

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

Boletín 7

[23 de noviembre 2018]

Índice

Utilidad del boletín	3
Dudas del Grupo Online	
Sobre la diferencia entre sentimiento, pensamiento y acción	4
Sobre liberarse del Ego	11
Sobre la autoobservación	17
Sobre distinguir uno/a mismo/a del personaje	18
Sobre el cansancio físico	25
Sobre analizar situaciones	27
Sobre la vergüenza	33
Sobre cómo afrontar el Yo-idea o Yo-mecánico	35
Sobre sentirse mediocre	42

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 la diferencia entre sentimiento, pensamiento y acción

Hola Daniel

¡Hola!

Comentas que un sentimiento que pretende algo de afuera lo consideramos acción.

Los sentimientos no pretenden nada. Los sentimientos se sienten. Pero la forma como se muestra exteriormente un sentimiento o un pensamiento es una acción.

Por ejemplo, puedo pensar “Juan es tonto de remate” y la forma como lo muestre es una acción: igual disimulo, igual lo ignoro, etc.

Es decir, la forma como se plasma un pensamiento es una acción.

Lógicamente, si pienso que “Juan es tonto de remate” puedo sentirme superior, o puedo sentirme desanimado, etc. y en función de ese sentimiento puedo mostrarme de una forma u otra.

Es decir que tanto las acciones como las emociones nacen de ideas previas.

No puedo actuar si no he pensado antes.

Y no aparecen sentimientos si no hay un juicio previo.

Pero una acción no es un sentimiento, sino algo que modifica la realidad.

Y, claro, si parto de una acción puedo encontrar los pensamientos que la han generado.

Y, del mismo modo, si parto de una emoción también puedo encontrar los pensamientos que la han generado.

Eso quiere decir que diferenciar entre pensamientos, emociones y acciones es clave y sirve para llegar a los pensamientos o creencias

inconscientes que marcan nuestra conducta (el ego) y ponerlos al descubierto. Son como un hilo de Ariadna, nos permiten ir al origen de nuestra conducta que, muy a menudo, es inconsciente.

La pregunta es: si, como en el caso que comentabas de las mujeres y la depresión, tenemos interiorizado un mandato de no expresar o no molestar a los demás con lo nuestro y hemos aprendido a no exteriorizar nuestras pretensiones hacia afuera, en ese caso también se considera acción a ese sentimiento?

No.

El sentimiento puede ser: sentirse desautorizada, sentirse impotente, sentirse ninguneada, sentirse desbordada, sentirse explotada, sentirse abandonada...

Pero la acción no será lo que sienta, sino lo que exprese.

Yo me puedo sentir desautorizado y actuar mostrando depresión o enfado: son dos acciones muy diferentes que pueden nacer de un mismo sentimiento.

¿Lo ves?

No hay que confundir el sentimiento con su expresión.

Solo la expresión (ya sea hacia afuera o hacia mí mismo/a) es acción. Lo que percibo interiormente es sentimiento.

Y, como habrás visto por el ejemplo, un mismo sentimiento puede dar lugar a acciones diferentes... ¡y eso nos hablará de nuestra visión del mundo, de nuestras creencias, del personaje que nos tiene atrapados/as!

Disculpa si no me he expresado demasiado bien.

Bueno, yo también espero haberte contestado y que se me entienda lo que quiero decir. En caso contrario, vuelve a preguntar.

¿De acuerdo?

También aprovecho para comentarte que experimento confusión a la hora de etiquetar lo que siento o como actúo; es como que lo puedo ver desde varios puntos de vista.

Sigue mirando y verás que ciertas cosas se repiten. También, con la práctica lo irás viendo más claro. Como no estamos acostumbrados a mirarnos a nosotros, al principio nos cuesta un poco.

Por suerte todo este mes estaré insistiendo en esto, de manera que iremos entrando poco a poco.

Muy agradecido

¡Yo también por darnos la oportunidad de clarificar cosas! Gracias.

Hola.

¡Hola!

¿Puedes hablar al personaje de tú? Preguntándole directamente ¿qué piensa, qué siente?

Pues no lo he probado nunca.

Así que no te puedo decir.

Si lo pruebas, podrás contarnos tu experiencia.

Yo siempre he usado verlo como una tercera persona para identificarme al mínimo con él... pero puedes probarlo y nos cuentas si te es útil. ¿te parece?

¡Quizás descubramos otra alternativa útil!

¿No se puede hacer con situaciones pasadas?

En general no aconsejo que se haga con situaciones pasadas porque, sin querer, ya las hemos modificado mucho y ya no recordamos lo que realmente ocurrió sino lo que solo recordamos trozos.

Creo que es mucho más útil partir de algo real que acaba de ocurrir: el riesgo de saltarnos trozos importantes es mucho menor.

¿De acuerdo?

¡Adelante!

Gracias

Hola,

¡Hola!

con estas preguntas de lo que siente y piensa el personaje, ¿se llega al núcleo o a la estructura?

Sí, se llega a las creencias que nos hacen sentir y actuar como lo hacemos.

Al estar observando por distintos caminos, podremos ver algunas que se repiten continuamente: ¡esas son las nucleares, las más importantes!

Ahí veremos la estructura básica de nuestro personaje, de nuestro ego.

¿De acuerdo?

Gracias

Hola Daniel

¡Hola!

¿Nos puedes comentar por qué es tan importante para el trabajo diferenciar entre pensamientos, sentimientos y acciones?

Sí. Justo lo he explicado en la respuesta anterior: te animo a leerla.

Pero muy resumidamente sería porque gracias a lo que siento y a lo que hago puedo descubrir los pensamientos inconscientes que me mandan, puedo descubrir mis creencias ocultas o ego.

Ya ves, algo fundamental: descubrir mi ego partiendo de mis acciones y sentimientos. ¿Por qué?

Pues porque no puedo sentir si no he juzgado el mundo previamente.

No puedo actuar, si no ha habido un pensamiento previo.

¡Así descubrimos los pensamientos que nos hacen sentir y actuar mecánicamente tal como lo hacemos!

Ya ves: algo muy práctico.

¡Espero haberme explicado bien, pero te ruego que leas la respuesta a la pregunta anterior y así lo verás también escrito en otras palabras!

Por cierto, al principio de la clase del lunes 19 de noviembre también expliqué esto: así que también te animo a consultar el audio o el vídeo de esa clase. ¡Así quedará muy claro!

Muchas gracias de nuevo.

¡A ti y a todas y todos!

Hola Daniel

¡Hola!

¿Podrías comentar la diferencia que hay entre emociones y sentimientos?

Mira, justo lo expliqué en la primera parte de la clase del lunes 19 de noviembre. No dudes en consultar el vídeo o el audio de la clase.

Pero muy resumidamente sería:

Pensamientos: describen o juzgan la realidad.

Sentimientos: todo lo que percibo a partir de juzgar la realidad. Se diferencian porque encajan bajo la etiqueta de lo que son formas de sentirse (alegre, ninguneada, abandonada, triste...) e implican un quiero/no quiero o un gusta/disgusta.

Acciones: transforman la realidad. Pueden ser exteriores (cantar, hablar, cortar, cocinar, andar...) o internas (mentir, decidir, criticar mentalmente...).

Por ejemplo:

El mundo es muy grande (pensamiento, puesto que lo describe).

Me siento perdido en su inmensidad y en peligro (sentimiento que nace de ese pensamiento que juzga la realidad).

No salgo de casa (acción)

También en el dossier verás esta explicación. Y como también la repetimos en la clase anterior, espero que ahora ya lo veas muy claro.

Gracias

:)



Sobre liberarse del Ego

Hola!

¡Buenos días!

El año pasado realice un curso de desarrollo personal con Carlos Gonzalez Perez. Este autor habla de que el ego forma parte del Ser. Por eso somos Seres Humanos (parte Ser y parte humanos) sin discriminar ninguna de las dos partes.

Te dejo un enlace donde se explica bien esta idea:

<http://realidadcuantica12.blogspot.com/2016/03/superando-la-confusion-entre-ego-y.html>

Sí. Copio el artículo a continuación para que todo el mundo pueda leerlo fácilmente:

El ego es la parte de nuestra conciencia que dedicamos a vivir la experiencia terrestre. El egoísmo es el resultado de haber educado al ego en el Paradigma de la Dualidad, es decir, haciéndole creer que está separado del resto de nuestra conciencia. Esta creencia desempodera al ego y le obliga a vivir desde los estados de necesidad, a competir con los demás para sobrevivir, en definitiva, a ser egoísta.

Durante milenios las tradiciones espirituales han confundido al ego con el egoísmo, de ahí su mala prensa. La llamada Nueva Era ha seguido con la confusión, diseminándola a través de miles de libros y vídeos que inundan la red. Es necesario deshacer esta confusión si queremos quitar el gran freno que hoy en día existe al crecimiento personal, nuestro crecimiento se para en el punto en el que marginamos nada menos que a nuestra conciencia terrestre.

Marginar a una parte de nuestra conciencia, el ego, no es un movimiento de nuestro auténtico corazón, sino un estrategia más del Paradigma de la Dualidad para desempoderar a nuestra conciencia terrestre. El ego ha sido educado para no

amarse a sí mismo, sellando así su necesidad de ser egoísta. Enseñemos a nuestro ego a amarse sin condiciones y su egoísmo será innecesario.

Hacer del ego un impedimento para conectar con nuestro ser es tan absurdo como hacerlo con nuestro cuerpo físico, sin ambos no habría experiencia terrestre ni sabiduría que transmitir al resto de nuestra conciencia. Enfrentar ego y espíritu es una maniobra más de la Dualidad para precisamente desempoderar a nuestro ego y limitar así nuestro crecimiento, que sin duda nos llevaría a trascender la misma Dualidad. La mala prensa del ego no es más que un sistema de defensa de la Dualidad para perpetuarse en nosotros, para dividirnos por dentro, para jerarquizar nuestra espiritualidad, de la que sin duda nuestro ego forma parte por derecho propio.

Combatir nuestro egoísmo lo único que hace es dividirnos más por dentro y por consiguiente aumentar la necesidad de ser egoístas. Para trascender nuestro egoísmo es necesario reeducar al ego en los Nuevos Paradigmas del Conocimiento, que garantizan la conexión entre el ego y lo que llamamos nuestra parte trascendente, esto elimina el problema del desempoderamiento del ego y con ello la necesidad de ser egoístas.

Daniel, tu línea de pensamiento es contraria a lo que he expuesto, ya que el objetivo es desprenderte del ego, ¿no es así? ¿Crees que estáis en líneas de pensamiento opuestas?

Mira, creo que los dos hablamos de lo mismo haciendo uso de un vocabulario diferente.

Ambos comentamos que hay una esencia o ser que se expresa a través de vehículos como el cuerpo, la personalidad, las creencias o ego...

Y ambos comentamos que no debemos confundir nuestro ser con el cuerpo, ni con lo que sentimos, ni con lo que pensamos...

Del mismo modo, ambos indicamos (creo yo) que podemos ser víctimas de una visión errónea del mundo que se cristaliza en unas ideas que nos

llevan a sufrir (a esa visión del mundo yo lo llamo ego); pero a la vez decimos que no hay que marginar nada: ni el ego, ni el cuerpo... ¡por eso lo estamos observando!

Y, creo, ambos pensamos que hay que dejar caer los errores para que lo esencial en nosotros salga a la luz puesto que ha estado siempre, aunque oculto por nuestro olvido y por nuestras confusiones.

Creo que ambos hablamos de dejar caer el error y que lo único que existe es el ser. Pero para vivir el ser directamente hemos de darnos cuenta que no somos el cuerpo, igual que no somos nuestras creencias o ego.

En el trabajo que propongo, no vamos a luchar contra nuestras creencias, pero sí vamos a verlas para darnos cuenta que somos mucho más que esas ideas autolimitadoras. Pero sin luchar, sino acogiendo, abrazándolo puesto que nos ha permitido conocernos...

Y lo mismo haremos con el cuerpo en su momento: darnos cuenta que no somos el cuerpo sino mucho más... ¡pero abrazaremos el cuerpo que nos permite tener esta experiencia!

Carlos se dirige directo a la idea de no dualidad. Personalmente prefiero primero descubrir quien no soy para recuperar un yo y, luego, darme cuenta que ese yo es parte de la totalidad y que, por lo tanto, nunca fue nada separado: no-dualidad.

Pero pedagógicamente me parece más sencillo pasar de lo pre-personal, a un yo fuerte para, luego, llegar a lo trans-personal. Llegamos al mismo punto, pero yo propongo un viaje más suave y más asequible que intentar vivir lo transpersonal directamente. Pero igual me equivoco y vivir la no-dualidad directamente te es perfectamente posible aquí y ahora. Creo que no, pero eso solo tú puedes verlo.

A mi la idea de Carlos me parece que tiene sentido, pero también la tuya...(¡que lío!).

A ver si me puedes ayudar en este lío mental...

No sé si me he explicado con claridad en las líneas anteriores... pero sí espero que haya puesto un poco de luz.

Igualmente, lo importante no es lo que Carlos o yo diga, sino lo que tú captas y comprendes.

Estamos llamados a tener nuestra propia visión del mundo para poder ser más allá de nuestra confusión. Y, aunque no somos las ideas del mundo que tenemos y, de hecho, ya somos la comprensión misma; mientras no me doy cuenta vivo como si no lo fuera.

Por eso te animo a tener tu propio criterio, a hacer el esfuerzo de tener tu propia visión del mundo basada en lo que tú has verificado y comprobado. ¡Eso sí resulta útil y liberador!

Gracias por permitirnos reflexionar en voz alta...

¡Hola!

¡Buenos días!

Me siento totalmente poseída por mi mente/ ego, como quieras llamarle.

Bueno, no te creas que eres un caso único.

Le pasa a toda la humanidad.

En el catolicismo se le llama “el pecado original”.

Ya sé que “mal de muchos, consuelo de tontos”. Pero saberlo también sirve para no quejarnos “haciéndonos los especiales”. No somos especiales, somos como todas las personas. Pero darnos cuenta también nos sirve para buscar una respuesta, una solución.

Todas las tradiciones filosóficas, místicas y religiosas hablan de que la solución es posible.

Por lo tanto, ¡a centrarnos en ella en lugar de quejarnos!

Me paraliza no me deja disfrutar de la vida, me tiene atrapada en sus garras y hace de mi lo que quiere.

Lo entiendo.

Ahora hay dos opciones: seguir en sus garras desde la pena, la queja, el lamento... (y todo ello sería personaje) o bien observarlo para tomar nota y salir de sus garras.

Nosotros optamos por la segunda, ¿verdad?

¡Pues en eso estamos!

¿No crees que es una excelente noticia?

No solo estamos observando (que es mucho), sino que, además, nos damos cuenta de que no hacerlo nos dejaría en las fauces del personaje a

través de las quejas y los lamentos.

He estado de vacaciones 10 días y no las he disfrutado, me he descubierto haciendo totalmente lo contrario de lo que yo quería.

Pues a observar.

NO lo quieras cambiar: sería el mismo personaje haciendo de las suyas.

¡Bienvenido/a al mundo real: no mandamos mucho en nuestra vida!

Pero saldremos de este Matrix.

¿El primer paso? ¡Observar la cárcel para poder describirla y salir de ella!

Vamos bien: ¡fantástico!

¡Pues sigamos!



Sobre la autoobservación

Hola!

¡Hola!

Lo primero que puedo evidenciar al observarme es la dificultad para concentrarme , la dispersión mental, el ruido o parloteo mental, voy saltando de tema a tema y apenas puedo aquietar la mente, al menos a voluntad, también puedo ver la dificultad que tengo para realizar "lo que debo", deporte, alimentación etc..

Interesante lo que cuentas...

Y te animo a que veas que en ti hay un diálogo entre lo que “debes” y lo que “realmente haces”.

Te animo a observar cómo se lleva ese diálogo y sobre qué temas. ¿Es una voz amable y comprensiva?

¿Exige?

¿Te culpa?

¿Qué temas le parecen importantes al personaje para no dejar de hablar de ellos cada día?

¿En qué temas te riñe con su “deberías tal o cual cosa”?

Fíjate en eso e irás viendo con mayor claridad aún los mandatos que rigen tu conducta...

¡Adelante!

¡Lo de observar es muy útil, pues salen cosas que están ahí pero nos han pasado desapercibidas durante años!



Sobre distinguir a uno/a mismo/a del personaje

Hola!

¡Hola!

¡Oh, Dios! ¡Estoy confundida!

Pues maravilloso: para ver claro, primero tenemos que darnos cuenta de nuestra confusión. Eso nos lleva a buscar comprender y hacemos nuestro ese nuevo nivel de comprensión.

Resolví tu cuestionario y acerté a 16.

¡Felicidades! Acertar la mitad ya hubiera sido un éxito... ¡así que 16 está muy bien!

Me sentí contenta por lograrlo. Dentro de mi estoy feliz por lograrlo. Me demostré a mí misma que pude. Pero no alcanzo ver quien es el feliz si yo o mi personaje.

El personaje, sin duda.

Je, je, je...

Además se confunde la satisfacción o alegría con la felicidad.

Lo explico:

El personaje vive dentro de los juicios que son el origen de los sentimientos. Como ha pensado que "eres muy lista" ha nacido un sentimiento de "alegría".

Pero si hay alegría significa que puede haber su contrario: tristeza. La tristeza aparecería si ahora descubrieras que te habías equivocado al corregir y que no habías acertado ni una sola frase.

Ya ves: alegría/tristeza son dos caras de la misma moneda que nacen de juzgar el mundo.

Y el juicio siempre es hijo del pensamiento... ¡y del personaje que se relaciona con el mundo juzgándolo en función de si le va a favor o en contra, si le gusta o no!

Sin embargo, desde la esencia que somos no hay juicio sino visión y comprensión, aceptación. Y la hija de la plena aceptación es la felicidad: un estado suave y profundo que todo está bien.

Lo interesante es observar la idea que te llevó a sentirte alegre: ¿quizás sea la exigencia de obtener buenos resultados?

Te animo a mirar...

Dices: “me demostré a mi misma que pude”

¿Qué idea previa había?

¿Siempre necesitas demostrarte cosas?

¿Qué cosas necesitas demostrarte continuamente porque aún crees que no las tienes?

Te animo a mirar por ahí... y quizás descubras que hay una exigencia en ti o algo así, una exigencia de perfección o de saber... o un pensamiento de que no sabes y debes luchar contra tu estupidez...

No lo sé.

¿Lo miras?

Porque la alegría de la que hablas es, está claro, hija de este juicio. Es hija del personaje.

No sé quién de mis yo es el que se siente menos o no quiere decir que sabe, por que no siempre lo sabe todo.

Ufff!

Je, je, je... sigue observando que creo que vas bien. Creo que estás intuyendo que detrás de esa alegría por el éxito hay un mandato, una idea del ego...

¿Te animas a seguir mirando cuando vuelva a reproducirse en otro momento?

Como que presiento que mi personaje me tiene bien encarcelada en una prisión de perfección total o nada. y siempre escojo nada.

Sí.

Creo que ya lo estás intuyendo.

Tu necesidad de tener éxito (de ahí tu alegría al acertar 16 frases) forma parte de tus mandatos...

Y aunque te alegras, ves que esa alegría viene de que las cosas han ido bien (pero hubieran podido ir mal).

E intuyes que el problema no es que vaya bien o mal, sino el mandato de ser perfecta, de saber, de acertar... la idea que tienes de ti de no ser lo bastante buena/lista si no aciertas muchas respuestas... Que tienes un mandato de perfección, algo muy exigente o algo parecido....

¡Y eso no es de ahora: te persigue siempre!

No estoy 100% seguro. Pero creo que esto puede ser así: ¿lo puedes mirar?

Ya ves: poco a poco el personaje va apareciendo...

¡Ay no sé, dame luz!

Creo que lo anterior te habrá ayudado un poco... ¿Es así?

: -)

Je, je, je...

Buenos días.

¡Hola!

Decirte que estoy agradecida porque aparecieras en mi camino y tus clases son tan tan "didácticas". GRACIAS.

Estoy un poco asustada porque no era consciente de cómo el personaje me posee.

Sí, suele pasar: leemos sobre el ego y creemos que lo entendemos, pero no vemos la inmensa prisión real donde estamos encerrados. Nos lo tomamos como algo bastante teórico... ¡y es muy real!

Pero llega un momento en que empezamos a ver que todo lo descrito es verdaderamente real, auténtico: la causa de lo que vivimos cada día.

Sin embargo, eso no nos asusta.

Ya sé que tú has escrito textualmente "estoy un poco asustada".

Pero eso no es verdad.

Eso no es cierto.

TÚ no estás asustada: quien se ha asustado es el ego.

No estoy jugando con las palabras. Simplemente estoy poniendo luz al respecto: quien se asusta es el ego.

Por lo tanto, aprovecha para observar su miedo.

Tras su miedo hay, sin duda alguna, una serie de mandatos de cómo debe ser el mundo y cómo debe ser su vida.

Aprovecha para observarlo igual que un científico observaría una bacteria: con interés para comprender, pero sin identificarte con la bacteria (el ego, en este caso).

Ya ves: una maravillosa oportunidad ante tus ojos.

Yo ya había leído algunos libros de Blay, el del personaje de Jordi y bueno creía que lo veía, era capaz de observarlo cómo se movía sin parar controlando, maquinando e incluso "veo" lo que le lleva a ello. El diccionario ayuda mucho. Soy capaz de verlo como si fuera otra persona... Me es alguien familiar.

Mi vértigo viene cuando me veo con una dificultad grande para ser YO y ocupar mi cuerpo y mi espacio. Me paro, lo hago voluntariamente y con mucho cariño y en unos minutos vuelvo a estar "poseída" sin saber cómo.

Sí. Es normal.

También cuando somos bebés y empezamos a andar caemos todo el rato.

En realidad no importa caerse. Lo que sí importa es volver a andar justo después.

No somos responsables del resultado, sino del intento.

Y si el intento es constante, el resultado es inevitable.

¡Ah! Y el "vértigo" del que hablas es hijo del personaje: míralo. No te identifiques con él.

Limítate a intentarlo. El resto ni es tu responsabilidad, ni existe: es solo una idea de perfección que no te ayuda.

Aquí y ahora: intentarlo.

Me asusta esa incapacidad con la que me estoy encontrando y por otro lado asoma el miedo a dejar de actuar como lo hace ese personaje tan listo y activo que me posee.

No, no te asusta.

El personaje se asusta.

¡Y ahora tienes una excelente oportunidad para observarlo sin creer que ese miedo eres tú!

Creo que lo vas a entender fácilmente, ¿verdad?

¡El ego nos suele engañar haciéndonos creer que no es él, o que no existe!

No caigas en ese error.

¿Qué tendré que cambiar, a donde me llevará dejarlo caer???

A ti. Te llevará a ti.

A la que observa.

A la que siempre es.

A la pura consciencia.

Al amor, la inteligencia y la fuerza que eres aquí y ahora.

Ahí es a donde “irás” cuando lo dejes caer, porque ahí es donde siempre has estado porque, simplemente, eso es lo que eres y siempre lo has sido tras la confusión y las identificaciones.

Pura paz. Puro amor. Pura energía. Pura comprensión.

Ahí es donde todos/as vamos a llegar puesto que es eso lo que somos. Nunca hemos sido nada más. Es lo único que existe. Textualmente (pero esto lo veremos en junio, ahora nos exigiría un salto demasiado grande para poder entenderlo y vivirlo).

Esta mañana me levanté así de preocupada y triste y quería hacerte participe de ello.

Bueno, en realidad, esta mañana diste crédito a tu ego y lo confundiste contigo.

Creías que eras tú la preocupada y triste: era tu ego y te confundiste contigo.

Y esa idea produjo en ti ese sentimiento.

Y esa idea te hizo escribir este mensaje.

Y pensabas que eras tú quien lo hacía, pero era tu identificación, tu ego.

La próxima vez que vuelva a pasar, límitate a mirar lo que ocurre sabiendo que no eres tú, sabiendo que es el ego... y lo observas con ganas para ver su mecanismo, sus creencias...

Lo ves, ¿verdad?

Un gran abrazo de PAZ

También para ti y para todas y todos



Sobre el cansancio físico

Buenos días,

¡Buenos días!

En la clase de ayer lunes 19 de noviembre, hacia el principio, Daniel comentó que el cansancio físico es un tema biológico y no tanto de la mente. Yo quería pedir que a veces un cúmulo de pensamientos del personaje puede causar un desgaste mental que efecto con un cansancio físico y uno querer dormir más, ¿puede ser así?

Sí. Puede ser así, pero ese dormir suele ser como estrategia para no abordar el tema que nos preocupa. No hay verdadero cansancio, sino huida. ¿Cómo se verifica? Pues porque te puedes poner en la cama pero no te duermes.

El origen de ese “cansancio” es la incapacidad de movilizar la energía para resolver el tema. Y ahí puedes observar esa acción de “huir” en lugar de “movilizar la energía”. En la observación verás los sentimientos implicados (impotencia, incapacidad o lo que sea) y unos pensamientos de: “si huyo, alguien lo resolverá”, “si no lo afronto, acabará pasando” o “no te enfrentes que será peor” o “deja que otras personas lo resuelvan”, etc.

Naturalmente, es un tema totalmente diferente.

Lo cierto es que cuando no nos enfrentamos a algo (y es útil ver los mandatos que nos lo impiden para tomar nota en este momento de auto-observación), podemos entrar en un bucle de cansancio mental que llevará a agotar nuestras fuerzas: la energía que no movilice hacia el exterior, tenderá a ir hacia adentro en forma de crítica, de culpa, de pensamiento en bucle que nos agotará.

Cuando vivimos algo de ese estilo la solución es decidir y actuar. Verás que, al hacerlo, la energía se estabiliza de nuevo. No importará que la decisión sea o no la mejor: la energía se recupera.

Por lo tanto, podemos ver dos tipos de “cansancio”: el físico y el producido por un bucle mental.

Para el cansancio físico, lo mejor es descansar.

Para el cansancio que provoca un bucle mental, lo mejor es decidir y actuar.

Bueno, pero te pido que no creas nada de lo que he dicho.

Te pido que mires atrás en tu vida y veas si lo que digo se ha cumplido alguna vez para que lo puedas verificar. Posiblemente veas que, si alguna vez has estado en alguna ruptura amorosa, la energía se ha estabilizado en el momento que decidiste que ya era irreversible y empezaste a actuar mirando al futuro: habías decidido y empezabas a actuar. ¿Lo has vivido?

Ojalá sí hayas tenido una experiencia similar. Así sabrás que lo que te digo no tiene importancia, pero que lo que sí importa es lo que tú has verificado para comprobar que lo explicado va en esa dirección.

Gracias

¡A ti!



Sobre analizar situaciones

Hola Daniel

¡Buenos días!

en cuanto al ejercicio de escoger una situación y observarla, no entiendo en qué momento se tienen que hacer las preguntas.

Mi situación es la siguiente

El personaje descuelga el teléfono y dice 'dígame'

El personaje se enfada

El personaje siente rabia

El personaje piensa que su madre lo invade y piensa que no lo respeta

El personaje le dice que no le ha dicho ni hola

El personaje le dice que no quiere que le llame más diciéndole los pisos que tiene que alquilar y cómo

El personaje le dice que tiene 47 años y que decidirá él

El personaje se siente culpable y piensa que es mala hija y que ha actuado mal

Mira, creo que hay alguna frase que todavía tendrías que recortar más: una única idea por frase.

Las pongo debajo ya separadas, como están en negro verás cuáles son y que sólo las he separado poniendo, como siempre, "El personaje" como sujeto:

El personaje descuelga el teléfono

El personaje dice "dígame"

El personaje se enfada

El personaje siente rabia

El personaje piensa que su madre lo invade

El personaje piensa que no lo respeta

El personaje le dice que no le ha dicho ni hola

El personaje le dice que no quiere que le llame más diciéndole los pisos que tiene que alquilar y cómo

El personaje le dice que tiene 47 años

El personaje le dice que decidirá él

El personaje se siente culpable

El personaje piensa que es mala hija

El personaje piensa que ha actuado mal

¿Cómo empiezo? ¿Qué pienso de la situación, del hecho...?

Muy fácil. Sólo hay que poner siempre dos preguntas que siempre son las mismas:

¿Qué piensa el personaje de....?

¿Qué siente el personaje de....?

Ya verás. Ahora te pongo un ejemplo con las 5 primeras frases:

El personaje descuelga el teléfono

¿Qué piensa el personaje de descolgar el teléfono?

¿Qué siente el personaje de descolgar el teléfono?

El personaje dice 'dígame'

¿Qué piensa el personaje de decir "dígame"?

¿Qué siente el personaje de decir "dígame"?

El personaje se enfada

¿Qué piensa el personaje de enfadarse?

¿Qué siente el personaje de enfadarse?

El personaje siente rabia

¿Qué piensa el personaje de sentir rabia?

¿Qué siente el personaje para sentir rabia?

El personaje piensa que su madre lo invade

¿Qué piensa el personaje de que su madre la invada?

¿Qué siente el personaje de que su madre la invada?

Y ahora, si hay alguna acción, hay que añadir una pregunta extra:

¿Qué quiere conseguir el personaje con... ?

¿Por qué? Pues porque el personaje no es tonto y, claro, cualquier acción que hace es una acción con una intencionalidad... y esto es lo que queremos descubrir!

Cómo en las frases que he puesto, hay 3 acciones, lo pongo tres veces.

Por lo tanto, quedaría así:

El personaje descuelga el teléfono

¿Qué piensa el personaje de descolgar el teléfono?

¿Qué siente el personaje de descolgar el teléfono?

¿Qué quiere conseguir descolgando el teléfono?

El personaje dice 'dígame'

¿Qué piensa el personaje de decir "dígame"?

¿Qué siente el personaje de decir "dígame"?

¿Qué quiere conseguir diciendo "dígame"?

El personaje se enfada

¿Qué piensa el personaje de enfadarse?

¿Qué siente el personaje de enfadarse?

¿Qué quiere conseguir enfadándose?

El personaje siento rabia

¿Qué piensa el personaje de sentir rabia?

¿Qué siente el personaje para sentir rabia?

El personaje piensa que su madre lo invade

¿Qué piensa el personaje de que su madre la invada?

¿Qué siente el personaje de que su madre la invada?

Y ahora como veo que hay una frase con un sentimiento: “sentir rabia”.

Miro el diccionario de la enciclopedia y veo que lo define así:

Rabia: Turbamiento del ánimo irritado, violentamente enojado.

Por lo tanto, deduzco que la pregunta implícita es: ¿Qué lo irrita? ¿Qué norma ha roto el entorno para enojarlo?

Y lo pongo a la frase correspondiente:

El personaje siente rabia

¿Qué piensa el personaje de sentir rabia?

¿Qué siente el personaje para sentir rabia?

¿Qué lo irrita? Qué norma ha roto el entorno para enojarlo?

Y las 5 primeras frases quedarán así:

El personaje descuelga el teléfono

¿Qué piensa el personaje de descolgar el teléfono?

¿Qué siente el personaje de descolgar el teléfono?

¿Qué quiere conseguir descolgando el teléfono?

El personaje dice 'dígame'

¿Qué piensa el personaje de decir "dígame"?

¿Qué siente el personaje de decir "dígame"?

¿Qué quiere conseguir diciendo "dígame"?

El personaje se enfada

¿Qué piensa el personaje de enfadarse?

¿Qué siente el personaje de enfadarse?

¿Qué quiere conseguir enfadándose?

El personaje siente rabia

¿Qué piensa el personaje de sentir rabia?

¿Qué siente el personaje para sentir rabia?

¿Qué lo irrita? ¿Qué norma ha roto el entorno para enojarlo?

El personaje piensa que su madre lo invade

¿Qué piensa el personaje de que su madre la invada?

¿Qué siente el personaje de que su madre la invada?

Ahora solo hace falta que respondas con frases que empiecen por "El personaje..." ,. Tienen que ser frases breves, simples.

Y vuelves a preguntar a partir de las respuestas.

Y vuelves.

Y vuelves.

Y vuelves....

Hasta que todo esté muy claro y no haya nada más a decir. Verás que te será muy útil!!

Gracias

No hay de qué. Creo que ahora ha quedado mucho y muy claro, ¿verdad?

Sobre la vergüenza

Hola Daniel

¡Buenos días!

Muy interesante la lección de esta semana ya que traslada nuestros pensamientos y nuestros sentimientos a una profundidad inusitada.

¡Sí!

La técnica de las preguntas es realmente útil cuando intuimos que algo muy profundo hay en nosotros que no vemos... Las preguntas lo hacen aflorar de forma bastante sistemática.

Pero yo quería preguntarte lo siguiente...

Cuando sentimos vergüenza de algo, en realidad ¿qué nos ocurre? Quizás, pienso yo, que estamos dando demasiada importancia a algo que no la tiene.

Je, je, je... en realidad el problema siempre es el mismo: que damos importancia a algo que no es real.

Que nos creemos ser lo que no somos.

Que creemos que podemos ser agredidos y nos defendemos... ¡porque no hemos experimentado quiénes somos en esencia! ¡porque no nos hemos dado cuenta que somos invulnerables, pura consciencia!

Pero para darnos cuenta de eso, sugiero el trabajo que estamos haciendo, paso a paso. Comprender ahora que soy invulnerable sería teoría pura. Nos daremos cuenta a medida que profundicemos en el trabajo.

Naturalmente que podríamos darnos cuenta de golpe ahora mismo, como por una súbita iluminación. Pero no es probable.

Por eso propongo una serie de fases en este curso para avanzar hacia ahí... y la primera fase es observar las mecánicas de mi ego... Al hacerlo iré descubriendo un yo mucho más auténtico que está observando e ire "desidentificándome" de ciertas creencias y, además, veré creencias con

las que me identifico para poder dejarlas caer...

Bueno, pero sí, tienes razón: cuando tenemos vergüenza le damos importancia a algo que no la tiene, creemos en el ego y sus ideas.

O bien que estemos pensando que lo que estamos haciendo a ojos de los demás no es lo correcto.

Sí, porque pensamos que los demás descubrirán un “defecto” nuestro: eso nos avergüenza.

Pero desde el ego no hay solución: siempre nos crearemos imperfectos... ¡aunque no lo seamos!

Pero yo creo que al final lo que importa es hacer lo que en estos momentos sentimos en nuestro interior, y pensemos, que lo mejor es ayudar con nuestra acción, ¿no te parece ?

Bueno, esa sería una forma de expresarlo.

Yo prefiero expresarlo exactamente al revés: lo mejor es dejar de juzgar o pensar lo que debemos hacer y, en cambio, ser la misma acción amorosa e inteligente expresándose más allá de todo pensar. Hacernos uno con la vida, suspender el juicio y, desde ahí, amar, comprender y actuar.

Creo, precisamente, que pensamos demasiado... Por ello no sé si hay que “hacer lo que pensemos” o hay que actuar más allá del pensamiento, desde la pura comprensión... Creo, sin duda, que es más adecuada esta segunda opción...

Pero démonos tiempo: no se puede pasar de bellota a bosque en un solo paso.

¿No crees?

¡Pues démonos tiempo!

Gracias por tu tiempo

A vosotras/os por vuestro interés: todo fructificará.

No tengo ningún tipo de duda.



Sobre cómo afrontar el Yo-idea o Yo-mecánico

Hola

¡Hola!

Hasta ahora creo que hice todo bien y entendía todo, pero en este momento me encuentro "parado" justo en la parte más importante.

Me explico, en la sesión 5 Yo-idea o Yo-mecánico, encendía la cámara Sony Gabarró e iba apuntando:

El personaje tiene miedo

El personaje quiere pasar desapercibido

El personaje hace reproches

El personaje juzga y critica

El personaje quiere tener razón

Y eso está muy bien.

Y es útil en la gran mayoría de veces.

Solo mantener eso ya te facilitaría hacer un gran trabajo.

¡No lo minusvalores!

Bien, así fui apuntando lo que veía, no sé si hay que poner algo más en esas frases o es suficiente así, dime si está bien eso.

Creo que ya es suficiente. Y verás como ciertas cosas se irán repitiendo y repitiendo: tu patrón irá apareciendo.

En la sesión 6 Yo-idea o Yo-mecánico (II) es donde me paré definitivamente, leí el dossier y vi el vídeo dos veces y aún así no sé qué hacer. Y ahora el personaje siente algo pero no sé definirlo es como frustración pero no estoy seguro, el personaje tiene muchas esperanzas depositadas en este curso y ahora ve que se aleja del yo ideal y tiene miedo a perder el tren y entonces se siente mal por si no consigue hacer la tarea de observación. Ya sé que es el YO el que tiene que observar al personaje pero temo no conseguir hacerlo y quedarme parado. Y el mes ya está muy avanzado y no tengo material observado.

No te preocupes: si solo hicieras lo que haces hasta ahora ya sería suficiente.

Lo que me has contado que haces es más que suficiente.

Pero la técnica de escribir una anécdota real que te ha pasado y analizarla con preguntas, puede servir para temas puntuales que se te resistan. NO es para todo: solo para puntos donde creas que puedes sacarle más jugo.

Pero, reitero, haciendo la observación sencilla que ahora haces serviría igualmente.

Este próximo lunes volveré a explicar una técnica diferente. Pero eso no significa que tengamos que usarlas todas, del mismo modo que un banquete no hay porque comerse todos los platos... ¡solo con uno ya bastaría para saciar el hambre!

Pues aquí lo mismo: con una única técnica tendríamos suficiente para ir descubriendo el personaje.

Pero, sin embargo, os explico varias para que te tengáis más recursos y para que cada persona opte por aquella que le sea más útil.

Y sí: te agobias.

Lo entiendo.

¿Qué hacer ante el agobio?

¡Pues observarlo! ¡Ahí está el personaje en pleno esplendor!

No le hagas ni caso. No te identifiques con él.

¡Obsérvalo!

¿De acuerdo?

Entonces yo te explico cómo lo veo:

1º- Hay que apuntar los sentimientos y las acciones del personaje para saber cuáles pensamientos las originan. Vale y qué hay de los pensamientos de los que somos conscientes? hay que anotarlos también?

Sí. Tu apuntas una anécdota tal como la has vivido.

Si te fijas, en el dossier que llegó ayer miércoles 21 de noviembre había un ejemplo: se apuntó tanto lo que se pensó, como lo que se sintió como lo que hizo. Pero se apuntó de forma natural: haciendo una redacción descriptiva de tal como se vivió.

Sin estrés: tal como se recordaba.

No había que preocuparse mucho en eso: se apunta tal como se ha vivido y ya está.

Por ejemplo, en mi trabajo siempre estoy preguntando a los compañeros cómo van para saber si yo voy más adelantado o atrasado o sea me comparo a cada rato. Entonces debo apuntar "el personaje se compara"? en ese caso, hay que añadir algo más a la frase?

Apuntar "el personaje se compara" o "el personaje necesita ser igual a los demás" o "el personaje necesita ser productivo y se exige ser como los demás" es una muy buena opción.

Y verás que se irán repitiendo ideas a lo largo de las observaciones. Ya ves: algo sencillo y claro.

Pero si quiero sacar más jugo, debo partir de la escritura de lo que ha ocurrido. (¡Cuidado! Solo si quiero sacarle más jugo porque intuyo que me estoy perdiendo algo clave. No es para hacerlo siempre).

Por ejemplo:

"Miro el reloj y veo que son las 12. Pienso que igual voy atrasado.

Pienso que Javier va más rápido que yo y es mejor. Lo busco con la mirada y le digo:

"Javier, ¿por cuál expediente vas ahora? Yo voy por el octavo".

Javier me dice que va por el décimo y me da rabia. Pienso que no iré a desayunar para ponerme a la par".

Fíjate que no he apuntado "conclusiones", ni nada similar. Solo he escrito la DESCRIPCIÓN de lo que ha ocurrido.

Sencillo, ¿verdad?

Pero recuerda: solo lo haces si intuyes que necesitas sacar más jugo porque crees que algo clave se está escapando.

2º- En el dossier hay acciones o sentimientos positivos como por ejemplo: alegre, animado, etc. Yo creí que teníamos que anotar acciones o sentimientos que nos hacen sentir mal, si hay cosas que me hacen sentir bien no me molestan y por lo tanto también me pasarán desapercibidas, ¡corrígeme!

Podemos analizar tanto lo “agradable” como lo “desagradable” que vivamos.

Ambas cosas son útiles. Por eso no las llamo “positivos” y “negativos”, sino agradables y desagradables: ambas son muy positivas, pues nos ayudan a crecer.

Por eso nos preguntamos de cualquier sentimiento, puesto que cualquier sentimiento puede llevarnos a las ideas mentales que conforman nuestra visión del mundo, nuestro ego.

Por ejemplo: si me ascienden en el trabajo estoy contento (agradable), si no me ascienden estoy triste (desagradable), pero ocurra una cosa o la otra puedo descubrir las ideas que tengo sobre la necesidad de ascender, de sentirme importante o lo que sea.

Por lo tanto, observamos todo lo que sentimos. Da igual que sea agradable o desagradable. ¿De acuerdo?

Ahora quiero ponerte dos ejemplos para que me ubiques pues no sé qué hacer con ellos:

1º- Leyendo a Blay tuve un recuerdo de una experiencia de hace muchos años muy desagradable para mí, entonces me entró ansiedad y comencé a agitarme temí volverme loco. Bien, ¿qué hago con esto? el personaje se agita y tiene ansiedad esa es la acción ¿verdad?

La acción es mostrar agitación.

Sentir ansiedad es el sentimiento... y lo muestras con agitación (acción).

tengo que buscar el sentimiento? el pensamiento es volverme loco, lo sé.

“Volverse loco” es la punta del iceberg de los pensamientos. Seguro que hay más. Por eso podemos añadir alguna pregunta:

¿Qué piensa de volverse loco?
¿Qué siente de volverse loco?

Y ver si se tira del hilo y llegamos a más sitios (recuerda repetir las preguntas “¿qué piensa...?”, “¿qué siente...?” con lo que contestes tantas veces como puedas. ¿De acuerdo?)

Entonces ¿aquí ya está el ciclo completo?

Si hacemos preguntas puede alargarse:

¿Qué piensa de volverse loco?
¿Qué siente de volverse loco?

Y volver a poner las preguntas a partir de las respuestas:

¿Qué piensa de....?
¿Qué siente de.....?

Y así sucesivamente hasta que no haya nada que contestar.

el personaje se agita y tiene ansiedad porque teme volverse loco. ¿Es eso lo que tengo que anotar?

No. Si vas a analizarlo con profundidad, lo que tenías que haber anotado es la descripción de lo que te ocurrió: no solo el resumen, ni las conclusiones.

Por ejemplo, podrías haber escrito esto:

“Estoy leyendo a Blay. Leo que “no somos quienes creemos ser”. En ese momento me doy cuenta que yo no estoy aquí, que no soy quien está sentado leyendo y que nunca lo he estado. Me doy cuenta que soy algo inmenso.

Inmediatamente oigo una voz en mi cabeza que me dice: “Estás loco”. Y recuerdo que de niño me sentía diferente y temía estar loco. Siento angustia y me agito en el sofá. Tengo miedo que mis movimientos se vuelvan incontenibles. Me

levanto y escribo todo lo que me ha pasado para analizarlo”

Espero que veas la diferencia.

No es lo mismo, escribir las conclusiones de algo que describir el hecho tal como nos ha parecido que ocurría. ¿Ves la diferencia?

Para hacer el análisis profundo, hay que partir de la descripción de lo que hemos vivido.

Pero solo lo hacemos si intuimos que ahí vamos a encontrar algo gordo que se nos escapa. No hay que hacerlo siempre con todo.

¿De acuerdo?

2º- A veces cuando hablo sobre todo con extraños el personaje se bloquea, es incapaz de expresar alguna emoción y su expresión facial no cambia, es una especie de rigidez.

De acuerdo.

Si quieres analizarlo, te invito a describirlo cuando te pase. Reitero: cuando te pase.

Ahora no puedes hacerlo pues escribirías lo que has juzgado eso y nosotros partimos de la realidad que ha ocurrido, no de lo que nos imaginamos, no de las conclusiones a las que hemos llegado.

Partimos de la descripción de un hecho real concreto.

¿De acuerdo?

El personaje puede mantener una conversación pero parece inexpresivo. Entonces voy al diccionario y no veo la palabra rigidez, ni bloqueo, ni inexpresivo, ni sé qué hacer con esto.

El personaje se bloquea es una acción, ¿verdad?

Sí, pues es una forma de mostrarse.

Y, por lo tanto, la pregunta sería: ¿qué desea conseguir el personaje mostrándose inexpresivo?

A la vez, preguntaría las dos preguntas de siempre:

¿Qué piensa de mostrarse inexpresivo?

¿Qué siente de mostrarse inexpresivo?

el sentimiento no lo veo ¿y cómo encuentro el pensamiento? ¿alguna idea?

Sí, al preguntarnos ¿qué desea conseguir el personaje mostrándose inexpresivo? Irá apareciendo la idea que te lleva a actuar así.

Y si te preguntas:

¿Qué piensa de mostrarse inexpresivo?

¿Qué siente de mostrarse inexpresivo?

Irán apareciendo más cosas.

Ya ves: las preguntas siempre son las mismas:

¿Qué piensa...?

¿Qué siente...?

Y si es una acción se añade: ¿qué desea obtener haciéndolo?

Y si es un sentimiento, se busca la pregunta del sentimiento en el diccionario y se pone (y cuando tengas práctica la deducirás).

Bueno, ojalá estas explicaciones te hayan sido útiles.

¡Tengo la impresión que sí!

Salu2

También para ti y para todas y todos



Sobre sentirse mediocre

Hola Daniel!

¡Buenos días!

**Después de analizar una situación haciendo las preguntas y mas preguntas de tu ejercicio observo lo siguiente:
Me siento "MEDIOCRE" es decir que no tengo ningún talento especial.**

Te corrijo: el personaje cree que es mediocre.

Tú no eres mediocre, pero esa es una de tus creencias fundamentales.
¡Has hecho bien en tomar nota!

quiero sobresalir en algo, pero veo que alguien sabe mucho más que yo y me digo... deja esto y busca otra cosa y me vuelve a suceder lo mismo (en todos los ámbitos de mi vida, trabajo, familia, amistades etc).

Me siento tan mediocre que nunca alcanzare aquello que deseo.

¿Es una creencia?

Sí: juzgarse mediocre es una idea, una creencia. Efectivamente.

¿Es mi personaje?

Creo que sí es parte de él, puesto que el personaje es el conjunto de creencias que me limitan.

Sea lo que sea, ¿cómo tengo que quitarlo de mi mente y de mi inconsciente y poder llegar a ser excelente, magnífico en lo que me proponga hacer?

Bueno, vamos por partes:

Necesitar ser excelente también es una creencia, una parte del personaje.

Desear ser magnífico en lo que te propongas hacer es otra maravillosa parte del personaje.

Je, je, je...

Y, por ahora (vaya chasco), NO vamos a cambiar nada. Por ahora vamos a observar.

No cambiaremos nada hasta febrero.

Necesitamos tener una muy buena observación para ninguna parte del personaje (como la que querer ser excelente) se nos pase por alto.

Así que, sintiéndolo mucho, por ahora ningún cambio.

Solamente, vamos a seguir observando.

Así podremos describir claramente nuestra prisión y, cuando llegue el momento, salir de ella.

Si la descripción de la cárcel interior no fuera adecuada correríamos el peligro de hacer un túnel... ¡para acabar en otra celda!

Lo entiendes, ¿verdad?

¡Pues a seguir observando!

Gracias por este magnífico curso .