

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

Boletín 36

[28 de junio 2019]

Índice

Utilidad del boletín	3
Dudas del Grupo Online	
Sobre obstáculos en el trabajo interior	4
Sobre sensaciones tras el curso	9

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 obstáculos en el trabajo interior

¡Hola Daniel!

¡Buenos días!

Quería comentarte algunos obstáculos con los que me encuentro en mi trabajo interior: es sobre la parte sexual y de aspecto físico. Siempre he sido una persona muy sexual, creo, desde pequeña. Pero reprimí mi sexualidad durante toda mi infancia. Mis padres me dijeron que tocarse no estaba bien y menuda película de miedo me monté.

Lo entiendo.

Hace años eran otras épocas y se solía amenazar mucho de forma directa e indirecta: enfermedades, infierno...

Eso solía marcar... Aunque ahora somos personas adultas y podemos ir más allá de estos límites mentales, ¿verdad?

Y en mi vida adulta mi sexualidad ha estado durante largas etapas “castrada” debido a la toma de antidepresivos que inhibían mi libido muchísimo.

Lo entiendo. Un tema químico consecuencia de la medicación, ¿verdad?

Y ahora que estoy tomando las riendas de mi vida en todos los sentidos, que estoy soltera, pero con muchas ganas de conocer gente, de experimentar, de vivir mi sexualidad, pues parezco un volcán. No sé si es porque soy así, porque he estado reprimida durante mucho tiempo o porque quiero llenar vacíos sexualmente.

No lo sé.

En todo caso, el sexo es biológico.

Igual que el hambre.

Pero la sexualidad (la forma como lo atendemos) es cultural. Igual que la gastronomía.

Por eso te animo que observes si con tu sexualidad estás realmente atendiendo a un deseo natural y biológico o estás supliendo otras cosas; igual como cuando comemos sin hambre intentando saciar con comida otras necesidades...

¿Lo observas?

Así tendrás la respuesta por ti misma al observar la realidad. En realidad, te estoy proponiendo que pilles la cámara de la observación y la apliques a este punto. Que mires con atención qué es lo que te mueve en cada momento en este tema.

Ahí tendrás una respuesta clara y evidente.

Hasta el punto que me desequilibra y me aparta de mí misma debido a que gasto mucha energía alrededor de este tema: me obsesiona mejorar mi aspecto físico para querer gustarme y gustar a determinadas personas, tener sexo con ellas, sentirme deseada y desplegar mi sexualidad.

Ahí sí intuyo que hay bastante ego ideal: desear ser atractiva, gastar mucho tiempo para “cazar” no por la sexualidad misma sino (igual) por el deseo de sentirte poderosa, atractiva, libre...

Te animo a observar qué vacío está llenando. Obsérvalo en la realidad, mientras esté sucediendo.

Por ejemplo:

Si buscas sentirte poderosa, entonces trabaja tu energía, date cuenta de ella y que puedes movilizarla voluntariamente.

Date cuenta que no necesitas que los demás te digan que lo eres: puedes vivir la energía en primera persona y, entonces, dejarás de usar la sexualidad para ello. No la necesitarás para ello y podrás gozarla por sí misma.

Lo mismo si la usas para no sentirte sola (date cuenta que siempre estás contigo, que siempre puedes llenarte de aceptación y amor...), etc.

Creo que observar te dará pistas clarísimas.

En realidad, creo que este comentario será útil para todo el mundo.

A veces nos encontraremos en situaciones donde será sabio observarnos: esa es una herramienta que ya tenemos incorporada y nos ayudará mucho a saber qué hay detrás de nuestra conducta. A veces son cosas naturales, biológicas... pero a veces está el personaje y la autoobservación nos ayudará a descubrirlo.

Me frustró cuando veo que no es así, que no les atraigo y que no puedo llevarlo a cabo, y mi ego quiere hacer deporte y tonificarse y ... Supongo que habrá una parte natural, biológica, animal, el animal que se acicala o exhibe para reproducirse. Pero yo debo sobrepasar el límite natural porque no me siento bien.

Espero que la pista que te ha dado te sea útil.

Tanto para des-enmascararlo (creo que hablas de ego y no solo de sexualidad), como para hallar formas de reequilibrar esta situación buscando expresar la energía, el amor o la inteligencia de forma consciente.

Veó que debo dejar caer la idea de gustar, que he de llenar el vacío que me produce no gustar con las 7 herramientas del amor aplicadas hacia mí y equilibrar la parte energética que es la que me salió más tocada, a la baja, aunque tenga energía sexual, me falta confianza en mí y en la vida.

Ahora que tendré vacaciones me apuntaré a aikido que es lo que más poderosamente me llamó la atención de las propuestas que nos hiciste. Y me digo a mí misma, lo que tú nos dices, que tengo el cuerpo perfecto para vivir la experiencia, pero cuesta, me cuesta dejar caer la idea de envejecer,

No olvides que hay personas mayores con sexualidades muy conscientes y reales.

Cada momento de nuestra vida nos trae cosas diferentes y preciosas: ábrete a lo que te traerá el futuro, pero no esperes que sea igual que lo de ahora... ¡Igual como en este momento no querríamos volver a primaria!

¿Verdad?

de no atraer, de no explotar mi sexualidad con quien a mí me atrae... Otra idea que nos diste que me va bien y alivia mis ansias a veces, es la de compartir felicidad con la gente con la que nos relacionamos, calma mis ganas de encontrar "pareja".

Efectivamente: no ir de "caza", sino compartir la felicidad. Y no cerrarse a hacerlo también sexualmente, pero estar centrados en compartir la felicidad y no solo en cazar.

:-)

En todo caso, observa cuando ocurra. Te dará pistas reales de lo que ocurra. ¡La cámara es muy poderosa!

Ya ves, estamos en la conexión con lo espiritual y yo ando con temas que podrían considerarse superficiales, ¿no?

En absoluto.

Sé que el trabajo de los meses previos durará mucho tiempo. Y el trabajo espiritual, aún más.

Vas al ritmo correcto.

Además, recuerda que aprendizaje no es en línea recta, sino en espiral. Por lo tanto, no dudes en seguir trabajando sin culparte.

A veces puede parecer que pasamos por un lugar o tema que ya abordamos... ¡pero ahora lo tenemos que abordar de nuevo con mayor profundidad!

No es una pérdida de tiempo, sino otro avance; igual como aprender a

multiplicar no es repetir lo mismo de antes, sino seguir con el aprendizaje de las matemáticas: vamos descubriendo nuevas capas a medida que avanzamos.

No es retroceso, es avance.

Pero estoy aprendiendo a aceptarme, a aceptar mi ritmo en este camino... ¿Que consejos podrías darme al respecto, Daniel?

Ojalá que lo que he escrito anteriormente te sea de utilidad...

Muchísimas gracias por todo Daniel. Me encantaría verte en persona para poder darte un abrazo enorme. Te he visto ya dos veces, pero fue antes de Aula Interior, así que ahora es como si formarás parte de nuestras vidas.

¡Sí! Porque estoy en vuestra casa cada semana a través de la pantalla y es como estar ahí siempre, muy cercano, ¿verdad?

¡La tecnología es maravillosa!

Bueno, cuando nos veamos en persona (casi seguro que sucede) nos damos ese abrazo. ¿Te parece?

¡Un abrazo desde la distancia!

¡Bien fuerte!



Sobre sensaciones tras el curso

Hola Daniel

¡Hola!

no podía dejar acabar el curso sin dar gracias específicas, concretas y sinceras sobre el desarrollo del curso, de cada clase, del contenido y estructura general... también dejar nota de los efectos positivos de las medicinas recetadas, muy eficaces y recomendables!

¡Oh! ¡Qué alegría leerlo!

Y, durante el verano aún recibiréis más materiales que os serán de ayuda. Tomadlos con calma... sin prisa, disfrutando...

Como una esponja he ido absorbiendo los ricos contenidos. Quizá queda una pequeña sensación de haber querido aprovecharlo más, de no perder ni una gota de esta agua que nos has, habéis ofrecido, aunque me agradezco la oportunidad que me he dado de andar un poco más el camino de mi reencuentro, reexpresión, redeterminación de Ser... ¡Qué bien que esto no acabe!

¡Efectivamente y mientras la tecnología aguante (ya sabes que algunos programas se vuelven obsoletos con el tiempo) tendrás accesibles los contenidos para volver a verlos! Así que no es problema que el curso, en unas semanas, llegue a su final, pero ahora continúe ¿verdad?

:-)

Comentar que la última parte del curso, el último mes, también han sido muy ricos... han abierto la inspiración, me han venido ideas para hacer cuadros (una de mis facetas expresivas es como pintor) sobre los diez mandamientos con esta visión abierta y útil.

¡Oh! ¡Maravilloso!

Cuando voy a correr, haciendo deporte, me inspiro, me observo, Soy y me fundo con todo, sin separación, feliz (aquí esta palabra queda corta) y en la geografía de mi estructura energética reconozco lugares en los que quiero estar más a menudo...

¡Yupi! ¡Me alegra que me lo cuentes!

¿Verdad que no te importará que algunas de estas frases la use por si alguien quiere leer un testimonio del curso?

¡Son claras y lindas!

En definitiva, después del curso, soy más feliz conmigo mismo, he crecido un poco y, en la vida, los retos a superar los vivo desde otra perspectiva y con capacidad para solucionar o aceptar.

Bueno, he intentado resumir... ¡hasta pronto!

Muchísimas gracias.

Y a los demás, os animo a enviar a Marta vuestro testimonio (puede ser muy breve) sobre lo que el curso ha supuesto para vosotros/as.

Creo que es muy útil para quienes los leen, pues saben lo que otras personas han vivido y eso suele ser de ayuda.

¡Gracias Daniel, gracias equipo!

¡Un abrazo!

P.D: Ahora empieza el mes de Julio y voy a tomarme vacaciones. En julio y agosto no habrá boletín de dudas, pero sí os enviaremos material para redondear el curso y terminarlo en septiembre con un suave aterrizaje.

¿Os parece?

Siempre podéis escribirme, pero sed prudentes: por Aula Interior han pasado más de 2.000 personas y si no sois prudentes moriré bajo un alud de mails....

Feliz verano (y para los que estáis en el hemisferio sur: feliz invierno!)

:-)