

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

Boletín 33

[07 de junio 2019]

Índice

Utilidad del boletín	3
Dudas del grupo Online	
Sobre los efectos de la des-sensibilización	4
Sobre el todo y la unidad	9
Sobre empezar por el último paso	11

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 “ACCESO 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

DUDAS DEL GRUPO ONLINE



Sobre los efectos de la des-sensibilización

Hola Daniel,

¡Hola!

Una de las lecciones más importantes e interesantes que estoy aprendiendo en este curso es la "desensibilización". Identificar y tomar distancia con las emociones es realmente mano de santo. ¡Genial!

Sí, estoy totalmente de acuerdo.

Tomar conciencia de nuestros sentimientos fue un avance muy grande en nuestra evolución personal (pues dejamos atrás la insensibilidad).

Sin embargo, ahora toca dar un paso más: des-sensibilizarnos para poder situarnos y actuar desde el amor.

¡Una lección extraordinaria!

Pero el efecto colateral que veo es que la desensibilización ocurre también para lo bueno.

Un guante va genial para sacar cosas calientes del horno (nos desensibilizamos del calor que nos haría daño) pero ese mismo guante usado como preservativo (perdona este ejemplo tan adusto) eliminaría todo placer.

No, no.

La desensibilización tiene que ir acompañada con un viraje nuestro hacia el amor (el amor está más allá de todo sentimiento: por eso podemos llegar a él fácilmente desde la desensibilización) o no es des-sensibilización.

Si no pasamos de la des-sensibilización al amor, es que nos estamos

deslizando hacia la insensibilidad o hacia la represión de lo que sentimos. Ninguna de las opciones es adecuada.

No nos centramos en dejar de sentir.

Sino que, aceptando lo que sentimos, nos centramos en amar. ¡Esa es la verdadera des-sensibilización!

¡Ojalá me esté explicando bien!

¿Es posible desensibilizarnos en unas cosas y no desensibilizarnos en otras?

Esto sí es posible: podemos tener unas áreas desensibilizadas y otras, en cambio, todavía viviéndolas desde el sentimentalismo (los sentimientos).

Por ejemplo, podemos vivir desde el amor (des-sensibilización) en temas profesionales buscando el máximo bien para todas las personas pero sin sufrir sentimentalmente y, en cambio, tener el tema de la pareja poco trabajado y sufrir sentimentalmente en él.

Ya ves: podemos aprender por zonas...

Entender el enamoramiento como brote psicótico es genial, y al verlo así y desensibilizarnos ya dejamos de sufrir. ¡Perfecto!

¡Pero eso no nos impide gozar de los chutes hormonales y de todo lo que conlleva!

¿La diferencia? No me fundo con eso y, si es necesario, me doy cuenta que puedo actuar desde otro lugar y no relacionarme si eso es lo mejor para mí y la/las otra/s persona/s.

**Pero que bien que se está a veces en uno de esos brotes psicóticos!!!
Cuando todo es de color de rosa!!!**

Sí: ¡y no te digo que no goces con ellos!

Solo te digo que goces y actúes en función de lo que es mejor para ti y para la otra/s persona/s.

No te reprimas. Goza si es adecuado situado en el amor. ¡Goza!

Pero si ves que no es adecuado, deja pasar el enamoramiento mientras tú estás situada/o en el amor.

¡Uf! ¡Ojalá me esté explicando!

Al desensibilizarnos ya no podremos volver a sentir esa intensidad emocional.

Al contrario: puedes sentirla y gozarla si estás centrada en el amor y vivirla es lo adecuado.

Solo la mirarás sin “lanzarte por el tobogán hormonal” si ves que no es adecuado vivirlo situándote en el amor.

Si vemos la vida como un maravilloso "buffet libre", es muy triste ir sin hambre. Por supuesto que puedes ir al buffet y disfrutar sin hambre saboreando por aquí y por allá, pero no hay nada mejor para disfrutar de la comida que tener hambre.

Totalmente de acuerdo.

Siguiendo con tu ejemplo: acude con hambre y goza de todo.

Pero no tomes los alimentos que te darán dolor de barriga o contenga alérgenos.

Y no lo hagas desde la represión, sino buscando el máximo bien para ti, hazlo con mucha alegría y consciencia: lo hago a propósito para cuidarme.

¡Pero goza un montón de la comida! ¡De todo! ¡Y goza del hambre!

¡Uf! ¡Ojalá me esté explicando!

Por otro lado, también hemos aprendido a convocar y movilizar sentimientos y el amor para obtener los resultados que deseamos. ¡Genial!

Pero cuando convoco y movilizo una sentimiento, no hay algo de artificial ahí?

Todo sentimiento viene de un pensamiento.

Da igual que el pensamiento aparezca de forma involuntaria o voluntaria: lo clave es que tendrá consecuencias, pues provocará un sentimiento.

Visto así, es mucho mejor decidir lo que provocamos que lo que surge de forma automática e inconsciente, ¿no crees?

En cierta medida sí es artificial, pues es fruto de un aprendizaje. ¡Pero no creamos que lo aprendido es de menor calidad! Al contrario, lo aprendido es una calidad mucho mayor, pues incluye lo anterior y lo amplía voluntariamente.

Siguiendo con el ejemplo del buffet, podría hacer ejercicios de mentalización de que los manjares que veo en el buffet son exquisitos y que serán un gran alimento para mí.... pero dudo que de este modo vaya a disfrutar más que otra persona que sencillamente tiene hambre y se dispone a comer. ¡Pura biología!

¡Claro!

No debemos engañarnos: disfruta de un maravilloso pastel de dátiles... o de unos canelones de espinacas con salsa de coco... ¡Disfruta!

Pero, también por amor a ti, no te tomes aquello que sabes que te sienta mal aunque tenga muy buen aspecto: ¡lo evitas por amor!

Puede parecer poco natural... ¡pero te encuentras mil veces mejor!

¿Te sirve la orientación?

Lo ideal sería tener un control sobre el nivel de "sensibilización" que nos permitiera en unos casos bajarla y en otros incluso subirla, pero no sé si eso es posible.

Espero que lo que te he contado te sirva para no confundir la represión con la des-sensibilización, ni con la insensibilización.

¡Lánzate a gozar buscando tu máximo bien!

¡Que tu boca se inunde del sabor de una fresa por puro goce sabiendo que eso te cuida!

¡Que tus manos no toquen el arsénico por puro amor hacia ti!

¡Ojalá me esté explicando!

Este curso es genial, y ahora que entramos en una dimensión más espiritual se está poniendo cada vez más interesante! Mi enhorabuena por tu fantástico trabajo!

Mil gracias.

¡Y a seguir GOZANDO y GOZANDO!



Sobre el todo y la unidad

Hola.

¡Hola!

Todo está relacionado con todo.

Sí: todo es *interser*.

Por ejemplo: lo que yo comí ayer ya está fuera otra vez y será constitutivo de otra cosa que, a su vez, dejará de ser para constituir otra que constituyó a otra... Y en realidad es la misma energía expresándose aquí y allí. La misma. La única. Una sola energía en expresión.

La idea “dentro/fuera” es una fantasía.

Toda la realidad es una y todo es dentro.

Y el algodón que constituye mi camiseta está relacionado con todo: con quienes lo plantaron, con la lluvia, con la tierra, con los camiones que lo trajeron que a su vez... ¡es una red infinita! ¡todo interconectado! ¡todo interser!

Y, a un nivel más profundo, el algodón está la fuerza vital (Dios), en el camión está fuerza vital (Dios) y así indefinidamente.

Interser en la forma e identidad en lo substancial.

Si por ejemplo hay una tarta en pedazos, yo sería uno y el resto los demás? Es un ejemplo que escuché a Blay en un audio, que no creamos que la realidad es el pedazo. Y este está formando unidad con los otros.

Pues no conozco este ejemplo. Pero creo que sería más o menos así: yo soy la misma energía expresándose en cada pedazo.

Puede parecer que somos pedazos distintos pero nuestro origen es el mismo y, en el fondo, somos la misma substancia expresándose en formas distintas pero idénticas. Y, en tanto que parte de la tarta, no podría ser sin

la tarta... sin los otros pedazos...

Por eso se dice que todos somos hijos/as de Dios, a su imagen y semejanza: una misma substancia que da origen a diversas formas... ¡pero todas las formas la misma substancia en expresión!

Ojalá me haya hecho entender... ¡no es fácil ponerlo en palabras!

Podrías poner un ejemplo para entenderlo mejor,? Muchas gracias

Bueno, lo he intentado. ¿Te ha servido?

¡Ojalá!



Sobre empezar por el último paso

Buenos días,

¡Hola!

Hoy quiero agradecer a todo el equipo, este curso que realmente transmite una gran sabiduría, autenticidad y efectivamente es como esa lluvia fina que va calando y renovando por dentro. Pero hoy mi agradecimiento es especial por la última sesión.

Muchas gracias. Nos encanta saber que es útil. Todo el equipo y yo estamos contentos de saberlo y nos alegra que nos lo digáis: ¡nos anima! ¡viva!

Fui educada en un ambiente muy religioso y durante muchos años colaboré en la pastoral juvenil y siempre tenía mi GRAN PREGUNTA: por qué personas "buenas", personas de buen corazón, que tienen y "viven" ese lado espiritual de conexión con lo superior, pasan los años y no CAMBIAN.

Por supuesto que esta clase me dio la clave, empezábamos al revés, la casa por el tejado, no la asentábamos en roca firme como dice el evangelio.

¡Efectivamente!

Siento gratitud por "ver" tan claro esto ahora. De hecho cuando empezó el curso me llamó la atención que dejaras para el último mes esta temática.

Sí: primero necesitamos una base psicológica firme para, luego, edificar una espiritualidad sólida sobre ella. Hacerlo al revés no tendría tanto sentido. ¿Verdad?

Aprovecho para contarte que es un poco raro como vivo ahora, es como si con este mismo cuerpo estuvieran "viviendo" 2 personas. Veo a una moverse, controlar, dándole vueltas a lo mismo; pero la sensación es que la veo como desde "fuera", como si estuviera asistiendo a un teatro....y luego otra que dice: "yo soy más que eso" y se detiene y trata de

tranquilizarse, de tomar conciencia y actuar de otra forma, siguiendo otros parámetros. A veces es como si estuviera viviendo con las 2 a la vez, ya sé por lógica y por experiencia que eso no puede ser así ya que cuando de verdad YO tomo el mando, el personaje se va.

:)

Efectivamente: al despertar el ego cae, el ego no puede existir cuando el juicio no existe.

Espero que sea una etapa de camino, una etapa de principiante en esta nueva etapa de mi vida. A veces es un poco surrealista.

Lo entiendo... pero sí: a veces se vive como una conciencia clara de ser dual: mi esencia y el personaje incordiando... Mirarlo con ternura e ir centrando nuestra atención en el Aliento Vital que nos habita lo va debilitando....

¡Pero hay que tener paciencia con nosotros/as!

Agradezco también esos regalitos de futuro, porque yo me decía: ¿Qué va a pasar cuando acabe junio??, yo no estoy preparada para seguir sola en este camino y tengo claro que quiero seguir.

¡Pues seguiremos acompañándonos tiernamente! Verás que Universidad de Vida es un gran instrumento... ¡pero también los otros recursos que tendremos: bibliografía, el material del curso siempre disponible...!

:)

¡Sigamos gozando y creciendo!

Un gran abrazo