

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

Boletín 5

[09 de noviembre 2018]

Índice

Utilidad del boletín	3
Sobre el ejercicio del despertador	4
Sobre los ejercicios del mes	11
Dudas Grupo Online	
Sobre el ejercicio de Byron Katie	13
Sobre aceptar la realidad	25
Sobre identificar creencias que nos hacen sufrir	33
Sobre el bien y el mal	34
Sobre el personaje	36
Sobre desprogramar al ego	40
Sobre el ejercicio de observación	42
Sobre la angustia emocional	45
Sobre encontrar al 'yo'	46

Utilidad del boletín

Plantea tus dudas y experiencias al correo electrónico gestionado por Marta, info@aulainterior.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 "ALUMN@S" de www.aulainterior.com

Al plantear la pregunta, te agradezco que lo hagas **sin dar datos personales**, así me evitas el trabajo de sacarlos y sirve para todos. También te recomiendo que **envíes tu duda antes del miércoles**, pues a partir de ese día las dudas que lleguen serán contestadas la próxima semana.

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 en tal asignatura?", etc. Recuerda: solo 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.



Sobre el ejercicio del despertador

Hola.

¡Buenos días!

Yo también estoy deseando asistir a la segunda jornada del curso.

¡Ya se acerca... y será muy clarificadora!

Desde la primera jornada, el pasado 20 de octubre, estoy encantado y sorprendido por los contenidos del curso. "Mi personaje" es tremendamente escéptico y suele ponerle pegos a casi todo y juzgarlo desde la razón.

Y eso está muy bien: en este curso no vamos a pedir que creamos nada. Creer sin verificar no sirve de nada.

Todo lo que hagamos vamos a intentar irlo comprobando: que la misma realidad nos haga ver que eso es así. Por lo tanto os pediré que no creamos, pero sí que comprobemos que lo explicado es real.

A pesar de todo, me lo he tomado en serio y hago los ejercicios del despertador varias veces cada día. Es sorprendente como se avanza. Al menos eso creo. Ya me dirás.

Sí, es un ejercicio que tienen múltiples efectos secundarios positivos...

Pero cuéntanos cómo te va...

Al principio era difícil de realizar y me limitaba a seguir los pasos de sentir las palmas y plantas. A los pocos días, ocurrió que haciendo el ejercicio, sin darme cuenta, no respiraba. Esto solo duro un instante. Al darme cuenta, empecé a respirar normalmente. Esto no me ha vuelto a pasar, pero lo que si me ocurre desde entonces siempre que hago el ejercicio es que noto una flojedad en las piernas como si no me pudieran sostener y un leve mareo. Todo suave pero que me lleva a vislumbrar un yo que no había vivido antes.

No sé muy bien qué decirte. Pero sí intuyo que el ejercicio te está llevando a tener más consciencia de la tensión corporal con la que vives. Intuyo que es un beneficio secundario, un paso positivo. Pero no puedo afirmarlo con rotundidad.

Sin embargo, muchas veces ocurre: con el curso vamos descubriendo que hemos vivido con tensiones físicas que nos habían pasado desapercibidas durante años, así como también es normal ir descubriendo otras tensiones psíquicas, crispaciones mentales... ¡que ya no percibíamos de tantos años que las estamos viviendo!

Creo que lo que cuentas pueda tener relación con ello, pero no puedo estar 100% seguro...

Por último, esta mañana andando por la calle hice el ejercicio. Creo que llegué a sentirme, como decías en el curso (si no lo entendí mal), participe del mundo, del lugar por el que andaba, pero independiente a él. Sintiéndome yo. Tal vez no sepa explicarlo bien, pero si que sentí una tremenda satisfacción y a la vez vértigo. Una forma diferente, excitante y un poco (o un mucho) turbadora de vivir.

Creo que ahí sí has entrado en el estado de presencia.

Una sensación de unidad, pero a la vez, de clara percepción del yo.

Te animo a mirar si ese “vértigo” del que hablas no se trata más bien de una especie de cambio en lo que llamaríamos “la perspectiva y las distancias” con las que vivimos el mundo.

Quiero decir que mires si no se trata tanto de un “vértigo que me lleva a perder el equilibrio y a caer”, sino una percepción diferente de las distancias físicas, del “volumen del mundo”. Fíjate, también, si hay cambios, por ejemplo, en los colores y las intensidades de los que ves.

Reitero: no creas nada de lo que digo, pero verifica si hay cambios ahí.

No todas las personas que entran en este estado de percepción tendrán las mismas percepciones porque hay puertas de entrada diferentes que conducen a percepciones distintas: no es lo mismo entrar desde el centro

intelectual, que desde el energético o desde el emocional. Pero es interesante observar lo que ocurra. No imaginarse nada, pero sí mirar con interés lo que vivimos, lo que se produce.

No soy dado a "alucinar" ni a inventarme películas o, al menos, eso creo yo. Ya me dirás.

Me encantará saber tu opinión sobre lo que te he contado.

No puedo decirte mucho más de lo que te he comentado, porque no quiero inventarme cosas de las que no estoy totalmente seguro.

Pero tengo la esperanza que lo que te he comentado te sea útil.

Y reitero algo que tú ya has dicho: no se trata de creer, ni de imaginar, ni nada por el estilo, sino de describir lo que se vive.

¡Ah! Y una última cosa: el 90% de los que leáis esto tendréis envidia porque no habréis tenido ningún éxito en el ejercicio: ni os acordáis, ni sentís nada en especial. Bien: es normal.

Hay que pasar por momentos de no tener éxito, para poder descartar lo que no es y empezar a entrar en lo que sí es. No lo toméis como un fracaso, sino como un "voy gastando los errores que tengo que gastar hasta que sepa cómo hacerlo". ¿De acuerdo?

En este ejercicio no se puede fallar: si no se hace se demuestra que no mandamos.

Si se hace y no nos percibimos o no ocurre nada, seguimos gastando los errores que hay que gastar.

Si se hace y solo lo mantenemos unos segundos, nos damos cuenta que vamos bien... ¡pero que nos queda un largo camino!

Ya veis: no se puede fallar.

Así, pues, gastad los errores que tengáis que gastar y valorad lo que sí vivís en el ejercicio en lugar de mirar lo que todavía no habéis conseguido. Seguro que vais bien. Así que... ¡adelante!

Hasta entonces. Un saludo y muchas gracias.

A ti, por darnos la oportunidad de reflexionar más sobre este ejercicio.

Hola, Daniel,

¡Buenos días!

Tenia dos preguntas: Es normal que en el ejercicio del "despertar", búsqueda del "yo real" se experimenten ciertas sensaciones físicas "extrañas" como: escalofríos, que se erice el cuerpo y tengas la sensación de que los brazos se hinchan.

Si te ocurre quiere decir que es normal.

Mira, en este curso os voy a pedir que vosotros/as seáis vuestro propio "profesor/a". Así veréis que lo único a lo que podéis creer es a vuestra propia experiencia.

Por lo tanto, si te pasa es normal.

Otra cosas es la explicación que pueda daros de eso.

En el mensaje anterior preguntaba si se vivía "una sensación de distancias y perspectivas físicas diferentes" pues eso suele ocurrir cuando miramos el mundo desde el despertar: tiene otro volumen.

Pues lo que tú nos cuentas es lo mismo pero referido a tu propio cuerpo. Te das cuenta que el cuerpo tiene más volumen o más ligereza cuando entras en ese estado.

Creo que es un indicativo que vas bien.

Pero no focalices tu atención en el cuerpo, sino en ti que te das cuenta de "conducir o habitar" un cuerpo. ¿De acuerdo?

La segunda pregunta es sobre la libertad.

Toda acción, se realiza después de un proceso influenciado por: análisis, educación, visión de la realidad, es decir una serie de condicionantes, pero al final se realiza esa acción, evidentemente con unas consecuencias.

Sí: cuando realizamos una acción, ya no podemos escapar de las

consecuencias.

Entiendo que se ha actuado con libertad, si no fuera así en función de qué se producen nuestras acciones: elección, libre albedrío, determinismo, azar...

Bueno, nadie puede actuar de forma diferente a cómo cree que tiene que hacerlo en función de sus capacidades, recursos y visión del mundo del momento.

No me creas: te animo a observarlo.

Te animo a observar que tú actúas conforme lo que crees que tienes que hacer después de valorar la realidad.

Si valorases la realidad de forma diferente, actuarías de otra manera. Pero mientras la valores tal como lo haces, tienes que hacer lo que haces.

Visto desde esta perspectiva, no hay libertad.

En lugar de libertad hay niveles cada vez más altos de sabiduría o conocimiento: a medida que sabemos más, vamos actuando de un modo diferente.

Cuando teníamos 5 años no podíamos actuar de forma diferente a cómo lo hacíamos.

Pero tampoco ahora podemos actuar de forma diferente: solo podemos actuar en consecuencia de la forma como vemos el mundo.

Sin embargo, cuando tengamos más comprensión actuaremos de otra manera... ¡pero también esa actuación será un fruto inevitable de nuestra visión del mundo!

Ya ves, estoy afirmando que la libertad no existe.

Estoy afirmando que una persona “sabia” solo puede actuar con sabiduría y que una persona “necia” solo puede actuar con necesidad.

Estoy afirmando que lo único que podemos hacer para actuar diferente es

comprender más, pero también estoy afirmando que la libertad es una fantasía del personaje.

Lo repito: la libertad es una fantasía del personaje.

Si dejas el personaje de lado no necesitas ser libre, solo deseas ser tu y actuar diciendo sí a la vida. Eso sale en muchos textos místicos: “hágase tu voluntad”.

Nuestra función no es “decidir lo que debe ocurrir”, sino aceptar lo que ocurre y dar nuestro máximo para irnos descubriendo y gozar en el proceso. Decir que sí a la vida es lo adecuado... ¡pero la libertad es el sueño del dormido! ¡la libertad es el sueño del personaje!

Seremos libres cuando nada de lo exterior nos haga perder la paz... ¡ya ves que definición tan sencilla y tan diferente a la habitual!

La libertad, visto desde esta perspectiva, es solamente interior y nace de la comprensión, de la sabiduría.

Pero no podemos pretender ser “libres” actuando “como me dé la gana” porque solo puedo hacer lo que encaja con mi visión del mundo y, ahí, no hay prácticamente ninguna libertad.

¡Uf!

Espero haberte contestado.

Y sí, lo sé. Sé que muchos de nosotros pensamos que en cierta ocasión pudimos haber actuado diferente... pero la vida nos desmiente: solo hicimos una cosa y el resto son fantasías sobre lo que pudo ser pero nunca fue....

Espero tu respuesta, muchas gracias.

Gracias a ti.

Y no me creas: observa y obsérvate y lo irás comprobando por ti mismo/a.



Sobre los ejercicios del mes

Hola Daniel, hola compañer@s.

¡Hola!

Daniel cuando dices unas pocas páginas del libro El personaje ¿podrás precisar a que paginas te refieres?

Lo siento, pero no acabo de entender la pregunta.

Igualmente, en los próximos dossiers voy a mirar de concretar las páginas de los libros donde se explica los contenidos que demos en clase, creo que te debes referir a ello. ¿Te parece?

Respecto al ejercicio del WC puedo decir que me acuerdo un 40 por ciento de las veces

¡Pues es muchísimo!

La cuadrícula os va a ayudar a calcular con exactitud ese tanto por ciento. Al llegar la noche miras cuantas veces te has acordado y el número de veces que has ido al WC: ahí el cálculo es fácil de hacer, ¿verdad?

ahora bien no sé hasta que punto lo hago bien.

Sí. Lo entiendo.

Ese es otro cantar.

Acordarse es un primer paso. Pero ser capaz de ponernos dentro del campo de nuestra atención en lugar de tener el 100% de la atención en el exterior es un segundo paso.

Como no das ningún detalle de cómo lo vives, pues no puedo decirte mucho más. Así que te animo a seguirlo intentando.

Respecto al dibujo en el pie el inconsciente me ha recordado varias cosas, todas las cuales ya las conocía... parece ser quiere mantener algunos secretos.

Je, je, je... deja que eso siga su curso.

Si se lo has dicho con sinceridad, el inconsciente ya sabe que estás dispuesta/o a ver. Déjale que vaya haciendo su trabajo. A veces, simplemente, aparecen sueños raros o cosas así de imperceptibles: el inconsciente va soltando lastre.

Pero no hace falta que hagas nada. Deja que el inconsciente haga su trabajo. Tú ya has hecho el tuyo diciéndole que quieres que deje de ocultarte cosas.

Respecto al trabajo de Byron Katie debo confesar que no he hecho ningún ejercicio ya que no lo he entendido muy bien todavía.

No te preocupes. En el espacio online para alumnos/as hay un vídeo donde lo vuelvo a explicar: igual te puede ser útil.

También puedes ver más vídeos de Byron Katie haciendo las 4 preguntas y los 4 golpes de kárate (ella les llama "inversiones") con diferentes personas: quizás también te sea útil.

Muchas gracias Daniel.

Saludos a tod---@s

¡Un abrazo!

DUDAS GRUPO ONLINE



Sobre el ejercicio de Byron Katie

Hola,

HOLA!

Yo no entiendo el planteamiento de la primera y segunda pregunta, por mas que lo intento, cuando digo que "debería bajar el precio de la electricidad", soy consciente de que la realidad no es un precio bajo si no alto, y que mi deseo de pagar menos, es un deseo muy extendido entre los ciudadanos del país, yo no veo confusión alguna, tengo un deseo, que aún no se hizo realidad, por otro lado si no hay una "no aceptación" de esa situación, nunca se conseguirá un precio del KWH más razonable o económica.

Lo entiendo.

Pero la pregunta no es: "¿se trata de un deseo razonable?", "¿lo que deseas es un deseo muy extendido?", "¿te gustaría que fuera así?".

No.

La pregunta es totalmente diferente.

Te pregunta si es VERDAD.

Lo curioso es que muchas personas adultas confunden sus deseos con la verdad.

Eso es normal cuando somos niños/as: confundimos lo que nos explican en los dibujos animados con la verdad.

¿Y qué es la verdad?

La verdad es lo que ocurre, al margen que me guste o no.

Eso es la verdad.

Naturalmente, uno puede hacerse trampas al solitario y decir que la verdad será lo que él/ella piense. Pero ahí solo conseguirá engañarse y vivir en un universo paralelo de fantasía.

Tú puedes desear muchas cosas. Pero solo lo que ocurre es real. El resto son solo deseos.

Te ruego que lo mires con atención y que no luches para tener razón.

Es muy loable que desees que el precio de la electricidad baje, igual que es muy loable desear que el hambre desaparezca del mundo o que todas las personas seamos felices y nos comportemos con hermandad. Sí: muy loable.

¿El único problema de todo lo anterior? Pues que son deseos, pero no es lo que ocurre en la realidad, no es real hoy por hoy y, por lo tanto, no es la verdad sino lo que deseamos.

Ya ves. Se trata de algo muy simple: dejar de confundir lo que deseamos con la verdad.

Sin embargo, que en estas dos preguntas alguien se niegue a aceptar que lo que ocurre es lo único real (y, por tanto, la verdad), no le impide sacar fruto del resto del ejercicio... Pero mucho mejor si, además, entiende este punto.

Si empiezas a mirar el mundo sin confundir tus deseos con lo que ocurre, verás que tu vida irá a mejor... Vivir en la confusión nunca aporta cosas útiles...

¡Ojalá la explicación te haya sido útil!

Gracias.

Hola,

¡Buenos días!

gracias por vuestra labor. De momento parece que el campo de visión se va ampliando, ordenando conceptos, ideas y actitudes! Viéndome y sorprendiéndome al verme... El efecto es interesante; hay movida interior! Y ganas de vivirla...

¡Sí!

El curso es sencillo y graduado: vamos abordando los temas paso a paso y eso va produciendo cambios suaves, formas de mirar diferentes...

Al respecto de la tarjeta de Byron Katie, he usado la tarjeta con resultado con temas del presente y me da, como mínimo, una perspectiva mayor, por no decir una salida al funcionamiento repetitivo, mecánico... me doy cuenta de la adicción al sufrimiento, vaya!

¡Oh! Me alegro que lo veas tan pronto. A veces cuesta un poco verlo, pero está muy bien que ya lo veas...

Sí: muy a menudo tenemos adicción al sufrimiento. ¿Por qué? Pues porque el sufrimiento nos da identidad: soy este/a que sufre y eso refuerza mi sensación de yo. Curioso, ¿verdad? Lo digo porque podríamos buscar reforzar el yo de una forma diferente, ¿verdad?

Bueno eso, en el fondo, es lo que vamos haciendo con este curso: ir descubriéndonos, ir descubriendo el yo que somos....

Daniel, pido disculpas por mi "Jodeer" en el chat, una exclamación al verme de repente dar la vuelta como un calcetín! , no fué correcta, no me había dado cuenta que era una palabrota... y además fea... me sirve para ir revisando mis expresiones... te pido disculpas sinceras.

No te preocupes... No tiene importancia...

Pero aprovechando que estás haciendo esta aportación y vinculándola con la última clase:

Pedir disculpas por un “jodeer” en un chat, ¿qué indicaría de alguien? Si eso lo hiciera mi vecino/a, ¿qué indicaría de él/ella?
¿qué quiere conseguir pidiendo disculpas? ¿qué quiere cambiar? ¿qué imagen de sí mismo/a quiere limpiar? ¿qué creencias tiene?

Je, je, je...

Solo por aprovechar el momento... Ya ves: no damos puntada sin hilo...

Je, je, je...

Gracias por tu y vuestra labor.

A ti/vosotras/os por el deseo de ver.

Quien empieza a mirar, acabará viendo.

Hola

¡Hola!

Hice un ejercicio de el trabajo de Byron Katie y deseo saber si interprete bien:

¿XXXX debería quererme ?

¿Es verdad? No

¿Como reacciono? con frustración y desesperanza que sucede cuando creo este pensamiento empiezo a querer vengarme a través de pensamientos que tiene el sentido de la venganza y no acepto este hecho deseo que me quiera que me necesite y al ver lo contrario me frustro y empiezo a tener pensamientos vengativos y es de andar piense y piense.

¿Que sería sin el pensamiento?

Pues estaría en paz mental andaría tranquilo y no me iría con esos pensamientos que me sacan de mi realidad y estaría mas conviviendo con mi familia o donde me encuentre

Hasta aquí veo que sí lo has entendido.

ME ENCABRONA TENER ESTOS PENSAMIENTOS Y CAER y revolcarme en ellos

Esta frase es interesante... Y, quizás sería útil hacer el mismo trabajo de Byron Katie...

“No debería revolcarme en estos pensamientos”

“No debería encabronarme con estos pensamientos”

:)

Pituca no debería quererme

Porque es una persona en la que yo no decido y no soy dios para decidir por ella

Porque ella no desea querer a nadie pues se acaba de divorciar y no desea volver a vivir lo que vivió

Porque ella no tiene la necesidad de quererme y está más preocupada por querer a sus hijos su persona u otras personas creo que tmb ama mucho a su animales aunque yo lo vea mal o no lo entienda

Creo que este punto también lo estás captando...

: -)

Yo debería quererme

Yo debería de quererme porque no es mucho el amor que me tengo hacia mí y la falta de amor así mí mismo me hace andar buscando amor por otros lados o en otras personas.

No debería necesitar que me necesiten para amar o querer pues es algo que traigo muy arraigado por todo lo que me educaron y vi de las películas, si me necesitas y te ayudo me debes de querer pues deben de corresponder me casi lo veo como una ley de la vida.

Creo que en la frase anterior no has respondido a “Yo debería quererme” sino que has aprovechado para echarte un rapapolvo... es útil empezar por la misma frase: “Yo debería quererme... porque siempre estoy conmigo y entonces siempre tendría amor”, “Yo debería quererme porque... “

No utilices las frases para maltratarte, quejarte o similar, sino para ver oportunidades...

Yo debería de buscar actividades en las que me muestre más amor hacia mí mismo, salir a ver obras de teatros que lo deseo mucho o sea mostrarme más amor a mi persona con ejercicio hacer las cosas que me agraden etc.

Lo mejor para no errar es no cambiar el principio de la frase y entonces verás si realmente estás contestando:

Yo debería de quererme porque...

En esta frase tampoco respondes, realmente, a la inversión de la frase...

Creo que cambiar el inicio de la frase al contestar es lo que te confunde. Si no lo cambias en la respuesta te verás obligado/a a responder exactamente lo que estás preguntando y te será mucho más útil...

Yo debería querer a Pituca

Yo debería querer a Pituca porque es un ejemplo para mí y una motivación por ver como se esfuerza y lucha por su vida sin importarle nada mas

Yo debería querer a Pituca porque se esfuerza y lucha por salir adelante sola y me parece admirable la forma en que lo hace

Yo debería querer a Pituca porque se ama a si misma

Aquí también creo que vas bien...

Y podríamos añadir: “yo debería querer a XXX tal como es y no como yo deseo que sea... o no la estoy amando en realidad”

Mi pensamiento tendría que ayudarme

Mi pensamiento debería de ayudarme por quererme mas a mí mismo

Porque no debería necesitar desear atención ni amor de los demás

Porque debería ayudarme a entender que nos soy quien decide por los demás, los demás toman sus decisiones y debo de entenderlas y respetarlas

Sí, aquí también vas bastante bien, pero será más fácil si en cada frase empiezas con un “Mi pensamiento debería ayudarme...”, de ese modo verás si lo que contestas se ajusta o no.

Por otra parte, al hacer el ejercicio a veces descubrimos otras creencias que nos incordian y que pueden ser más profundas: una oportunidad para trabajar sobre ellas.

Bueno, espero que estos comentarios te hayan aclarado un poco más el trabajo de Byron Katie a ti y a todas las personas que lo lean.

Un abrazo,

Buenos días Daniel,

¡Hola!

Antes de que todo, muchas gracias por las clases, por el contenido y el entusiasmo que nos transmites.

Sí: es que el curso en sí mismo es 'entusiasmante' en el más estricto sentido del término.

Etimológicamente "entusiasmo" quiere decir con la divinidad dentro... ¡y eso es lo que buscamos: descubrir la Esencia que somos y dejar caer lo que no somos!

¿Cómo no va a entusiasmarnos algo así?

:)

Comenté que no puedo continuar por temas personales y de familia. Me sabe mal pero quizás puedo retomar el curso en otro momento más adecuado para mí.

Lo entiendo.

Nadie está obligado a seguir.

Esto no es una obligación, sino una oportunidad.

No me lo tomo como algo personal. Yo lo sigo haciendo.

Y comprendo que la libertad es una garantía clave en el curso: evito estrategias de "retención", pues lo importante es dar apoyo solamente cuando el apoyo es pedido y posible: ¡recuerda las normas de la ayuda!

Quiero agradecerte el camino recorrido hasta ahora porque me ha proporcionado muchas herramientas y me siento menos sola en el aprendizaje de vida. He seguido todas las clases y he leído todos los dossieres y cada boletín. Genial!

Sí, aunque solo estamos en el principio, ya se intuyen muchas cosas, ¿verdad?

Por eso me gusta el curso: todos los meses son un avance claro y evidente... ¡y al sumar nueve meses hemos hecho un trecho largo como si lleváramos las botas de las 9 leguas del gato con botas!

:~)

Querría hacerte una última consulta sobre el ejercicio de Byron Katie. Quizás he elegido una frase difícil, de hecho el tema que me genera más preocupación y sufrimiento. La frase es: María debería cambiar de trabajo. Hago todos los pasos y cuando llego a la frase contraria: María no debería cambiar de trabajo y busco tres motivos, es perfecto pero después cuando cambio en yo, vuelve a salir: Yo tendría que cambiar de trabajo. No sé llegar a: de mí hacia mí, de mí hacia otro ni poniendo "mí pensamiento" como sujeto.

Mira es muy sencillo. Los cuatro golpes de kárate o inversiones serían:

María no debería cambiar de trabajo

Yo debería cambiarme de trabajo

Yo debería de cambiar de trabajo a María

Mi pensamiento debería de cambiar de trabajo.

Igual alguna frase te costará más... pero, por ejemplo, en "Yo debería de cambiar de trabajo a María" pero quizás se te ocurra algo que pueda ser útil. A veces, las más raras pueden ser muy inspiradoras. Por ejemplo:

Debería cambiar de trabajo a María pues no trabaja para mí y su tarea es trabajar en lo que ella decida y no contentarme según mis planes. Debería cambiar de trabajo mentalmente a María: que haga lo quiera.

No sé si me he explicado bien, entiendo la técnica y con una frase como por ejemplo María no debería ser tan sufridora ... el proceso es más fácil.

Bueno, por ojalá te haya servido la explicación que te he dado.

Gracias Daniel por acompañarme en este proceso vital tan importante.

Gracias a ti y no dudes que siempre estoy aquí para cuando desees y puedas volver para terminar este proceso que has empezado a intuir.

Un fuerte abrazo.

También para ti y para todos/as

Buenas noches,

¡Hola!

**Hay una frase en la que me he quedado estancada y no sé cómo usarla con la Técnica de Byron Katie:
“L no debería amenazarnos”**

Pues muy fácil:

Primero haces las 4 preguntas.

¿Es verdad?

¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza?

¿Qué pasa cuando te crees que sí es verdad?

¿Quién serías sin ese pensamiento? ¿Cómo vivirías la situación?

Luego lo inviertes:

1.- L sí debería amenazarnos:

L sí debería amenazarnos, pues se lo permitimos.

L sí debería amenazarnos, pues así obtiene lo que quiere.

L sí debería amenazarnos, pues no avisamos a la policía.

L sí debería amenazarnos, pues le gusta sentirse importante

Etc.

2.- Yo no debería amenazarme

Yo no debería amenazarme, pues me repito lo que nos dice mil veces en mi cabeza

Etc

3.- Yo no debería amenazar a L

Yo no debería amenazar a L, pues lo hago veladamente

Etc

4.- Mi pensamiento no debería amenazarme

Y buscas 3 ejemplos o más de esta inversión.

:-)

Fácil, ¿verdad?

Gracias

¡A ti!

Sin embargo, cuando hagáis preguntas de estas procurad especificar exactamente dónde os habéis quedado parados: me resulta mucho más fácil contestaros, ¿de acuerdo?



Sobre aceptar la realidad

Hola,

¡Buenos días!

Cuando decimos que al discrepar de la realidad creamos sufrimiento, no puedo dejar de pensar en cómo afrontar la realidad de padecer una enfermedad penosa, limitadora y dolorosa, no me imagino sin lamentarme cada día lo "desafortunado".

Lo entiendo.

Comprendo que cuando una persona tiene una enfermedad todo resulta más difícil. En especial si hay dolor físico.

Pero no te rindas con el dolor físico: hoy en día hay clínicas especializadas en el dolor. Precisamente sus nombres son "clínicas del dolor". Lo digo por si puedes reducir el dolor.

Si vives una enfermedad y no tienes dolores intensos, la cosa cambia totalmente y es mucho más fácil de manejar.

Pero sí: con un dolor intenso es difícil manejar la mente. Totalmente de acuerdo.

Que soy por sufrir esta enfermedad, de alguna forma sé que me escudo en el victimismo y se que además y de alguna forma mi personaje lo encuentra "de su gusto", pero es que no me imagino de otra forma, siento que no sería Yo mismo..... ¿que me quedará si elimino mi personaje? ¿quien soy en realidad?¿debo temer al vacío sin ego?

Pues si quitas tu miedo y tu victimismo quedarás tú: libre, con energía, con ganas de hacer y compartir y disfrutar.

Justo lo contrario de lo que piensas: ahora no eres tú. Solo eres una sombra de todo tu potencial.

¿Quieres seguir siendo sombra de tu potencial o te apetece vivir con gozo?

No es una pregunta baladí. Pero hasta que no veas que puedes obtener la misma sensación de identidad sin la queja y el victimismo no querrás dejarlo atrás: son oportunidades que tienes para vivir con intensidad... ¡y nadie quiere vivir sin intensidad!

Pero tu intensidad de ahora es diminuta comparada con la que podría ser.

Como decía Blay: no somos nada de lo que pensamos (pues nos identificamos con el personaje, pero somos mucho más de los creemos (pues nuestro potencial es, literalmente, infinito).

Uf!

¿Cómo contentarme con las migajas cuando soy el heredero del mundo?

Espero sean comprensibles mis miedos y dudas, si no lo son, intento explicarme mejor en otra ocasión, gracias Daniel

Por supuesto que tus miedos son comprensibles... pero si avanzamos gradualmente, irás viendo lo que sí eres. Y eso te ayudará a dar el paso para potenciarlo dándote cuenta que potenciando eso no puedes, de ninguna manera, caer en ningún vacío, porque somos inteligencia, amor y energía infinita. Literalmente infinita... aunque eso lo abordaremos en junio... ¿te parece?

Aún tenemos que comprobar muchas cosas para poder verificar que soy la totalidad, que hay un infinito (literalmente) dentro de mí.

Hola muy buenas tardes,

¡Buenas tardes!

Entiendo el planteamiento, pero aunque la aceptación de la realidad es sumamente liberadora, no dejo de pensar en que todo avance en la humanidad parte del inconformismo con la realidad que vivían, como ejemplo la Francia absolutista, la revolución francesa.

Por supuesto.

Aceptar la realidad no te impide transformarla.

Al contrario: cuando aceptas lo que hay, tu capacidad de transformarla se multiplica.

Pero es muy diferente transformar la realidad desde el amor y la aceptación para hacerla aún más bella, que hacerlo desde el odio, la no aceptación, el rechazo o la división del mundo entre buenos y malos.

En el primer caso eres más eficaz y tu vida está llena de bienestar y comprensión y amor.

En el segundo caso, puedes o no tener éxito en el exterior, pero siempre tendrás fracaso en el interior, siempre tendrás dolor interior.

Aceptar no implica ni justificar, ni quedarse parado....

¿Puedes darte cuenta de eso?

Mil gracias por la pregunta: nos ayuda a seguir avanzando.

:-)

Hola!

¡Hola!

Las frases no se pueden comparar, no es lo mismo querer que alguien cambie en forma de nuestros deseos con intentar que la sociedad realmente progrese y para eso necesitamos el esfuerzo de todos.

No es lo mismo querer cambiar a alguien que no quiere, que aportar nuestro grano de arena a la sociedad.

Tienes razón: no es lo mismo. Pero sí requiere de la misma perspectiva: dar lo mejor de mí desde el amor y no desde la rabia o el odio.

La política es sucia y es verdad,

Je, je, je...

Yo conozco muchas personas que son, por ejemplo, regidores de ayuntamientos pequeños y no veo que sean sucias... ¡y hacen política!

Y veo a muchas personas en organizaciones no gubernamentales y tampoco las veo sucias... ¡y hacen política!

Y conozco a algunos/as diputados/as y, en general, no me parecen sucios/as. Al contrario: algunos de ellos despiertan mi admiración por sus valores y su forma de trabajar... ¡y hacen política!

Por lo tanto, no sé si tu afirmación “es verdad” se aguanta en todos los casos... y si no se aguanta en todos los casos quiere decir que es una generalización falsa.

Y ahí te sugiero que pilles la frase y la pases por la trituradora de la Byron Katie... igual te ayuda a ver las cosas desde otra perspectiva.

¿Te atreves?

Imagino que sí: ¡por eso estás en Aula Interior!

Muchas personas dirían que no quieren, porque prefieren tener razón que ser fieles a la verdad. Pero estoy seguro que no será tu caso... ¡pues Pruébalo!

pero tampoco podemos comparar nuestros pequeños fallos diarios en los que tenemos propósito de enmienda, como se decía antes, que los grandes horrores, desfalcos, robos, abusos que se hacen desde el poder.

Je, je, je...

En todo caso es solo una diferencia de grado. No substancial.

¿Lo ves?

Y si es de grado quiere decir que, substancialmente, somos iguales...

Puedes defenderte como gato panza arriba... pero me resulta sospechoso que yo siempre tenga razón, que lo mío sea aceptable (incluso cuando no pago el IVA en una reparación o lo que sea), que vea lo mío justificable... ¡pero lo de los demás no sea justificable!

Creo, sinceramente, que jugamos a un juego de darnos la razón.

Y eso es hacernos trampas al solitario.

Si hay diferencias de grado: da igual tener mucho que poco, pues substancialmente somos iguales...

¡Te ruego que no defiendas y que lo mires!

Respecto a lo queremos de los demás, no siempre pedimos lo que nosotros no hacemos.

¡Cierto!

¡Y menos mal! ¿Verdad?

Muchas veces actuamos sin ser egoístas, ¿verdad?

¡Pues ahora vamos a mirar de actuar sin ser egoístas... siempre!

¿Te parece buena idea?

¡Pues eso!

Pero sí pido que se haga cuando yo lo hago y sobre todo, cuando el no hacer de los demás me implica un perjuicio.

Te entiendo.

Y está bien que lo pidas.

Pero debes saber que si eso depende de los demás, no es tu realidad.

Lo ves, ¿verdad?

Pero si lo quieres pedir... ¡adelante! Muchas veces te escuchan y te lo dan...

:-)

Otras no.

En todo caso, lo sabio es mantener la paz interior en ambos casos y saber cuándo puedo actuar y cómo. No perder el tiempo quejándome de cosas que no son mi realidad: actúo en mi realidad y ya está.

Transformo mi realidad.

Y lo hago desde el amor.

¡Es un atraso sufrir por cosas que no son mi realidad!

Entiendo que el sufrimiento da identidad. Pero no hace falta...

Y como no quiero volver a vivir como en las cavernas, no sé porque tengo que aceptar vivir con alguien que no limpia, no colabora, roba...cuando las consecuencias las pago yo.

Es que NO tienes que aceptarlo.

Pero sí tienes que aceptar que él/ella sea así.
Pero no tienes que vivir con él/ella, ya que no puedes transformarlo (o no quiere):

Si vive en tu casa, lo echas.

Si vives en su casa, te vas.

Sencillo, ¿verdad?

A veces tengo la impresión que no me explico del todo bien.

Reitero: no tenéis que vivir con nadie que no queráis. Pero aceptad que cada persona es como ella quiere o puede.

Si no limpia, si roba, si... ¡pues te vas o lo echas!

¡Uf!

Espero que me esté explicando bien.

**Puede no ser que los demás vivan como yo quiero, yo no quiero vivir con sus premisas, a nos ser que las vea como mejores
Por supuesto que nadie escarmienta en cabeza ajena, pero hay que ser un santo para todos los días seguir aceptando con "naturalidad" un bombardeo de acciones de otros, dejando que se equivoquen y seguir impasible.**

¡Pues mira las cosas con objetividad y actúa!

¡Pero actúa sin odio y todo será más fácil!

Igualmente repito: NO digo que convivas con quien no quieres.

¡Uf!

Debí explicarme fatal...

Pero bueno, espero que ahora me haya explicado mejor...

¡Actúa desde el amor!

¡Ah! Y si no actúas, no les eches las culpas a los demás... Lo captas, ¿verdad?

¡Pues a actuar!



Sobre identificar creencias que nos hacen sufrir

Hola Daniel.

¡Buenos días!

Te quería preguntar sobre identificar creencias en nosotros que nos hacen sufrir. ¿Cómo hacerlo? Yo, por ejemplo, veo que sufro en determinadas situaciones concretas de la vida, pero no se identificar la idea que subyace ahí detrás y que supongo que es la que desencadena el sufrimiento. También observo como mucha dificultad o pereza de indagar ahí en eso; es como que me pierdo en pensamientos, en posibles creencias (todo muy turbio) y lo acabo dejando. Es como que me tengo que situar mucho en la mente, y md parece como forzado. No se si nos puedes dar alguna pista para hacer bien esa indagación.

Este mes de noviembre vamos a dar pistas de observación para contestar lo que preguntas.

No sufras: a lo largo del mes lo contestaré en el OnLine (y también en los grupos presenciales).

Así que en un par o tres de semanas ya tendrás varias estrategias para esto que pides.

¿Verdad que puedes esperar unos pocos días? Es que no veo con ánimos de escribir aquí toooodo lo que voy a explicar en las próximas sesiones... ¡pero tendrás la respuesta bien pronto!

:-)

Muchas gracias Daniel.

¡¡A ti!!



Sobre el bien y el mal

Hola!

¡Hola!

Yo, siempre voy atrasada,

No te preocupes: es lo bonito del curso online, nos ajustamos a los tiempos de cada persona.... y siempre estoy aquí para contestar preguntas de ahora o de clases anteriores.....

lo veo en diferido cuando puedo, así que aun estoy en el del bien y el mal, me ha sonado bíblico.

Sí: es que nuestra cultura es muy bíblica y, claro, como judeocristianos pues eso lo tenemos en la raíz de nuestro origen cultural.

Es chocante el contenido cuando desde hace años estamos oyendo que vivimos en la dualidad, que no hay blanco sin negro, bonito sin feo, ying y yang, que la vida nos da una de cal y una de arena, que la mente es la que crea la realidad... y tantas más...

Creo que lo cierto es que el hombre necesita dar respuestas a su vida para sentirse mejor y cada uno encuentra la que se adecúa a su entendimiento y desarrollo personal.

En realidad parece que todo lleva a aceptar lo que tenemos incluso por supervivencia y buen vivir, porque si no... todo es peor para mí y los de mi entorno... lo cual no sé si me gusta mucho aunque sea lo mejor.

Sí: el trabajo clave es aceptar la realidad.

Y no aceptamos porque nos guste o no: sino porque es lo que existe y no hay vuelta de hoja.

Pero aceptar es la primera parte: aceptamos y cambiamos lo que sí se puede cambiar desde el amor. No aceptar o no vivir desde el amor (incluso

cuando se hacen cambios) es condenarse a vivir sufriendo como bien dices...

Gracias por tu reflexión. Veo que no has hecho ninguna pregunta, pero te agradezco la reflexión en voz alta.

Un abrazo,



Sobre el personaje

Hola

¡Hola!

el personaje es fuerte en mi, interiormente digo esto es bueno , he tomado el curso de descubrimiento interior tuyo también, y ha sido un despertar. pero el personaje me sorprende o le he sorprendido diciéndome "para que sigues, ya haz aprendido, mira ya no sufres tanto, no lo necesitas, ya estas suficientemente bien".

Je, je, je...

El personaje no ve que él es el problema.

El personaje no ve que no basta con “sufrir menos”.

El personaje no ve que hay una vida infinita, literalmente infinita, que nos espera...

y a veces el desgano quiere ganarme. Es posible que tenga tal fuerza este personaje, que inclusive a veces bloquee pensamientos que no quiere que ponga en te la de juicio. O tal vez sí, una parte de mi ya haya mejorado y superado algo del dolor que cargaba.

Creo que son las dos cosas: vamos avanzando, pero no es suficiente...

Lo sabio es llegar al final.

¿Y cuál es el final? Pues trascender el personaje de forma total.

Naturalmente nos costará... pero estaremos aquí, con ternura, avanzando hacia allí.

Mil gracias por tu reflexión. Creo que puede servirnos a muchas y muchos.

Hola.

¡Hola!

Cuando observo que me he hecho daño con el personaje, el que observa es el verdadero yo? Esa parte que se da cuenta y que observa.

Sí, siempre que no haya juicio.

Cuando hay juicio sigue siendo el personaje.

Pero si veo mi conducta y la veo sin juzgarla, solamente viéndola y entendiéndola sin juzgarla, sí que es el YO.

Por eso un efecto secundario de la observación del personaje es el fortalecimiento del Yo auténtico.

¿Pero cómo darse cuenta si estoy en el Yo auténtico o si estoy en el personaje? Por el juicio: si juzgo sigo en el personaje.

¡Espero haberte contestado!

Gracias

¡A ti!

Buenas tengo un lio!

¡Caramba! Pues veamos a ver si lo podemos aclarar...

No se si mi personaje tiene 2 caras o tengo 2 personajes!!

Bueno, "personaje" es una metáfora... así que, según como lo veas, las dos cosas que has afirmado pueden ser ciertas...

Lo importante no son los nombres que le damos o si tenemos 2 o 202, sino si somos capaces de ir observando la mecanicidad.

Juzgar que 2 es peor o mejor, no lleva a ningún sitio... ¡y es obra del mismo personaje!

Lo importante es mirar para ver los mecanismos que nos llevan a actuar de una forma u otra.

Eso sí es importante: descubrir lo que no soy.

Un personaje me trae pensamientos negativos, pensamientos de fracaso del pasado, me bloquea, me hace juzgarme a mí y a los demás, me muestra limitaciones y miedos y no me deja avanzar en metas y cosas que me gustaría hacer.

Lo entiendo. A ese ego le llamamos ego-idea o yo-idea. Sí: un clásico... je, je...

"no se si las metas ,o ganas de hacer cosas son mías o de mi personaje"

Creo que, muy posiblemente, también sean del personaje: te lleva allí para perfeccionarte, para que consigas en el futuro lo que cree que no tienes derecho a gozar aquí y ahora... En general se le llama ego-ideal... y parece que nos impulsa, que nos anima... pero es la otra cara de mismo ego...

Y el otro personaje o la otra cara de mi personaje," si es que puede tener 2 caras" me dice tu no juzgues, tienes que pasar de lo que diga la gente y seguir tus sueños ,que no te influyan los comentarios de los demás ,siempre positiva ,tienes derecho a soñar ,a soñar en grande, eres importante y tienes un Don muy especial y que puedes ayudar a los

demás. Y siempre voy dando consejos y hablando como si fuera la sabelotodo y estoy más perdida que un ocho!

Sí: ese es el ego-ideal.

Je, je, je...

Has descrito la visión clásica del ego: el que reprime y el que sueña y se cree que algún día llegará a ser especial...

Este ego-ideal lo investigaremos en diciembre... ahora nos centramos en ver lo que hay en el día a día y acostumbra a salir el otro muchísimo más...

Je, je, je...

¿Quién manda en mi vida?

¡Pues ellos!

Tú no!

Je, je, je...

¡Bienvenida a la realidad!



Sobre desprogramar al ego

Hola Daniel

¡Hola!

Visto lo escuchado en la clase de esta semana deduzco que para poder deshacernos de nuestro ego, no tenemos mas remedio que luchar contra el, con todos los medios por ti propuestos.

No, no!!

No vamos a luchar.

Eso lo haría fuerte.

Vamos a observarle y a agradecerle los servicios prestados...

Y vamos a fortalecer lo que sí somos, para que lo que no somos se vaya diluyendo... ¡pero sin luchar o se hará enoorme!

¿Ves la diferencia?

Por eso observamos durante varias semanas: para verlo...

Luego lo equilibraremos... ¡pero sin luchar contra él!

Si el mal no existe, los defectos tampoco... ¡así que haremos crecer lo que sí somos y lo que creemos ser se irá deshaciendo en consecuencia!

Pero creo que será una lucha larga, ya que la mecanización adquirida a lo largo de tantos años, costara, quizás a unos mas que a otros, sacar a nuestro personaje de nuestro interior para poder conseguir el yo ideal o natural.

De todas maneras creo que vale la pena intentarlo, no crees ?

Sí!!

Pero lo haremos sin luchar.

Lo haremos con ternura.

Daremos apoyo a lo que somos y, desde ahí, lo que no somos se irá diluyendo...

Gracias por tu tiempo y por tus consejos

A ti!



Sobre el ejercicio de observación

Hola Daniel.

Hola!

En lo referente al ejercicio de observación del ego-idea, debemos observar solo nuestras conductas o hay que observar también sentimientos y pensamientos?

Sí.

Pero eso lo explicaré en las próximas clases online: hay una técnica muy concreta y quiero que la conozcáis.

Además deberé asegurarme que sabéis diferenciar pensamientos, de acciones y de sentimientos y emociones.

Paso a paso. Pero es lo que vamos a hacer en estas próximas clases.

Lo digo porque, en mi caso, puedo observar con cierta claridad conductas y/o sentimientos, pero en cuanto a los pensamientos el tema se me escapa de las manos ya que entro en una dinámica cambiante que genera que debería estar apuntando todo el día sin parar, lo cual me genera confusión.

Je, je, je...

Sí, por eso voy a aportaros unas técnicas muy concretas durante este mes...

:~)

Y aquí veo, de paso, que me reitero con el tema de la confusión al igual que me sucede con el ejercicio de Byron Katie a la hora de identificar las creencias que me hacen sufrir.

Lo sé.

Por eso lo explicaré en las próximas sesiones de una forma muuuy ordenada: así tendréis un sistema sencillo y claro.

:)

Gracias por tu paciencia y tus aclaraciones Daniel.

Hola

¡Hola!

Bien, yo me observo en diferentes situaciones de mi vida; pero no se clasificar la observación en las diferentes angustias, intelectual, emocional o energética.

Normal: acabamos de empezar.

Ahora os voy a dar herramientas de observación (durante noviembre y diciembre).

En enero nos empezaremos a clasificar o diagnosticar.

Paso a paso.

¡Pero me alegro que veáis a dónde quiere ir el proceso!

Porque... ¡hacia allí vamos!

Gracias



Sobre la angustia emocional

Buenos días !

¡Buenos días!

Mi duda se sobre la angustia emocional. Se esta angustia la que genera "dependencia"? El no poder hacer cosas sólo, o bien necesitar siempre estar junto a la pareja/amigos/ padres....., controlar la gente que quieres para ver que no se olvidan de ti, etc.

Sí, la estás describiendo...

Siempre me he considerado una persona muy dependiente de los demás y de otras cosas, y creo que puede venir provocado por esta sensación de abandono. Pienso que puede ser esta angustia la que me crea dependencia, ¿es posible?

Creo que es muuuy posible.

Lo iremos observando.

Y lo más importante: tras "diagnosticarlo" en enero, buscaremos medicinas para tratarlo en febrero...

:~)

¡Avanzamos en la buena dirección!

Gracias por todo !!!

Un abrazo



Sobre encontrar al 'yo'

Hola

¡Hola!

Muchas gracias por el curso. Comentarte que del ejercicio del wc si me acuerdo, pero creo que no me encuentro mi yo.

Je, je, je...

¡Claro!

Y ahí descubres que, si no sé quién soy, si no sé encontrarme... ¿cómo voy a vivir consciente si no hay un yo que esté ahí?

Es curioso: hemos puesto mucha atención en el exterior y nos hemos olvidado de nosotros...

Pero en cuanto nos recuperemos, habrá un cambio radical... Yo soy la pieza que falta en mi vida.

Lo del mal cambia muchas cosas y cuesta aceptarlo.

¡Sí!!!!

Radical.

NO lo creas: pero sigue investigando si es o no cierto... investiga... ¡y tu visión del mundo dará una vuelta completa!

No te cierres a ver.

: -)