Sí.

El yo-real son tu capacidades cuando no están al servicio de ninguna mecanicidad.

En noviembre, lo explicaré de forma ordenada a la vez que os daré instrumentos para observar al ego o personaje.

Pero me alegro que ya se vaya intuyendo de por dónde vamos a ir. Así todo será más fácil cuando llegue ese momento.

Verás que será un proceso muy interesante, revelador y ordenado, gradual.

¡Pronto llegará! Paso a paso.



## **Sobre ser consciente de uno/a mismo/a**

**¡Buenos días!**

¡Hola!

**Primero darte las gracias porque todo lo que comentas en las sesiones me parece muy interesante. Tengo que decir que hasta hoy estoy teniendo un éxito estrepitoso con el ejercicio que nos dijiste! He pensado en muchas ocasiones en la actividad del lavabo, pero aún no he sido capaz de acordarme ni una sola vez cuando estoy en él.**

Je, je, je...

Sí, es lo normal y ya está previsto.

Tenemos que gastar los errores para poder empezar a resolverlos.

Y lo que te ocurre demuestra que no mandas en tu vida tanto como imaginabas, ¿verdad?

: -)

**Sin embargo quería comentarte una situación: hace mucho tiempo que en el ámbito laboral cuando estoy hablando con otras personas sobre temas puramente laborales me doy cuenta que soy consciente de estar percibiendo mi yo.**

¡Genial!

Pues eso te ayudará mucho a llevarlo al resto de tu vida.

**No se trata de que esté viendo al "personaje laboral", sino que es una sensación, un ser consciente de mí misma en ese momento de comunicación con los demás. Una consciencia que, aunque también me suceda, no suelo experimentar con esa intensidad en otros momentos de mi vida. No sé si sería algo parecido a la que propones en esta actividad. Aunque en este caso surge de manera natural, no hago el esfuerzo pero soy plenamente consciente que está sucediendo.**



Pues cuando vuelva a suceder, obsérvalo.

Mira si se trata de un darte cuenta de ti, es decir, si tienes la atención en ti a la vez que de en lo que metido/a laboralmente.

Mira si te sientes muy viva y muy presente, y te percibes allí como un yo que está presente.

Si fuera eso, pues ya estarías realizando el ejercicio en este ámbito y solo quedaría llevarlo al resto de espacios de tu vida.

Porque si yo no estoy presente en mi vida, ¿quién la está viviendo?

Si no estoy viviendo consciente de mí en mi vida, quiere decir que la mecanicidad me está dominando, ¿verdad?

Y este es, precisamente, un curso para vivir conscientes superando la mecanicidad.

**Gracias Daniel**

A ti por el comentario: nos ayuda a profundizar,



## **Sobre si hay compromiso, no hay obligación**

**Lleva días resonándome una frase..." si hay compromiso, no hay obligación y eso elimina la amargura. La amargura nace de decirnos que no estamos en el lugar correcto".**

**Algo baila cuando acabas sintiendo que te comprometes a demasiadas cosas, cuando te sientes obligada a comprometerte... ¡¡¡cómo no hacerlo!!!! y acabas sintiendo ese peso de la obligación cuando en realidad tu...o algo en ti ha elegido estar ahí.**

Sí, ¡claro!

De ahí que el problema no sea el comprometerse, sino el tener un personaje incapaz de decir que no.

El problema radica en que si te sientes obligada a decir que sí, tus "sí" no valen nada. ¿Por qué no valen nada? ¡Pues porque no puedes decir que no!

El valor del "sí" depende del hecho que pueda decir "no". Si únicamente puedo decir "sí", no se trata de un compromiso real, sino de una mecanicidad que me impide decidir...

Creo que ahí estás descubriendo algo hermoso: que no mandas en tu vida tanto como creías y que, por lo tanto, deberás observar la programación que te "obliga" a decir "sí" continuamente.

¡Felicidades!

Este primer mes es, precisamente, para eso: ¡para ver que no mandamos y ver que tenemos que observar a quien manda para poder recuperar el protagonismo de nuestra vida!

Me alegra que lo hayas descubierto por este camino.

Ya ves: observar a este personaje que usurpa tu capacidad de decisión es imprescindible para recuperar el poder sobre tu vida.

¡Por suerte eso es lo que vamos a hacer durante el curso!

¡Bienvenida a la realidad: mandamos poco en nuestra vida!

:-)



## Sobre la ayuda

Hola,

**Me he quedado dándole vueltas al tema de la ayuda. A menudo expreso mis necesidades, evitando que el "otro" tenga que hacer el ejercicio de "adivinar"; pero también es cierto que me cuesta pedir y que me gusta que los demás estén "atentos" a otras señales y se ofrezcan por si necesito algo, por lo que yo también actúo así. No se muy bien como casar eso con evitar interferir y ayudar solo cuando nos lo pidan.**

Pues yo lo uniría con lo que acabo de decir a la pregunta que te precede: en ti hay un mecanismo que te impide tomar el control de tu vida.

Para la persona anterior era difícil decir "no". Para ti es difícil pedir ayuda cuando la necesitas.

¿Qué indica eso?

Pues que tenemos "programaciones" en nuestro interior que no nos ayudan nada....

¡Y que tenemos que descubrirlas para desactivarlas!

Ya ves: ¡mandamos poco en nuestra vida!

¡Bienvenida/o a la realidad!

Je, je, je...

Por cierto, obligar a los demás a estar atentos a tus necesidades porque tú no lo estás, creo que encaja perfectamente en la definición de egoísmo que dimos.

Sí, sí... te estoy llamando egoísta en este punto... je, je, je...

:-)

**Buenas tardes!**

¡Hola!

**Entiendo de que ayudar a alguien sin que nos lo haya pedido le estamos interfiriendo su camino, pero le puedo ofrecer mi ayuda para que él/ella escoja libremente si quiere que le ayude o no?**

Sí, naturalmente que se la puedes ofrecer.

Pero, ¿qué significa ofrecer?

Significa decírselo de forma suave para que vea que puede rechazar la ayuda y también significa no repetir la oferta cuando esta ha sido rechazada o ignorada: implicaría presión hacia la otra persona.

En este sentido suelo sugerir ofrecer nuestra ayuda de forma amable “si en algún momento lo deseas, yo puedo ayudarte en este tema” y no volver a ofrecer la ayuda hasta que, al menos, hayan pasado tres meses... ¡así evito presionar al otro con mi insistencia!

Fácil de entender, ¿verdad?

Y lógico, ¿verdad?

¡Pero a veces nos cuesta mucho contenernos!

¿Sabés por qué? Pues porque mi mecanicidad o programación o ego usa la ayuda para sentirnos buenos/as... ¡y vamos como locos buscando personas necesitadas para que nos hagan sentir bien!  
Je, je, je...

Esto nos devuelve a lo central de este curso que haremos en breve: observar esa mecanicidad que nos lleva a actuar de forma automática... Bueno, espero haberte contestado...

**Gracias**

¡A ti por ayudarnos a matizarlo!



## **Sobre cuándo mandaremos en nuestra Vida**

**Muy interesante la segunda sesión que hemos escuchado referente a que nosotros no mandamos en nuestra vida, pero ahora yo pregunto: ¿Cuándo nos daremos cuenta siguiendo este curso el momento que seremos nosotros mismos los que mandamos en nuestra vida y lleguemos a percibirnos?**

Pues, siguiendo con el hilo (para que sirva de ejemplo) de los dos comentarios que he contestado justo arriba, cuando la persona anterior pueda decir “sí” o “no” cuando le parezca apropiado; o cuando, la otra persona pueda pedir ayuda sin sufrir por ello: ahí nos daremos cuenta que empezamos a mandar en nuestra vida.

Es decir, para darnos cuenta que mandamos en nuestra vida veremos que los patrones que siempre se repetían en ella, dejan de ser obligatorios. De algún modo nos percibimos dando la respuesta que queremos dar y no deseando dar otra. En ese punto nos daremos cuenta de ser “dueños/as” de nuestra vida.

Eso quiere decir que, desde fuera, no se notará gran cosa. Solo lo notaremos nosotros, en nuestro interior. Nos daremos cuenta de estar aquí y hacer lo que deseamos hacer (al margen que nos sea agradable o desagradable).

Y lo haremos. Y, al hacerlo, nos sentiremos unificados: lo que pienso, siento y hago van en la misma dirección y, a la vez, notaremos efectos positivos: paz interior y armonía externa (siempre, en la medida de lo posible).

No habrá duda en nuestro interior. Habremos actuado de una pieza.

¡Ojalá te haya contestado!



## **Sobre tener una base psicológica firme para llegar a lo Superior**

**Hola Daniel,**

¡Hola!

**En principio quiero dar te las gracias porque me estás ayudando mucho..... solo llevamos 2 clases, pero hace un año estuve en una jornada que diste y lo que estos días parece que empieza a salir solo es lo de Ayudar a los demás.**

Je, je, je...

**Los ejemplos que pones son tan gráficos que me ayudas a que se afiancen dentro de mí.**

En realidad, es que lo que explicamos en el curso es potente, pero sencillo y real: por eso lo vemos en nuestra vida cotidiana.

No hablo de temas lejanos y raros, sino de los que nos ocurre y procuro dar herramientas prácticas; por eso lo ves útil y te das cuenta que se afianza dentro de ti.

**También quiero pedir te algún ejemplo mas gráfico de que hay que tener una base psicológica firme de personalidad para que pueda llegar Lo Superior.**

Muy fácil, si dentro de ti no has aprendido a estar solo/a (lo cual implicaría una personalidad sólida en ese tema), usarás a Dios para ¡ponerle miles de velitas pidiendo una pareja!

U otro ejemplo, si no sabes respetar la libertad de los demás y no puedes soportar la diversidad de criterio, usarás lo superior para pedir que los demás cambien... ¡en lugar de darte cuenta que eres tú donde está el

conflicto y la falta de comprensión!

Por lo tanto, cuando nuestro psiquismo no está equilibrado proyecta al exterior sus déficits y convierte a la divinidad en una especie de “hada madrina”. Sé que da risa pensarlo, pero si lo miras bien verás que muchas personas lo viven desde ahí...

Bueno, espero que estos ejemplos te sean lo bastante gráficos para que puedas ver en tu vida cuando intentas ir a lo Superior para que te resuelva problemas que, en realidad, deberíamos abordar desde nuestra personalidad sana, desde lo cotidiano...

**gracias,**

:)



**¡Hola!**

**lo de la escisión si conectas con lo superior sin ser maduro psicológicamente, ¿podrías explicarlo un poco mas por favor?**

Sí. Justo tiene que ver con lo que he contestado a la persona anterior. Te ruego que también lo leas, así entenderás mejor esta respuesta.

Mira, cuando queremos resolver un tema psicológico en un espacio espiritual conseguimos dos cosas: no resolver el tema (pues lo abordamos desde un nivel donde no está: como querer curar una pierna rota con sonrisas en lugar de enyesarla físicamente) y, además separarnos más de la solución pues creemos que el problema está fuera y ya no miramos dentro nuestro.

Ese es el gran problema de quienes tienen problemas internos irresueltos, que los proyectan a todas partes incluida la espiritualidad. Y, claro, acaban rezando a un Dios que les arregle la vida e, incluso, que les corte la cabeza a sus enemigos...

Je, je, je...

Ya ves: cuanto mayor sea el problema que vivas en un nivel inferior, más difícil será conectar con un nivel superior pues ese problema absorberá el grueso de tu atención e interés. Pero tú no te percibirás de ello (pues creerás que el problema es externo) y la escisión entre la realidad y lo que piensas se hará más grande cada vez.

¡Espero haberte contestado!

**Gracias**

¡¡A ti!!

Así hemos clarificado un poco más un tema importante. Pero no te preocupes: abordaremos la conexión con lo Superior en junio... ¡y será algo muy hermoso!



## **Sobre el ejercicio del despertador**

**Yo hago el ejercicio del despertador a primera hora de la mañana, cuando los rayos del sol entran por la ventana. Respiro, me dejo inundar y cierro los ojos...**

**Quizás lo que diga sea una tontería, pero encuentro mi Yo, Esencia, Plenitud o Inmensidad cuando trato de mirar detrás de mis ojos, como si se encontrara en la parte de atrás de mi retina... ¡Qué absurdo! ¿no?**

No, no es absurdo en absoluto, puesto que tú no eres el cuerpo sino esa conciencia que se da cuenta y que vive a través del cuerpo...

El reto es mantener esa presencia y vivir desde ahí. El reto es que te tengas a ti presente a lo largo del día.

Para mí también es un reto y procuro hacerlo. Muchos días (como ya llevo años de práctica) resulta fácil y se prolonga durante horas. Otros días es un verdadero desastre. ¿Sabes qué hago esos días? Simplemente me sonrío, me abrazo con ternura y lo vuelvo a intentar al día siguiente.

Esto es como el deporte, no importa ganar o no la carrera, sino disfrutar del entreno o la carrera que haya hoy. No importará que sea carrera o entreno... ¡lo importante es disfrutar, intentarlo, estar presente!

**El problema está en que cuando abro los ojos todo eso, toda esa felicidad se desvanece, es como si al volver a la realidad pierdo mi esencia y mi centro.... ¿Es posible compaginar ambas experiencias? ¡Yo no lo consigo!**

Je, je, je...

Sí, sí que es posible.

Por eso el ejercicio que os propongo (¡menudo ejercicio para el primer mes!) es intentarlo: captar tu presencia (ponerte en tu atención) y seguir manteniéndote tanto como puedas.

¡Pero ya sé que es difícil!

Bueno, eso no importa: si practicamos llegará un momento que saldrá. De nosotros/as no depende el resultado sino el intento. Así pues, nos mantenemos intentándolo.

:~)

**Y mi otra pregunta es:**

**¿No estaremos intentando evadir nuestra propia realidad?**

**Yo no quiero huir de mi realidad, pero, también quiero vivir en plenitud, sintiendo que el que maneja mi vida soy Yo.**

Al contrario.

Si tú estás dentro de tu atención no estás evadiendo nada.

Otra cosa sería si lo que haces no es incluirte en tu atención, sino usar la meditación o similar como herramienta para huir de la realidad...

Pero estar presente es todo lo contrario: me permite ver lo que ocurre y dar la mejor respuesta liberado de las mecánicas que se activan en cuanto me olvido de mí.

De hecho, te animo a verificarlo: date cuenta que cuando estás presente en tu conciencia da igual lo que sientas, pienses o pase, pues resulta natural dar la mejor respuesta en cada caso... ¡y no niegas ni lo que sientes, ni lo que piensas, ni lo que ocurre! Pero, simplemente, eso no te obliga a actuar de una forma concreta.

Te animo a mirarlo en tu propia experiencia, así verás que no es ninguna huida sino pura presencia.

Al contrario, cuando no estás presente sí que estás huyendo...

Bueno, espero haberte contestado...

**Enhorabuena y mil gracias**

**Hola, gracias Daniel, a ti y a tu equipo por hacer este curso!**

¡Hola!

**Ahí va mi duda:**

**Cuando intento percibirme, al salir del baño (si me acuerdo, jeje, que me olvido mucho) y a veces en otros momentos que no son el baño pero que me resulta inevitable también intentar percibirme, o no lo consigo o a veces me da la sensación que lo consigo por unos pequeñísimos instantes entonces me invade como una emoción y ganas de llorar de emoción. Creo que es como si me empezara a percibir puede ser que sea así?**

Sí, sí que puede ser que empieces a percibir.

No te lo puedo asegurar con certeza, pero te animo a seguir insistiendo y a aceptar lo que se produce en ti, las emociones que te embargan.

En todo caso, no pongas la atención en la emoción, sino en el Yo que da permiso a esa emoción para expresarse..

Y acepta que, si no puedes acordarte de ello cuando quieres o no puedes mantenerlo cuando así lo deseas, quiere decir que no mandas en tu vida tanto como pensabas...

¿Lo puedes ver?

Nada, paso a paso... vas bien y seguiremos profundizando para ver si se trata de un estar despierto/a o de un paso previo... No te preocupes, se irá viendo, lo irás descubriendo.

**Gracias**

¡A ti!

**Hola Daniel,**

¡Hola!

**Mira, yo tengo dudas sobre el ejercicio del despertador que nos propusiste el lunes. He esperado hasta hoy, miércoles, para leer el texto del dossier y además me he mirado el vídeo que has añadido que, por cierto, creo que ayudará. Mañana intentaré ponerlo en práctica.**

¡Adelante!

**Antes que nada debo decirte que soy totalmente NOVATO en este tipo de cursos de conocimiento y crecimiento personal y veo que tengo que adaptarme al lenguaje y a las cosas que pides... Creo que tengo y tendrás mucho trabajo conmigo ya que además de novato soy ingeniero/tecnólogo, católico más o menos practicante (lo digo por lo del egoísmo, las culpas y los sufrimientos), de mente racional y perfeccionista... Casi nada...**

Je, je, je...

No te preocupes. Los novatos lleváis la mente bastante limpia de conceptos y eso ayuda.

Y si eres de ciencias (ingeniero) te encantará comprobar los resultados y, por lo tanto, las palabras serán menos obstáculos para ti puesto que los resultados hablarán por sí mismos...

:-)

Igualmente, no dudes en preguntar lo que necesites. El próximo lunes hablaremos del mal y del bien... Creo que os será muy útil. Miraré de hacerlo desde diversas perspectivas e intentaré incluir la cristiana, así como la atea, la budista y la agnóstica. De este modo todo el mundo se sentirá concernido/a.

**El caso es que no consigo separar lo que veo, oído y siento del que lo está haciendo, o seo, YO. Comprendo o intuyo lo que dices pero no consigo ir más allá de lo que veo, oigo o siento. Para mi es una sola pieza, un solo**

**bloque el que ve y lo que veo o el que oye y lo que oye. Miro y toco las palmas de mis manos y las veo y las siento y ya está.**

Muy bien.

Tocas las palmas de la mano y la sensación la tienes en la palmas, ¿verdad?

Pero el que percibe la sensación de las palmas no son las palmas, ¿verdad? ¿Desde donde percibes? ¿Puedes poner la atención ahí?

También puedes ver ahora mismo que estás leyendo esto. Está claro que tu atención está en estas letras. Pero la comprensión de esto no se produce en el texto, ni en los ojos. ¿Puedes darte cuenta que, mientras lees, miras el texto pero la comprensión se produce en un espacio en el que eres atención, consciencia, comprensión?

Ya sé que es difícil.

No tiene importancia.

Dije que no os saldría.

Dije que os costaría encontrar el yo. Pero, claro, si no encuentro el yo estaré perdido... y ya que has dicho que eres católico, precisamente porque estamos perdidos, escondidos, Dios nos llama como a Adán en el Génesis. La llamada "Adán, ¿dónde estás, dónde te has escondido?" no se refiere solamente a Adán, sino que es una llamada de la Vida para que nos despertemos y dejemos de olvidarnos y de juzgar...

Pero bueno, no quiero alargarme. Aún así espero que lo que he escrito te sirva de inspiración... ¡pero no te preocupes si fallas! Necesitas fallar para ver los errores e ir resolviéndolos...

:-)

**Bueno, en todo caso, intentaré convencer a mi personaje para repetirlo cuantas veces pueda y confiaré en que la persistencia dará sus frutos. No sé si habrá otros novatos como yo en el curso online, pero te agradeceré que te acuerdes de nosotros de vez en cuando y no des demasiadas cosas por echas o por sabidas...**

Je, je, je...

No daré cosas por sabidas... de hecho, a veces, quienes creen saber más son los más difíciles: no escuchan puesto que creen ya tener la respuesta....

:-)

**Hola**

¡Hola!

**El ejercicio del despertador lo iniciamos desde el WC, ok. Y salimos del WC siendo conscientes de nuestra presencia y cuando no demos cuenta de que estamos dormidos de nuevo ( o sea al segundo siguiente), ¿qué hacemos?**

**a) Volvemos al WC y empezamos de nuevo**

**b) Lo retomamos allí donde nos encontremos**

**c) Se hace la práctica sólo cuando tengamos que ir al WC**

Ni se te ocurra volver al WC para empezar de nuevo... ¡o entrarás en un bucle puesto que no mandas en tu vida y se te olvidará de nuevo al segundo!

Parecerá la película del “Día de la marmota”: entrar, salir y volver a entrar de forma indefinida...

Je, je, je...

Mira, lo adecuado es volverlo a intentar siempre que vayamos al WC y nos acordemos (¡que nos acordaremos pocas veces!) y procurar mantener el “recuerdo de sí” (incluirme en mi atención, en mi conciencia) tanto rato como sea posible... ¡que serán solo segundos!

Pero la práctica es lo que importa, pues así irá creciendo... ¡así que lo intentamos!

Naturalmente, si durante el día hay algún momento en que te acuerdas puedes poner la atención en ti aunque no estés en el WC... ¡así aprovechas los despertares puntuales!

Pero si no lo consigues, trátate con paciencia, con ternura... no te maltrates por el hecho de no acordarte, ¿de acuerdo?

Gracias por la pregunta, nos permite matizar aún más el ejercicio...



**Buenos días DANIEL,**

¡Buenos días!

**Siendo honesto conmigo mismo y con el compromiso del curso, te digo que en estos dos días que he querido poner en práctica el ejercicio, tan sólo he podido 1 vez obtener el sentido de presencia en el aquí y ahora de las 5 veces que he ido al baño y desvincularme de la corriente de mis pensamientos...**

Je, je, je...

No te preocupes es lo habitual y demuestra que mandamos menos de lo que nos pensamos en nuestra vida...

¡Todo un descubrimiento! ¡Un buen punto de partida para empezar el curso!

**Me he dado cuenta que mi consciencia está muy cómoda conectándose a mis pensamientos... forma parte de un hábito bastante enraizado... también tengo una mente hiperactiva y elucubrativa que me ayuda para la creatividad, entre otras cosas, pero para este ejercicio me supone un esfuerzo...**

Je, je, je... lo entiendo.

**Pero finalmente, sí he podido sentir presencia en el aquí y ahora, aunque de manera muy sugestionada, porque el resto de veces ni tan siquiera recordé que tenía que hacer el ejercicio...**

**Creo que por ahora, verifico que tienes razón con el hecho de que NO MANDAMOS EN NUESTRA VIDA, en el sentido que hay una voz y unos pensamientos y también un exterior que nos marca un ritmo...**

**No sé si es correcta la conclusión y en definitiva, ahora no tengo claro para qué sirve saber que no mandamos en nuestra vida...**

Pues saber que no mandamos en nuestra vida tiene una GRAN utilidad: ahora podemos plantearnos descubrir QUIÉN manda en nuestra vida para sacarlo del salón del trono y recuperar el mando en nuestra propia vida.

Ya basta de vivir nuestra vida a partir de unos mandatos inconscientes que obedecemos sin darnos cuenta... ¡gracias a esto podemos sacar del poder a quien nos suplanta! Podremos empezar a observarlo para sacarlo del trono... ¡y así nosotros podremos volver a ocuparlo! ¡Volveremos a mandar en nuestra vida!

¿Te parece lo suficientemente útil?

No hacerlo implicaría seguir viviendo mecánicamente, sin conciencia, como robots...

Y una vida inconsciente no sé si puede llamarse realmente vida humana...

¡Uf!

Una afirmación intensa para acabar, ¿verdad?

Pues... ¡sigamos!

**Gracias por el ejercicio**  
**Saludos**



## **Sobre cómo saber quién soy Yo**

**¿Cómo saber quien soy yo, si siempre he sido aparentemente lo que soy?  
¿como vislumbrar la esencia de alguien que nunca he sido?**

Te animo a preguntarte: ¿quién se está preguntado esto?

Te animo a preguntarte: ¿quién está leyendo esto?

Y a hacer lo mismo continuamente... ¿quién eres tú?

Si fueras tus pensamientos, estos no cambiarían. Si cambian y tú sigues siendo tú quiere decir que no eres tus pensamientos.

Lo mismo con tus sentimientos pues también cambian y tú sigues siendo tú.

Lo mismo con lo que haces.

Ya lo sé: es difícil.

Bueno, da igual. Lo intentamos....

¿Puedes poner atención en TI?

¿Puedes incluirte en tu foco de atención o solo vas a dar importancia al exterior olvidándote de ti?

Bueno, lo sé, es difícil... pero también espero que muchas de las respuestas anteriores te hayan sido útiles... y también que releer el dossier te dé algunas pistas...

Pero ten paciencia contigo. No aprendiste a leer en pocas semanas.

Pues ahora también date tiempo.

¿Te atreves?

Un abrazo,

**Hola,**

¡Hola!

**Al ser consciente de quien soy, me surge como una apertura, un bienestar y felicidad aunque sea pequeña, ¿es algo así?**

Sí.

Bueno, en realidad, el ejercicio es ser consciente de mí. La apertura interior y el bienestar que sientes es un resultado, una consecuencia de estar consciente de ti. Se detiene el parloteo interior y se capta una calma, una tranquilidad, un bienestar.

Por lo tanto, no busques los resultados sino el estar consciente de ti. ¿De acuerdo?

A veces, nos despistamos y buscamos “lo que sentimos aquella vez”, sin darnos cuenta que eso es algo mental y lo que pido es algo experiencial: poner la atención en ti...

¿De acuerdo?

**Gracias**

¡A ti!