

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró  
danielgabarro.com

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

Boletín 34

[14 de junio 2019]

# Índice

Utilidad del boletín	3
<b>Dudas del Grupo Online</b>	
Sobre la conexión con lo Superior	4
Sobre las intuiciones	9
Sobre el ejercicio de Byron Katie	12

## Utilidad del boletín

Plantea tus dudas y experiencias al correo electrónico gestionado por Marta, [info@aulainterior.com](mailto: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](http://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 la conexión con lo Superior**

**Hola de nuevo Daniel, y a todo el equipo.**

Buenos días!

**Me pareció increíble la primera y la segunda clase de este último bloque.**

Gracias.

Y espero que el resumen escrito también os sea útil.

Muchas veces el tema espiritual se enfoca desde visiones que no nos invitan a experimentar y, por lo tanto, resulta imposible verificar lo que se nos dice.

Tengo la esperanza que gran parte de lo que os digo sí lo podáis comprobar.

Además, también mantengo la esperanza que pueda integrarse desde cualquier perspectiva religiosa, incluyendo el ateísmo y el agnosticismo; puesto que no os animo a creer en nada, sino en ahondar en algo que podéis intuir como profundamente cierto y a comprobarlo: uniros a la energía de la vida, la fuerza de la vida... ¡al margen de si le llamamos dios o con otro nombre!

**Simplemente comparto algunas reflexiones y pensamientos en voz alta.**

Muchas gracias.

¡pues... Adelante!

**Aunque no he tenido malas experiencias con lo religioso, veía muchas contradicciones y absurdos en la manera en que a menudo se presenta y enseña, así que me centraba en ser feliz en esta vida (con minúsculas: desde el nacimiento hasta la muerte del mi cuerpo actual) respetando a los demás, sin que viese necesario recurrir a la religión, identificándome**

**con la persona física, mis pensamientos..., sin tener en cuenta la existencia o no de vida más allá de la muerte del cuerpo. Y así se lo transmitía a mis hijos.**

Sí. Muchas personas sensatas optan por ello.

Es normal, si lo que se me transmite como espiritual me parece poco riguroso o, incluso infantil, es normal que lo aparte de mi mente.

**Hasta ahora el curso me ha ayudado a profundizar mucho más en ello, descubriendo ideas erróneas., sobre todo lo que implica amar a tod@s y todo lo que nos ocurre, de manera que comparto los efectos del curso que otr@s compañer@s han manifestado. Y creo que también se va notando en las relaciones con mis hijos.**

¡Me alegro que el curso tenga efectos visibles en nuestras relaciones con nosotros/as mismos/as y con nuestro entorno!

¡Quiere ser un curso que transforme nuestra vida en la práctica!

**Sin embargo, esperaba con ganas esta última parte (conexión con lo superior) con una actitud escéptica**

Lo comprendo.

Yo ya sé que muchos/as de vosotros/as venís con “anticuerpos” a lo “espiritual”. Y lo comprendo por lo que hemos comentado antes.

**pero por otro lado dejando mi mente abierta,**

Y esto también es destacable.

Si buscamos la verdad, debemos estar siempre abiertos/as a reconsiderar lo que pensamos.

Hemos de renunciar a creer que “tenemos razón” y estar abiertos a recibir nuevas informaciones que nos sean más explicativas que las que teníamos... ¡y verificarlas!

**por ser algo que no me lo he creído desde las clases de religión, y he prescindido para vivir esta vida (con minúsculas). Y me encanta, no sé**

**hasta qué profundidad ni a que ritmo lo iré integrando, pero me fascina, y por supuesto creo que poco tiene que ver con los acercamientos que he tenido sobre estos temas.**

Porque indica un camino real, que puede ser vivido y que apunta a una experiencia que puede acabar transformándonos totalmente.

De hecho, todo el trabajo que hemos hecho previamente era imprescindible. Pues necesitamos una base psicológica mínimamente estable para poder entrar en conexión con la fuente que da existencia a todo.

Si yo no soy estable psicológicamente, no puedo conectarme establemente con nada.

Sin embargo, darme cuenta que más allá de lo que cambia hay un origen de donde todo surge (y no solo en mí, sino en toda la realidad) y conectar con ese origen puede transformarme totalmente.

Y no se trata de algo teórico. Sino de algo que puede hacerse en nuestra vida, aquí y ahora. Por eso, creo, que te fascina: una parte de ti intuye la profundidad de esto.

**Me da la sensación que a los que enseñan religión (y a muchos que se llaman religiosos) a menudo les falta consciencia para poder transmitirla (me imagino que de ahí las contradicciones de la Iglesia). Claro, también hay profesores que se limitan en transmitir información sin entrar en el proceso de aprendizaje.**

Claro.

¡Yo mismo lo he enseñado de forma muy mediocre durante años!

Es comprensible, solo encuentras palabras sencillas para explicar lo que vives cuando realmente lo vas integrando... ¡antes de eso te haces un lío mayúsculo con las palabras al querer transmitirlo pues todavía no es lo bastante claro en ti! Bueno, al menos, eso es lo que yo he vivido...

Cada año lo transmito con mayor claridad.. ¡y eso es normal! Sin embargo, todavía tengo mucho a aprender ahí: todavía tengo que profundizar más

en este punto y, por lo tanto, con los años todavía lo explicaré mejor. Así, pues, puedo entender que muchas personas lo expliquen regular... ¡me veo reflejado y, si intentáis explicarlo vosotros/as seguro que también os pasa algo similar!

**En todo caso (y esta era la idea inicial que tenía para compartir en estas líneas), y en relación con esta parte del curso, he recordado una conversación con mi hijo hace cuatro años, cuando tenía siete, más o menos así:**

- **Papá, tú nos has tenido a nosotros (su hermana y él).**
- **Sí.**
- **Imagínate que nosotros tenemos hijos, y tú te mueres.**
- **Sí. (con cierta preocupación, por si él a su vez estaba preocupado por mi muerte o la suya).**
- **Y luego nuestros hijos también tienen hijos, y aunque nos morimos, NUNCA SE ACABA LA VIDA, NO?**
- **Claro, siempre habrá personas vivas aunque otras mueran.**
- **Ah! (aliviado), es que antes yo pensaba que se podía terminar la vida.**

**Es una conversación, que me sorprendió por la naturalidad que mostró mi hijo, que la hemos recordado en diferentes ocasiones,**

¡Es una conversación muy interesante!

Porque los niños/as tienen una conexión muy profunda con la verdad (y hablo de la verdad con mayúsculas, con la fuente).

Casi siempre lo viven con la incapacidad de ponerle palabras o de comprenderla intelectualmente... ¡pero muy a menudo viven unas dimensiones muy profundas y muy auténticas y por ello les sorprende que nosotros no las valoremos!

**y la conclusión a la que llegó mi hijo adquiere para mi nuevos significados: al principio consideraba a la vida como la sucesión de vidas individuales en este planeta, ahora le puedo ir dando el significado de VIDA en mayúsculas (de hecho mi hijo no mostró ninguna preocupación por su muerte o la mía, sino alivio por la continuidad de la Vida.**

Gracias por compartir esta hermosa reflexión en voz alta. Nos puede

resultar muy inspiradora.

**Gracias a todo el equipo y a tod@s l@s compañer@s, por la experiencia de este curso.**

Sí. ¡Y sigamos gozando!





## Sobre las intuiciones

**¡Hola de nuevo, Daniel!**

¡Hola!

**Quería plantearte una duda que me viene rondando desde hace tiempo...**

Pues... ¡adelante!

Así aprovechamos el último boletín del curso, ¿te parece?

**Una vez oí hablar de las intuiciones, de conectar con una sabiduría que, a veces, escapa de nuestra comprensión.**

Sí.

**He tenido alguna vivencia así, menor, que me resulta muy divertida, pero a veces, me viene alguna idea, que podría ser una intuición, pero que puedo confundir fácilmente con mensajes de miedo, porque suelen ser negativas; ¿podrías ayudarme a diferenciar una y otro?**

Bueno, voy a intentarlo.

Creo que, en realidad, estás mezclando dos conceptos distintos: intuición y miedo/corazonadas.

Mira, desde mi perspectiva solo podemos hablar de intuiciones cuando, de forma instantánea, se produce una comprensión profunda de algún tema en nuestra mente.

Es como un rayo que nos ilumina y, de repente, comprendemos algo con total claridad.

Ahí no tenemos duda ninguna, sino solamente comprensión. A eso yo lo

llamo intuición.

Como deducirás de lo que te explico se trata de una conexión con el conocimiento y ahí no caben miedos o similares: es comprensión, inteligencia, entender.

Sin embargo, a veces, nos vienen ideas a la cabeza que nos llenan de miedo y a las que muchas veces llamamos también “intuiciones”. Creo que deberíamos llamarlas corazonadas.

En general se trata más bien de sentimientos que envuelven ciertas ideas: “me da la corazonada que no saldrá bien o que será un éxito...” Es decir, el peso de la emoción envuelve la idea.

Date cuenta que ahí no hay conocimiento nuevo, sino sentimientos que nos hacen dudar de lo que pensamos.

Pero, claro, todos los sentimientos son frutos de lo que pienso. Por eso, es importante no darles más validez que la que daríamos a cualquier proyección de nuestros deseos o nuestros miedos hasta que los hayamos investigado. Para investigarlos, yo haría dos cosas:

La primera es investigar para dar con los pensamientos que generan la corazonada. Así podré poner la lupa para ver si son sabios o no, si tienen una base lógica o no. Si siento algo, quiere decir que pienso algo: ¿qué pienso? Creo que este paso te será muy útil.

Por ejemplo, si alguien me da mala espina puedo investigar el origen de esos sentimientos y descubrir que, como se parece físicamente a alguien que me disgusta enormemente, estoy proyectando sobre esa persona el hecho que no me guste otra: estoy pensando algo así como “seguro que será igual que fulanito/a...”

La segunda cosa que puedo hacer con las corazonadas es, si lo creo necesario, pedir a la vida que me dé evidencias (señales) para ver si debo actuar en una dirección o en otra. Aquí te recuerdo que las señales tienen

que ser objetivas, externas a nosotros: lo que sentimos no sirve.

Por ejemplo, si alguien me da mala espina, puedo estar al caso observando cómo se relaciona con las personas, qué lenguaje hace servir o lo que sea, por si hay alguna evidencia o señal que me alerte sobre ese “darme mala espina”. Si descubro que critica continuamente a las personas cercanas, si me doy cuenta que no cumple los compromisos, si veo que sus palabras y su lenguaje corporal no encajan... Ahí tendré evidencias (señales objetivas).

Creo que diferenciar entre intuiciones (tener conocimiento de algo de forma instantánea y sin lugar a dudas) de corazonadas es clave.

Pues mientras las intuiciones no deben ser puestas en duda (aunque si es un conocimiento nuevo, puede ser interesante verificarlo y mirar de integrarlo); las corazonadas sí deben ser investigadas y puestas en duda porque, muy a menudo son, simplemente, proyecciones de nuestros miedos y los demás no tienen la culpa de ellos.

Y no quiero decir que no actuemos con prudencia en la vida cotidiana (creo que la prudencia es una virtud útil), sino que ¡no dejemos de actuar por el miedo! ¿de acuerdo? Si no actúo no puedo aprender... ¡que las proyecciones de mis miedos no me paralicen!

Uf! Espero haberme explicado con claridad.

**¡Gracias, gracias, gracias! Un abrazo y ¡bonito verano!**

Sí, que tengamos un hermoso verano.

Yo quiero dedicarme a escribir, a estudiar... Pero espero dedicar también 3 semanas a descansar profundamente en el campo... ¡tengo ganas!

**Abrazos,**



## **Sobre el ejercicio de Byron Katie**

Buenos días!

**he vuelto a trabajar con la trituradora de Byron Katie**

¡Perfecto!

Es una técnica sencilla, pero muy efectiva...

**y me he dado cuenta que casi siempre me surge la misma duda: qué diferencia hay cuando hacemos la inversión de mí hacia mí a cuando la hago con el pensamiento... a mí me sale siempre lo mismo....**

**En el ejemplo que hay en las tarjetas dice:**

**De mí hacia mí:**

**Yo debería ayudarme**

**Pensamiento:**

**Mi pensamiento debería de ayudarme.**

**La verdad se me ocurren las mismas razones y la sensación diría que es igual...**

Sí. Pueden dar la misma respuesta.

En general, "mi pensamiento" te puede ayudar a darte cuenta que tú no eres tus pensamientos y que merece la pena plantearse alquimia mental y su reeducación.

En cambio, "yo" implica darte cuenta de qué hablamos cuando hablamos de "yo".

Buscar un yo esencial al decir "yo" puede ayudarte a ver la diferencia.

Pero tienes razón: muchas veces se solapan.

No tiene importancia.

Lo que importa es que podamos vernos desde una perspectiva muy diferente y dejar caer las creencias absurdas que nos han llevado a sufrir.

Por otra parte "mi pensamiento" puede ser útil para cuando no hay la posibilidad de hacer el giro "de mí a otra persona" pues no hay complemento indirecto.

Sea como sea, lo importante no es que todos los giros sean perfectos, sino que el conjunto sea útil.

No olvides que ver algunos vídeos de Byron Katie, te puede ayudar a integrar más el proceso... Eso suele ser muy útil!

**Un abrazo y gracias por todo.**

A ti!!!