

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

Boletín 35

[21 de junio 2019]

Índice

Utilidad del boletín	3
Dudas del Grupo Online	
Sobre un tipo de yoga para personas con TOC	4
Sobre la libertad, las desigualdades y las corazonadas	5
Sobre una experiencia vivida: talleres de tantra y constelaciones familiares	10
Sobre un ejercicio para descargar energéticamente	12

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 un tipo de Yoga para personas con TOC

Hola Daniel

Hola!

En la sesión de febrero, en que hablamos sobre cómo trabajar los 3 centros, mencionaste un tipo de yoga que les iba bien a las personas con Trastorno Obsesivo Compulsivo, me puedes recordar de que tipo de yoga se trata por favor?..

Sí, sí.

Hablé del Hatha Yoga, es decir, de un Yoga que te anima a poner la atención dulcemente (pero de forma firme) en el cuerpo. Ello ayuda a calmar los TOCs con el tiempo.

Si practicas este yoga de forma constante tres o cuatro veces por semana verás los beneficios en pocas semanas.

Muchas gracias por tu atención

De nada, encantado de haberte sido útil.

:~)

Un abrazo



Sobre la libertad, las desigualdades y las corazonadas

Hola,

¡Hola!

estoy chalando con este mes... Muchísimas gracias por tal acompañamiento!

Sí, este mes es muy lindo...

:-)

Quería lanzar una pregunta sobre dónde queda la libertad teniendo en cuenta todo lo que estamos trabajando: la libertad acaba siendo la elección entre seguir o no seguir los diez mandamientos? De ahí tu frase que a veces has lanzado cobra sentido: en realidad, no existe la libertad (ese es el mensaje que yo he captado por lo menos).

Solo tenemos la libertad de equivocarnos, aunque si no sabemos la respuesta acertada no podremos hacer otra cosa...

Pero, gracias a los errores aprendemos.

Cuando integras la sabiduría no puedes actuar distinto... ¿quién resolvería erróneamente una multiplicación cuando pueda resolverla con acierto?

Sin embargo, desde la ignorancia no podemos acertar... y ahí está nuestra "libertad": ir aprendiendo a partir del error...

Por cierto, te recuerdo que, etimológicamente, "error" es sinónimo de "pecado".

Es decir, tenemos la libertad de pecar (errar) para aprender de los errores y del sufrimiento que generan...

Por ello, cuando se conocen las leyes que rigen la realidad, lo lógico es

renunciar a esa "libertad"....

Aunque visto desde otra perspectiva: cuando no sé la respuesta no tengo libertad (será inevitable error) y cuando sí sé la respuesta tampoco tengo libertad (¿para qué voy a errar si sé la respuesta?).

Ya ves: la libertad suele ser un sueño del ego... La única libertad es interna: ¿deseo aprender de mis errores o prefiero seguir errando y culpando a los demás de lo que vivo?

¡Espero haberte contestado!

:~)

Otra cuestión que me corroe es: cómo se aman las desigualdades? Como se ama la pobreza? La violencia? Sé que suena naif como lo planteo pero lo vivo con dificultad, a veces me siento culpable por ser blanca, tener privilegios, heredar una clase media que tiene tiempo para conectar con lo superior tan ociosamente.

Mira, no se ama la pobreza, ni la desigualdad, ni la violencia... pero sí se agradece (y se ama) el aprendizaje que puedo obtener de esas situaciones. En tanto que se dan, son inevitables en nuestro nivel de evolución: ¿puedo agradecer lo que me enseñan y actuar para que no se repitan?

Porque, claro, en función de mi situación actuaré de una forma u otra con respecto a estos temas.

Pero no amo que me peguen, sino que agradezco el aprendizaje que puedo obtener de esos errores...

Puede parecer una diferencia pequeña, ¡pero es inmensa!

Sé que son juicios y una parte de mí los trasciende pero no acabo de dejar de escucharlos. Quizá sospecho que esta imposibilidad está relacionada con la incapacidad de reconocer que todos somos hijos de Dios: lo intuyo intelectualmente, pero no logro integrarlo.

¡Claro que todas y todos somos hijos de Dios!

Pero cada persona está en un proceso diferente de aprendizaje, no todas las personas son igual de sabias... y, claro, eso conlleva que cada persona actuará generando más o menos agresión en función de su nivel de sabiduría.

O sea, ¿"toda mi capacidad de ser" de la que habla Blay es igual para todo el mundo?

Sí, potencialmente todos/as tenemos la misma capacidad. Pero no todas las personas la han actualizado en la misma medida.

Es como en el colegio: todos llegaremos a terminar los estudios... ¡pero no todos/as vamos ahora en el mismo curso!

Y claro, eso provoca niveles de comprensión y actuación distintos. Estas conductas no tienen relación con el potencial, sino con lo que hemos actualizado del mismo. Cuanto más has actualizado, más fácil es convivir contigo. Cuanto menos has actualizado, más difícil es convivir contigo.

Pero todo el mundo llegará a actualizar su potencial: nuestro origen es la plenitud y solo podemos acabar llegando a ella.

¿Son los modos en que expresamos esta potencialidad en el tiempo lo que nos distingue?

Sí, efectivamente. Justo lo que estaba explicando en el párrafo anterior.

: -)

Siento que hay como una necesidad de sentirme única y diferenciada para poder desarrollarme, como paso *sinequanon* para reconocer quien soy. Si todos somos lo mismo hay una parte de mí que lo ve como tedioso: ¿no hay camino, entonces? Me pierdo.

Que todos los niños y niñas de una escuela hagan el mismo currículum, no quiere decir que todos vivan igual la experiencia vital, ni que sean intercambiables: cada uno es única/o.

Todos somos la misma esencia y, a la vez, somos únicos en nuestra expresión.

Sin nosotros/as el mundo estaría incompleto.

Ya ves: iguales y únicos a la vez.

Y, claro, el reto es que cada uno/a de nosotros/as seamos capaces de ser quienes somos. No se trata de ser JesusCristo, sino de ser MartaCristo, PepeCristo, MariaCristo... Cada persona debe despertar su esencia interior, su Cristo interior... Y, aunque eso es lo mismo para cada persona, también es único para cada uno/a.

Es como los helados de una heladería: todos somos helados, pero cada uno tiene un sabor distinto, único...

Ya ves: ejemplo veraniego. ¡Vivan los helados!

¡Seamos un maravilloso helado único para el mundo!

:~)

Reconozco que hay confusión en lo que estoy expresando, así que me gustaría preguntar si podrías facilitarme alguna llave para desenredar el miedo o la resistencia que me impide crecer al mismo tiempo que me reconozco ser hermana de todo el mundo desde la autenticidad.

Ojalá lo que he escrito en el punto anterior te sea útil...

Finalmente, quería preguntar sobre cómo distinguir la voz del ego con la voz de la consciencia.

Muy sencillo: el ego te riñe aunque sea con palabras hermosas, la consciencia te acepta y te trata con amor a pesar de los errores. La consciencia no te juzga, te anima a seguir aprendiendo desde una profunda aceptación.

Ya ves: observa cómo te trata y sabrás si es una o la otra.

En el boletín de dudas anterior he leído la pregunta sobre la intuición y las corazonadas/miedos; de forma parecida quería preguntar sobre seguir aquello que siento (no en el sentido sentimentaloides), sino de querer actualizar mi potencial, actuar por afecto, diferente de hacer

aquello por defecto, es decir, a partir del miedo. Lo que yo detecto conmigo es que puedo reconocer una voluntad sentida (ej. quiero hacer este viaje) y luego el miedo y los juicios secuestran esta voluntad (seguro que tengo un accidente, lo estás haciendo sin sentido, coger un avión contamina al planeta, etc.)....

Efectivamente, no hagas caso del miedo, recuerda la clase de las señales. Mientras no haya señales externas, concretas y relacionadas con el tema no hagas caso al miedo: es una autolimitación. Si aparecen señales claras, externas y relacionadas, ¡síguelas!

En cambio, la intuición es un conocimiento que baja directamente de lo superior. No tiene nada que ver con miedo. Te reitero: el miedo es una autolimitación del personaje.

Y las voces de este segundo modo de ser son tan fuertes que acabo bloqueando la actuación y frecuentemente acabo desestimando aquello que profundamente quiero porque el miedo habla más fuerte. Tal vez la pregunta sea: ¿Qué es la voluntad? ¿La conciencia tiene voluntad? ¿O dentro del "estar en el amor" cabe todo? ¿Lo único que cambia es el punto de fuga y lo importante deja de ser la acción? ...¿Qué puedo estar ignorando o confundiendo respecto a esta voluntad sentida de la que hablaba al principio?

No luches contra el miedo. Pero no le hagas caso. Míralo con ternura y, sin embargo, actúa igualmente.

Al principio no será fácil, pero con el tiempo eso fortalecerá tu energía y tu voluntad.

Pero reitero: no luches contra él. Siéntelo, pero no le hagas caso: concéntrate en lo que sí quieres y, mientras no haya señales externas, claras y relacionadas, actúa a pesar del miedo.

No digo que sea fácil, pero es un criterio que te ayuda a crecer.

Muchas gracias por el tiempo dedicado,

¡Encantado de serte útil!



Sobre una experiencia vivida: talleres de Tantra y constelaciones familiares

Hola,

¡Hola!

Esto no es exactamente una duda sino una experiencia a compartir y cómo no, también para conocer tu opinión.

¡Pues adelante! ¡Gracias por compartir!

He compaginado tus enseñanzas a lo largo de este curso con unos talleres de Tantra y de Constelaciones Familiares y el resultado ha sido fantástico!!! Creo que se han producido sinergias espectaculares!!!

Los talleres de Tantra son totalmente prácticos, incluyen danza, meditación, masaje... todo muy físico. De hecho. lo primero que pretende el tantra es que conectemos con nuestro cuerpo y nos abramos al sentir. Muchos de los ejercicios evocan y complementan los contenidos del curso de Aula Interior, como identificar a nuestro personaje, equilibrar los centros emocional, intelectual y físico, etc.

Respecto a las constelaciones, es una experiencia extraordinaria en la que sientes que estamos todos conectados y percibes resonancias clarísimas.

Estoy convencido de que gracias a la base de Aula Interior, los talleres de Tantra y Constelaciones no sólo no me han resultado ajenos o extraños, sino que los he aprovechado desde el primer momento.

Sencillamente quería compartir esta experiencia y también me gustaría conocer tu opinión sobre estas prácticas y si recomiendas alguna otra que consideres como un complemento interesante.

Mira, la realidad es un todo. Y cada persona llega a descubrir la Esencia que Es a partir de sus particularidades.

Para ti ha sido un proceso muy útil, un proceso que suma. ¡Lo celebro!

Sin embargo, por prudencia, no puedo recomendar nada a nivel general. Pues el resultado dependerá de la particularidad de cada persona y, como no puedo dar consejos particulares, no puedo responder con nada concreto.

Pero sí puedo animaros a aprovechar las oportunidades que la vida os pone delante y a verificar, por el resultado, si vamos en la buena dirección.

Para algunas personas serán acciones más físicas, para otras personas serán acciones más relacionales o más intelectuales... eso dependerá de cada persona.

En todo caso, juzgad por el resultado: ¿me dan herramientas prácticas? ¿evitan la dependencia? ¿comparten los criterios y convierten mi vida cotidiana en un lugar de experimentación y riqueza?

Creo que si las preguntas anteriores obtienen respuestas positivas, veremos que vamos en la buena dirección... Ya ves: juzgar por los resultados.

Disculpa que no pueda dar consignas generales. Pero, igualmente, te agradezco lo que has compartido y, ojalá, mi respuesta también haya sido mínimamente útil.

Para mi está siendo un año de intenso florecimiento interior.

¡Celebrémoslo! ¡Viva!

Gracias. Namaste.



Sobre un ejercicio para descargar energéticamente

Hola Marta, Daniel

Hola!

gracias por el curso, cada vez es más útil :-)

Yupi!!

Me pregunto si se puede usar el ejercicio de los cojines pero para cosas buenas. Me pasa que cuando me ocurre algo bueno, o algo que pienso que puede ser bueno me emociono mucho. Y le doy vueltas a las cosas. Observo el personaje, vale, pero de todas formas gasto mucha energía. Me pregunto si podría hacer algo para descargar energéticamente, igual que cuando tienes un problema y sueltas el cabreo. La forma en que se me ocurre usarlo es decirle en los cojines al personaje que deje de emocionarse tanto, que sea más mesurado, pero no sé... me da cosilla atizarle por algo que en principio es agradable.

Pues lo de los cojines, no tengo ni idea.

Nunca lo he probado para esto.

Así que te animo a probarlo y a comentarnos el resultado.

Por mi parte también te sugiero que hagas una descarga simple, de energía haciendo deporte o similar... o una ducha fría/fesquita...

Son cosas que suelen ir muy bien: si estás muy arriba te cansas físicamente y eso te equilibra.

¿Pruebas ambas cosas y nos dices?

¡Así todos aprendemos!

¿Te parece?

Por un lado la energía esta me ayuda porque me lleva a centrarme en las acciones para llevar a cabo lo que me he propuesto y me hace ilusión,

pero es un poco desbordada, como la de los niños cuando esperan algo con ilusión.

Sí, me lo imagino...

Me gustaría poder matizar mejor el uso de la energía para las cosas que me ilusionan mucho, ¿algún consejo?

Pues solo lo que te he dicho (lo del deporte y la ducha funciona seguro puesto que yo lo he probado).

Pero ya nos dices lo de los cojines que no lo sé...

¿Te parece?

Un abrazo