

Butlletí de dubtes

 Daniel Gabarró
danielgabarro.cat

Aula Interior

Eines pràctiques per viure en plenitud

AULA INTERIOR

BUTLLETÍ

Dubtes resolts

[Primera setmana de gener]

Índex

utilitat del butlletí.....	3
Hi ha coses que em semblen difícils d'acceptar.....	4
Tempestad emocional.....	10
Yo-idea/yo-ideal.....	18
Sobre la existencia del mal.....	23

Utilitat del butlletí

Aquest butlletí busca oferir-te les preguntes més habituals del curs. Crec que et poden ser útils per entendre més profundament els seus continguts.

Mira l'índex i llegeix aquelles que et semblin més adequades per a tu.

Si, després de llegir-lo, tens més dubtes escriu-me a info@aulainterior.com. Sóc aquí per ajudar-te, d'acord?

Si rebo diversos mails d'un mateix dubte, només en poso un però de manera que contesti totes les persones que tenien aquesta dificultat i, a més, sigui útil per a les persones que no l'havien plantejada.

Veuràs que contesto en MAJÚSCULES DINS els correus que heu enviat, així és com si estiguéssim dialogant i és més fàcil de diferenciar les preguntes de les respostes.

-Hi ha coses que em semblen difícils d'acceptar.

Hola Daniel,

BON DIA!

Hi ha coses que em semblen difícils d'acceptar perquè s'estan cronificant a la meua vida

HO ENTENC.

TAMBÉ A MI HI HA COSES QUE EM COSTEN D'ACCEPTAR.

PERÒ QUE EM COSTIN NO PARLA DE LES COSES EN SI, SINÓ DE LES MEVES AUTOLIMITACIONS.

ENCARA QUE EM COSTIN, ENTENC QUE LA NO ACCEPTACIÓ ÉS UN ACTE D'IGNORÀNCIA SUPINA: QUI SÓC JO PER NO ACCEPTAR EL QUE PASSA? QUI EM CREC SER?

I, CLAR, TAMBÉ VEIG QUE LA MEVA NO ACCEPTACIÓ ESTÀ A L'ORIGEN DEL MEU PATIMENT.

ET PREGO QUE NO T'HO CREGUIS.

ET PREGO QUE HO INTENTIS MIRAR AMB OBJECTIVITAT I AMB TOTES LES TEVES FORCES: MENTRE NO ACCEPTES QUELCOM QUE ESTÀ PASSANT, PATEIXES.

POTS PARAR UN MOMENT I MIRAR-HO PROFUNDAMENT?

POTS COMPROVAR, ARA I AQUÍ, QUE EL TEU PATIMENT APAREIX EN NO ACCEPTAR QUELCOM?

SI HO COMPROVES, NO DONARÀS IMPORTÀNCIA AL FET QUE ET COSTI, SINÓ A SEGUIR-HO INTENTANT.

com la solitud, i em sento esgotada de provar diferents estratègies i no sentir que pugui canviar,

HO ENTENC.

JA ET DIC QUE TAMBÉ A MI EM COSTEN ELS MEUS TEMES.

A CADA PERSONA LI COSTEN ELS SEUS.

PER AIXÒ T'ENTENC.

I AQUÍ VOLDRIA PODER-TE DIR QUE LA TEVA SOLITUD ACABARÀ AVIAT I QUE DEIXARÀS DE SENTIR-TE SOLA (EN REALITAT ÉS UN PROBLEMA MENTAL AIXÒ DE "SENTIR-TE SOLA" PERQUÈ AMB 7 MILIONS DE CATALANS, ÉS IMPOSSIBLE ESTAR SOLA. NO ESTÀS SOLA, PERÒ SÍ ET SENTIS SOLA PERQUÈ, ENCARA QUE TINGUIS RELACIONS AMB MOLTA GENT -AMISTATS, CONEGUTS/DES, FEINA, COMPANYS/ES, FAMILIARS, ETC.- PENSES QUE AQUESTES RELACIONS NO SÓN COM HAURIEN DE SER -NO ACCEPTACIÓ- I, CLAR, ET "SENTIS SOLA").

BÉ, M'AGRADARIA DIR-TE QUE AIXÒ CANVIARÀ AVIAT I QUE LA TEVA SENSACIÓ DE SOLITUD ACABARÀ AVIAT.

PERÒ NO PUC DIR-T'HO.

MENTRE NO ACCEPTIS QUE NO ESTÀS ACCEPTANT LES RELACIONS QUE SÍ TENS PERQUÈ NO ENCAIXEN EN "L'IDEAL DE RELACIÓ" QUE BUSQUES, SEGUIRÀS SENTINT-TE SOLA.

I SÉ QUE PER A TU DEU SER DIFÍCIL. PERÒ LA IDEA ANTERIOR ÉS CENTRAL, ET PREGO QUE LA RELLEGEIXIS ABANS DE SEGUIR ENDAVANT.

PER A D'ALTRES PERSONES AIXÒ SERÀ FÀCIL (PERÒ TINDRAN D'ALTRES DIFICULTATS), PERÒ AQUESTA CONCRETA SERÀ SENZILLA.

BÉ, CREC QUE NO ES TRACTA DE LLUITAR CONTRA LA SOLITUD: ÉS INEXISTENT.

SINÓ DE GAUDIR LES RELACIONS QUE SÍ TENS.

PERÒ PER A TU DEU SER DIFÍCIL, PERQUÈ SOVINT LES COMPARARÀS AMB "LA RELACIÓ PERFECTA QUE SÍ HAURIA DE TENIR I, LLAVORS, NO ESTARIA SOL/A".

JA ET DIC, M'AGRADARIA DIR-TE QUE AVIAT ARRIBARÀ UNA RELACIÓ PERFECTA...
PERÒ NO T'HO PUC ASSEGURAR. POTSER NO ARRIBI MAI!

POTSER MAI NO PUGUIS GAUDIR EL MODEL DE RELACIÓ AMB EL SOMIES. ¿HO POTS
ACCEPTAR?

PODRIES FER-TE LA PROMESA DE SER FELIÇ ENCARA QUE MAI NO TROBIS EL TIPUS
DE RELACIÓ QUE SOMIES?

NO SÉ SI BUSQUES UNA RELACIÓ SENTIMENTAL ROMÀNTICA... PERÒ SI ÉS EL CAS,
HAS DE SABER QUE, EN UN FUTUR, POTSER LA TINDRÀS O POTSER NO.

NO TOTHOM TROBA PARELLA (I, FRANCAMENT, ALGUNES PERSONES ES
CONFORNEM AMB UNS "SALDOS" QUE POTSER HAURIA ESTAT MILLOR NO
EMPARELLAR-SE). SI TROBES LA RELACIÓ AMB LA QUE SOMIES, GAUDEIX-LA! PERÒ SI
NO LA TROBES, POTS GAUDIR DE LES RELACIONS QUE JA TENS?

PODRIES FER UNA LLISTA DE GENT QUE CONEIXES AMB LA QUE TENS RELACIONS?:
FAMÍLIA, DE LA FEINA, VEINATGE..

PODRIES FER-TE LA PROMESA DE GAUDIR DE TOTES LES RELACIONS?

PODRIES INTENTAR VEURE EL POSITIU DE CADA PERSONA AMB LA QUE ET
RELACIONES?

POTS MIRAR D'ESTAR PRESENT AMB CADA PERSONA QUE ET TROBIS A LA TEVA
VIDA?

NO CAL QUE SIGUIN LA "RELACIÓ DE LA TEVA VIDA", PERÒ SÍ ET CONVIDO A
COMPARTIR FELICITAT AMB ELLES.

SÍ. CREC QUE AQUESTA ÉS UNA BONA FORMA D'EXPLICAR-HO: INTENTA COMPARTIR FELICITAT AMB TOTES LES PERSONES QUE VAGIS TROBANT A LA TEVA VIDA.

INTENTA-HO.

VEURÀS COM LA "SENSACIÓ DE SOLITUD" DESAPAREIX (O ES FA MÉS PETITA), PERQUÈ ÉS UN TEMA MENTAL: NO ESTÀS SOLA, PERÒ NO GAUDEIXES DE LES RELACIONS QUE SÍ TENS.

I COM NO SABEM SI ARRIBARÀ LA RELACIÓ QUE ESPERES, MÉS VAL QUE MIRIS D'APROFITAR LES QUE TENS. COM? INTENTANT QUE CADA RELACIÓ SIGUI UNA FORMA DE COMPARTIR FELICITAT.

RESUM: COMPARTEIX FELICITAT AMB TOTES LES RELACIONS QUE TENS.

HO INTENTES?

IGUALMENT, COM RESULTA QUE ÉS LA TEVA DIFICULTAT ET COSTARÀ.

NO IMPORTA: A MI TAMBÉ EM COSTEN CERTS TEMES I SEGUEIXO TREBALLANT-LOS. SÉ QUE ALGUN DIA ELS ENTENDRÉ. NO SÉ SI AQUESTA VIDA O DINTRE DE MIL VIDES. PERÒ SI HI HA GENT QUE HO HA ENTÈS, JO TAMBÉ HO ENTENDRÉ. NOMÉS CAL QUE HI POSEM GANES...

UF! NO SÉ SI T'ESTIC AJUDANT GAIRE... PERÒ ESPERO QUE, AL MENYS, UNA PARAULA D'AQUEST MAIL SÍ ET SIGUI ÚTIL...

i em sembla que amb l'edat aquest esforç permanent es va fent més difícil i desgastant.

SÍ

HO ENTENC.

ET PREGO QUE LLEGEIXIS EL QUE HE COMENTAT ABANS, PER SI T'ÉS ÚTIL...

Tinc 50 anys

50 ANYS?

MA MARE, UN COP VA DIR-ME (QUAN JA TENIA MÉS DE 80 ANYS): "QUAN TENIA 50 ANYS PENSAVA QUE ERA GRAN... PERÒ ERA UNA NENA!", T'HO DIC PER NO DONAR GAIRE IMPORTÀNCIA AL TEMPS, NI ALS ANYS...

;-)

i sento por desmotivació per haver de portar constantment aquesta situació difícil i no canviar-la.

HO ENTENC.

PERÒ EL CANVI NO DEPÈN DE TU.

NO DEPÈN DE TU QUE A LA TEVA VIDA "HI HAGI LES RELACIONS PERFECTES".

EL QUE SÍ DEPÈN DE TU ÉS QUE COMPARTEIXIS FELICITAT CONSCIENTMENT AMB TOTHOM AMB QUI ET TROBIS.

NO VULL DIR QUE ESTIGUIS TOT EL DIA EXPLICANT ACUDITS, SINÓ QUE ESTIGUIS PROPERA DE LA GENT, QUE ELS ESTIMIS, QUE BUSQUIS EL SEU BÉ, QUE BUSQUIS ALLÒ BONIC QUE CADA PERSONA TÉ I LES ADMIRIS PER AIXÒ, QUE VULGUIS COMPARTIR ALLÒ QUE ET FA FELIÇA AMB ELS ALTRES, QUE TINGUIS RELACIONS HONESTES AMB ELS ALTRES AMB LA INTENCIÓ DE CONÈIXER-LOS...

HO ENTENS?

PER MI, TOT AIXÒ ÉS COMPARTIR FELICITAT.

I TAMBÉ ÉS POSAR L'ALARMA QUAN VEIG QUE EN UNA RELACIÓ COMENÇO A QUEIXAR-ME... LLAVORS EM PREGUNTO: "QUÈ PUC VALORAR D'AQUESTA RELACIÓ? COM PUC APROFITAR-LA PER ENTRENAR-ME A SER FELIÇ?" O COSES SEMBLANTS.

UF! ESPERO HAVER-TE INSPIRAT...

PERÒ RECORDA: IGUAL NO APAREIXERÀ MAI LA RELACIÓ PERFECTA QUE ESPERES.

AIXÍ QUE... APROFITA LES QUE SÍ TENS! APROFITA-LES CONSCIENTMENT!

Ho accepto amb dolor i frustració,

SI SENTS DOLOR I FUSTRACIÓ NO HO ACCEPTES.

EL DOLOR I LA FUSTRACIÓ FAN EVIDENT LA TEVA NO ACEPTACIÓ, COM A MOLT ESTÀS "RESIGNADA".

i deixar-ho caure em porta a acceptar que viuré amb aquesta pena i angoixa sense poder fer res ni veure-li el sentit. Per això ho voldria saber canviar...per pur patiment.

M'AGRADARIA TENIR PARAULES MÀGIQUES, PERÒ NO LES TINC.

PERÒ SÍ ET CONVIDO A PROVAR DURANT UN MÍNIM DE 6 DIES AIXÒ DE PROCURAR COMPARTIR LA FELICITAT AMB LES PERSONES QUE TROBIS I A JUDICAR PEL RESULTAT. POTSER TROBIS QUE T'APORTA QUELCOM QUE NO ESPERAVES...

HO INTENTES?

MIL GRÀCIES PER LA TEVA PREGUNTA, SEGUR QUE HI HA MOLTES PERSONES QUE TAMBÉ LA TROBEN APLICABLE A LA SEVA PRÒPIA VIDA.

-Tempestad emocional

Hola Daniel!

HOLA!!

Primero de todo desearos a ti y a todos y todas y feliz y buena entrada de año!!

GRACIAS!

HACE UN TIEMPO, ESCRIBÍ UN PEQUEÑO ARTÍCULO EN MI BLOG REFLEXIONANDO SOBRE LO QUE QUIERE DECIR "FELIZ AÑO", PARA NO CONFUNDIRLO CON "QUE TODO TE SEA FÁCIL Y AGRADABLE".

POR SI LE QUERÉIS ECHAR UN VISTAZO:

<http://blog.danielgabarro.com/feliz-ano-nuevo#more-270>

Estoy feliz de estar en este curso.

SÍ! YO TAMBIÉN! ME ENCANTA IMPARTIRLO! ME GUSTA VER COMO, SIN DARNOS CUENTA, VAMOS CAMBIANDO, VAMOS INTEGRANDO CAMBIOS SUAVES QUE, SUMADOS, FACILITAN UNA VIDA MUCHO MÁS CONSCIENTE Y FELIZ.

Mi duda es, yo misma sin saber lo boicotee?

¡POR SUPUESTO!

A VECES, SIN QUERER NOS BOICOTEAMOS POR DIVERSAS RAZONES: NOS DA MIEDO INCONSCIENTEMENTE DE DEJAR DE SER, NO SABEMOS CÓMO SERÁ NUESTRA VIDA SI CAMBIAMOS Y TEMEMOS LO QUE PUEDA VENIR... O, SIMPLEMENTE, LA MECANICIDAD NOS TIENE TAN ATRAPADOS/AS QUE MUCHAS DE LAS COSAS QUE NOS PROPONEMOS "DESAPARECEN MISTERIOSAMENTE" DE NUESTRA MENTE SIN DARNOS CUENTA...

Por más carteles que me pongo e casa no consigo recordar el ejercicio del lavabo, y cuando intento lo de la cámara no sé verme y mira que he hecho pnl, pero esto de la disociación no lo he conseguido aún.

NO SE TRATA DE DISOCIARTE, SINO DE PERCIBIRTE A TI.

SE TRATA DE PONER ATENCIÓN EN MÍ DÁNDOME CUENTA DE MÍ.

EN EL BLOG DEL CURSO, ENCONTRARÁS UN AUDIO SOBRE EJERCICIOS PARA PERCIBIR EL YO (TAMBIÉN LOS HICIMOS EN CLASE), SE TRATA DE HACER LO MISMO A LO LARGO DE LA VIDA DIARIA... ¿RECUERDAS?

(ESTAMOS TENIENDO PROBLEMAS CON NUESTRO PROVEEDOR DE INTERNET, ASÍ QUE ENTRE EL 4 Y EL 7 DE ENERO ES NORMAL QUE NO VEAS EL BLOG... LUEGO TODO DEBERÁ RESOLVERSE: ESTAMOS MUDÁNDONOS A OTRO BLOG. TE LO DIGO POR SI ENTRAS Y NO LO VES... ¿DE ACUERDO?)

PERO SÍ: NO RESULTA FÁCIL. HEMOS ESTADO TANTOS AÑOS PENDIENTES DEL EXTERIOR... ¡QUE NOS HEMOS OLVIDADO DE NOSOTROS! ¡QUE NI NOS PERCIBIMOS!

Otra que te quería comentar, que no sé si le servirá a alguien lo puedes publicar y si no pues tampoco pasa nada, este último mes he tenido he tenido una crisis emocional como hacía mucho tiempo que no me pasaba y se han juntado cosas personales y profesionales.

LO ENTIENDO.

COMO JUSTO ESTAMOS MIRANDO NUESTRO YO-IDEAL, TE RUEGO QUE LO ABORDES DE ESTE MODO:

"ME GUSTARÍA QUE XXXX NO PASARA, PERO VEO QUE SÍ PASA, PERO MI AMOR POR MI MISMA/O, MI FELICIDAD, EL CUIDARME... ES MÁS IMPORTANTE QUE ESO QUE OCURRE"

CREO QUE ES UNA FORMA DE ENTRENAMIENTO MUY SENCILLA.

NATURALMENTE, ADEMÁS DE DECIR ESO, TE ANIMO A ACTUAR.

POR EJEMPLO, PUEDES DECIR "ME ENCANTARÍA TENER UNA SALUD DE HIERRO, PERO YA QUE LA MÉDICA ME HA DICHO QUE TENGO XXX ENFERMEDAD, ME RECORDARÉ QUE AMARME, CUIDARME Y SER FELIZ AL MARGEN DE ESA ENFERMEDAD ES LO MÁS IMPORTANTE, MI PAZ INTERIOR ES MÁS IMPORTANTE QUE ESA ENFERMEDAD"

Y, A CONTINUACIÓN, TE TOMAS LAS MEDICINAS QUE TE HAYAN RECETADO Y HACES TODO LO ADECUADO PARA POTENCIAR TU SALUD, ¿DE ACUERDO?

UNA COSA ES NO SUFRIR Y LA OTRA NO ACTUAR!

:-)

Me he dado cuenta de que al estar siempre en primera persona no puedo ser objetiva y darle el valor que tienen las cosas verdaderamente, en ese momento no soy capaz de disociarme de las situaciones para ver lo positivo vaso lleno, así que desde el sufrimiento y la situación que en ese momento es clara y real para mí veo el vacío y así que durante muchos años he crecido desde el sufrimiento. Cuando ya lo paso pienso en serio? Como no lo podías ver antes igual de lleno que lo ves ahora? Pero en ese momento de tempestad emocional lo que vivo es tan real para mí que si solo veo un color es como si se me olvidara que existen otros colores.

LO ENTIENDO.

POR ESO SIEMPRE DIGO QUE LA FUNCIÓN DE LOS SENTIMIENTOS ES CONOCERNOS: EN LAS TORMENTAS EMOCIONALES SALEN A FLOTE NUESTRAS CREENCIAS MÁS PROFUNDAS PARA QUE TOMEMOS NOTA Y LAS VAYAMOS TRABAJANDO CUANDO PODAMOS.

SEGURAMENTE NOS REQUERIRÁ TRABAJO DURANTE UN PERÍODO DE TIEMPO RELATIVAMENTE LARGO, PERO SI NOS PONEMOS ALGÚN DÍA LLEGAREMOS.

PERO LO QUE QUIERO REMARCAR ES QUE LAS EMOCIONES TIENEN LA FUNCIÓN DE AYUDAR A CONOCERNOS. ¡SON LAS PISTAS A SEGUIR DE LO QUE TODAVÍA TENEMOS

A MEDIO DIGERIR! ¡TOMA NOTA DE LO QUE TE DIGAN!

Normalmente cada 24 es sagrado estar con la familia de mi padre, q aunque con el no tengo relación con ellos hace años volví a forjarla. Hay dos primos con los que tenía mucha relación y este año he tenido menos, y una han pasado algunos detalles tontos que yo he callado y que me doy cuenta de que me he quedado dentro

LO ENTIENDO. Y LO QUE SE QUEDA DENTRO SIN DIGERIR, SUELE DAR DOLOR DE TRIPA, ¿VERDAD?

PERO, EN TODO CASO, ES MEJOR NO VOMITARLO ENCIMA DE LOS DEMÁS... ¡NO TIENEN LA CULPA DE MI INDIGESTIÓN! POR ESO, EN LA SESIÓN DE MAYO APRENDEREMOS TÉCNICAS PARA QUITÁRNOS DE ENCIMA LO QUE NOS HACE SUFRIR SIN AGREDIR A LOS DEMÁS.

YA SÉ QUE HASTA MAYO PARECE QUE QUEDA MUCHO... ¡PERO QUIERO SER SISTEMÁTICO EN ESTE CURSO Y HAY QUE IR PASO A PASO PARA ESTAR SEGUROS QUE VAMOS INTEGRANDO LAS DISTINTAS PIEZAS! ¿DE ACUERDO?

Esta navidad decidí que no iría a estar con ellos porque no me sentía igual, estaba cansada de tener relación porque yo la mantenía y por qué yo iba siempre a verlos, viven a unos 50 km de mi casa.

LO ENTIENDO.

PERO SI A TI TE GUSTA...¡CAMINA ESOS 50 KM!

Y SI NO TE GUSTA... ¡NO HACE FALTA QUE VAYAS, NADIE TE OBLIGA!

LO VES, ¿VERDAD?

A VECES NOS INVENTAMOS OBLIGACIONES O PENSAMOS QUE LOS DEMÁS DEBEN ESTAR OBLIGADOS... Y, EN REALIDAD, LA VIDA SE BASA EN DAR LIBERTAD A LOS DEMÁS PORQUE ACEPTAMOS NUESTRA PROPIA LIBERTAD Y SUS CONSECUENCIAS, ¿NO CREES?

Cuando un uno de ellos me pregunto le solté la pelota en su tejado esto de que estábamos bien porque iba yo.

JE, JE... LE VOMITASTE ENCIMA...

JE, JE, JE...

TE RUEGO QUE OBSERVES EL RESULTADO: ¿LA RELACIÓN MEJORÓ O SE TENSÓ?

OBSERVA EL RESULTADO Y PODRÁS SACAR CONCLUSIONES SOBRE SI MERECE LA PENA VOMITAR NUESTRAS INDIGESTIONES SOBRE LOS DEMÁS... ¡AUNQUE PENSEMOS QUE TENEMOS RAZÓN!

Pero al escribirle a otro de la familia que ni siquiera sabía que estaba molesta pq un día habíamos quedado y al final no me dijo de quedar, me di cuenta y se lo puse en la carta de que el problema no era de ellos si no mío y de las expectativas que yo tenía en volver a compartir momentos familiares y otros de aventuras como lo hacíamos antes.

SÍ.

EL "PROBLEMA" SIEMPRE ES NUESTRO.

NOSOTROS NO PODEMOS CAMBIAR LA FORMA DE ACTUAR DE LOS DEMÁS, PERO SÍ PODEMOS CAMBIAR NUESTRA FORMA DE PENSAR O DE RELACIONARNOS CON ESE "PROBLEMA" ¿VERDAD? ¡PUES ESO INDICA QUE EL "PROBLEMA" ES NUESTRO!

DE HECHO, HE PUESTO "PROBLEMA" ENTRE COMILLAS PORQUE LOS PROBLEMAS NO EXISTEN, SOLO SON TEMAS QUE NOSOTROS NO TENEMOS RESUELTOS, ASÍ QUE EN LUGAR DE PROBLEMAS PODRÍAMOS LLAMARLES "COSAS QUE NO ENTIENDO", "SITUACIONES QUE NO SÉ MANEJAR"...

Y, POR LO TANTO, VEREMOS QUE, EN REALIDAD, NOS OFRECEN UNA MARAVILLOSA OPORTUNIDAD:

"SITUACIONES A MANEJAR QUE ANTES NO MANEJABA"

"COSAS A ENTENDER QUE ANTES NO ENTENDÍA"

LO VES, ¿VERDAD?

Reconocí que cada uno tenía que mirar de hacer lo que le hiciera feliz

CLARO!

Y SER TIERNOS/AS CON NOSOTROS/AS SI NOS EQUIVOCAMOS... Y DAR PERMISO A LOS DEMÁS PARA ERRAR...

¿NO CREES?

aunque la vida nos llevara por caminos separados y que al final me estaba haciendo consciente de que soy yo la que espero que me cuiden porque no me cuido yo,

SÍ!!!!

EXIGIMOS A LOS DEMÁS LO QUE NO NOS DAMOS!!

¿Y CÓMO VAN A DARNOS AMOR SI NO NOS AMAMOS? ¡NADIE PUEDE DARME AMOR SI YO NO ME SIENTO DIGNO DE SER AMADO/A!

BINGO!

LA PAJA EN EL OJO AJENO, EN LUGAR DE VER LA VIGA EN EL PROPIO.

ME ALEGRA QUE TE DIESES CUENTA!

que hago los planes de los demás porque me conozco tan poco que realmente no sé qué me apetece hacer a mí,

SÍ!

si yo me pregunto qué es lo que realmente me hace feliz y que quiero, muchas veces tendría muchas dudas en las respuestas porque no sé hablar conmigo misma

y siempre estoy pendiente de los planes y necesidades de los demás porque mi personaje necesita que le digan que es buena persona y que está presente y es guay,

ME ENCANTA QUE TE ESTÉS DANDO CUENTA!

A VECES PARECE QUE ESTOS MESES DE AUTOOBSERVACIÓN NO SIRVEN DE NADA... PERO, DE REPENTE, HAGO PUUUM Y VEO COSAS MUY IMPORTANTES COMO ESTA QUE ESTÁS MENCIONANDO...

Y LO CURIOSO ES QUE SIEMPRE ESTABA AHÍ... ¡Y YO LE IBA ECHANDO LA CULPA A LOS DEMÁS!

¡AY!

POR SUERTE LA OBSERVACIÓN NOS PERMITE IRNOS DANDO CUENTA...

total que me paso la vida arreglando la de los demás sin arreglar la mía, me paso los días haciendo los planes de los demás sin hacer los míos y que se adapten a mi si ellos quieren también quieren y así no depender de nadie para hacer cosas que me gusten, respetar mis necesidades sea con amor del mundo o sin él sea con amigos o sin ellos, sea aquí o en la China.

:~)

Descubrirme y disfrutarme ya que dicen nació sola y moriré sola jeje

JUSTO EN ESTE MISMO BOLETÍN HAY OTRA PERSONA CON LA QUE REFLEXIONÁBAMOS SOBRE LA SOLEDAD Y TÚ ACABAS DE RESUMIR LO QUE LE DECÍA: CUIDARNOS, SER FELIZ YO PARA PODER COMPARTIR LA FELICIDAD EN CUALQUIER CIRCUNSTANCIA Y CON CUALQUIER PERSONA Y NO DE UNA FORMA CONCRETA Y DETERMINADA...

Como puedo hablar conmigo misma para saber quién soy si no se tener este tipo de conversaciones??

ME ALEGRA QUE TE DES CUENTA!

CREO QUE VAS MUY BIEN ENFOCADA... Y QUE TU PREGUNTA NOS AYUDARÁ A MUCHOS/AS A DARNOS CUENTA TAMBIÉN DE LO QUE HACEMOS...

Estoy por hacerme el camino de Santiago! Jejej

BUENO, EN EL CAMINO DE SANTIAGO INTERIOR YA LLEVAS UN BUEN TRECHO ANDADO...

:~)

Bueno, gracias !!!me encantó tomar conciencia de esto , ahora toca aprender a ver como dejar de ser Teresa de Calcuta de los demás y aprender a ser la mía propia 😊

¡PUES... AL TAJO!

:~)

Un fuerte abrazo

:~)***

- Yo-idea/yo-ideal

Hola Daniel,

HOLA!

Dándole vueltas al tema del yo-idea/yo-ideal, el yo esencia observa el "conflicto" que existe entre ellos sobre algo concreto, pero no sé cómo actúa. Solo es testigo y con esa observación se va solucionando el conflicto o hace algo más, influye de alguna manera sobre ellos.

MIRA, TE INVITO A COMPROBAR QUE EN TU VIDA, LO QUE VOY A AFIRMAR A CONTINUACIÓN SE CUMPLE.

ASÍ EVITARÁS QUE SEA TEÓRICO: LO HABRÁS COMPROBADO.

PERO SI TE DAS CUENTA, CUANDO OBSERVAS ALGO QUE ERA MECÁNICO YA ESTÁS AÑADIENDO ALGO QUE NO HABÍA PREVIAMENTE: CONSCIENCIA.

ES HACER QUE LA SITUACIÓN EMPIECE A CAMBIAR.

NO SE TRANSFORMA POR FUERZA DE VOLUNTAD, SINO POR COMPRENSIÓN.

DESDE EL YO ESENCIAL SOLO SOMOS PRESENCIA, COMPRENSIÓN Y ES ESA LUZ LA QUE, POCO A POCO, TRANSFORMA NUESTRA REALIDAD PUES LA AYUDA A IRSE DESHACIENDO DE SUEÑOS Y DE DESEOS INNECESARIOS, DE ATADURAS, DE GANAS DE COMPLACER A LOS DEMÁS... Y, DE ESTE MODO, AL DESHACERSE DE ESO, ESA MISMA CONSCIENCIA SE VA HACIENDO EL CENTRO DE GRAVEDAD DE NUESTRA VIDA Y, CLARO, ESO TAMBIÉN TRANSFORMA NUESTRA REALIDAD COTIDIANA: CADA VEZ ACTUAMOS MENOS PARA AGRADAR, PARA GUSTAR, PARA... SIMPLEMENTE ACTUAMOS PARA EXPRESARNOS, PARA EL MERO HECHO DE SER.

PERO TE RUEGO QUE LO VAYAS OBSERVANDO Y VERIFICANDO EN TU VIDA. SIN PRISA.

¿DE ACUERDO?

NO LO TOMES COMO ALGO TEÓRICO PARA SER CREÍDO, SINO COMO ALGO PARA SER COMPROBADO. ¿TE PARECE?

También, me surge dudas sobre la relación entre yo-idea e ideal: con el tiempo, si el sujeto va avanzando, estos yoes se "equilibran" pero no desaparecen, pero existe un yo esencial fuerte que los mantiene en equilibrio. O, mas bien, es que con la influencia del yo esencial, el yo-idea/yo-ideal llegan a desaparecer y solo persiste el yo esencial. O, persisten los tres yoes en armonía, yo-idea/ideal/esencial.

CON EL TIEMPO, DEJAS DE ACTUAR MECÁNICAMENTE: SI ESTO SE OBSERVA DESDE LA PERSPECTIVA DEL YO-IDEA SE PODRÍA DECIR QUE EL YO-IDEA SE HA DISUELTO.

ADEMÁS, CON EL TIEMPO TAMPOCO NECESITAS QUE TUS SUEÑOS SE CUMPLAN, LOS DEJAS EN MANOS DE LA VIDA. POR LO TANTO, TAMBIÉN PODRÍAMOS DECIR QUE EL YO-IDEAL SE HA DISUELTO.

SIN EMBARGO, PODEMOS TENER PLANES, PODEMOS TENER IDEAS, PODEMOS TENER HIPÓTESIS... Y SEGUIMOS APRENDIENDO EN LA VIDA Y NOS SEGUIMOS EXPRESANDO.

Y, CLARO, NO SE EXPRESA IGUAL UNA PERSONA QUE OTRA. CADA PERSONA ES ÚNICA: SE EXPRESA A TRAVÉS DE UNA PERSONALIDAD SANA, ALGO QUE PODRÍAMOS DENOMINAR EL YO-EXPERIENCIA-REAL. DE ALGUNA FORMA, NUESTRA ESENCIA NECESITA UNA FORMA PARA EXPRESARSE Y ESA FORMA INDIVIDUAL ES ÚNICA PERO PUEDE SER SANA (PERSONALIDAD O YO-EXPERIENCIA-REAL) O PUEDE SER UNA EXPRESIÓN INSANA (PERSONAJE, EGO, FINGIMIENTO).

TE ANIMO A IRLO OBSERVANDO TAMBIÉN EN TU VIDA COTIDIANA. NO SE TRATA DE CREERLO, SINO DE IR OBSERVANDO QUE, A MEDIDA QUE TU EGO-IDEA Y TU EGO-IDEAL TIENEN MENOS FUERZA TU VIDA SE VUELVE MÁS REAL, MÁS LIBRE, MÁS AUTÉNTICA. OBSÉVALO.

Sobre la observación de yo-ideal y yo-idea por el yo esencial:

EL YO-ESENCIAL SERÁ QUIEN OBSERVE SI ES CAPAZ DE MIRAR Y DE NO JUZGAR AL VER, ¿DE ACUERDO?

estoy progresando en ser consciente cuando observo el yo-idea/yo-ideal en acciones (caminar, hacer cosas, aunque aquí me cuesta distinguir el yo idea del yo ideal) y sentimiento (p.e. cuando ante una circunstancia el yo-idea actual y el yo-ideal se enfada porque no ha actuado como él quiere que actué).

GENIAL!

SON MOMENTOS HERMOSOS PARA OBSERVAR: DAN MUCHA INFORMACIÓN, ¿VERDAD?

Pero me cuesta mucho la observación de estos yoes cuando están pensando, no distingo quien piensa en ese momento para saber si las conclusiones son del yo-idea o del yo idea (p.e. cuando analizamos alguna situación para tomar una decisión ¿Quién piensa, quien toma la decisión?

NO TE PUEDO DAR UNA ÚNICA RESPUESTA.

ES MÁS, CREO QUE LO MEJOR ES QUE TÚ SIGAS OBSERVANDO PARA QUE COMPRUEBES, POR TI MISMO/A, LO QUE OCURRE.

PERO TE SUGIERO OBSERVAR DIVERSAS PIEZAS QUE IRÁS DESCUBRIENDO EN TU MENTE:

- 1.- EL YO-IDEA (TUS CREENCIAS, TUS MECANICIDADES) Y EL YO-IDEAL (EL YO QUE TE IMAGINAS COMO EL YO PERFECTO).
- 2.- LAS IDEAS QUE SE MANEJAN EN FUNCIÓN DE LOS DOS PARÁMETROS ANTERIORES (YO-IDEA Y YO-IDEAL).
- 3.- LAS IDEAS QUE SE MANEJAN DESDE LA LÓGICA A PARTIR DE LOS DATOS/INFORMACIÓN QUE TIENES (PERO QUE NO ESTÁN SOMETIDOS AL BUENO/MALO DEL YO-IDEA Y EL YO-IDEAL).
- 4.- LA CAPACIDAD DE COMPRENDER QUE ERES Y QUE ESTÁ DETRÁS DE TODO

PENSAR. SI TE FIJAS PODRÁS INTUIR UN ESPACIO EN EL QUE ERES COMPRENSIÓN Y DONDE LO QUE SE COMPRENDE ES ANECDÓTICO Y LO IMPORTANTE ES EL ESPACIO EN SÍ.

QUIZÁS OBSERVANDO ESO PODRÁS IR PERCIBIÉNDOTE COMO COMPRENSIÓN PURA, COMO EL QUE SE DA CUENTA.

IGUAL QUE SI AHORA, AL LEER ESTAS LÍNEAS, PUEDES DARTE CUENTA QUE HAY UN LUGAR EN EL QUE COMPRENDES LO QUE ESTAS LETRAS SIGNIFICAN, PODRÁS VER QUE ESA COMPRENSIÓN ESTÁ SIEMPRE AHÍ. LAS PALABRAS CAMBIAN. LAS IDEAS COMPRENDIDAS CAMBIAN. PERO LA COMPRENSIÓN ES UN ESPACIO QUE SIEMPRE ESTÁ AHÍ, QUE LO SOMOS.

BUENO, ESPERO QUE ESTA PISTA TE SEA ÚTIL PARA SEGUIR OBSERVÁNTODE...

ante el resultado de la decisión, si no es la adecuada el yo ideal se enfada con el yo idea

Y EN REALIDAD, TODAS LAS DECISIONES SON ADECUADAS: TODAS NACEN DE LA INFORMACIÓN QUE TENEMOS EN ESE MOMENTO Y DE TODAS PODEMOS APRENDER, POR LO QUE TODAS SON ADECUADAS. TODAS NOS DAN INFORMACIÓN ÚTIL.

ESTÁ CLARO, QUE NOS JUZGAMOS O ENFADAMOS... ¡AHÍ ESTÁ EL PERSONAJE!
¿VERDAD?

y si es la correcta el yo ideal se pone las medallas).(no sé si me explico)

Y SI SE PONE MEDALLAS, PUES TAMBIÉN ES EL PERSONAJE... ASÍ QUE APROVECHA PARA OBSERVARLOS E IRÁS DESCUBRIENDO MÁS COSAS....

IGUALMENTE, OJALÁ LO QUE TE HAYA SUGERIDO TE SEA ÚTIL.

gracias.

Feliz Año Nuevo

SÍ, DE MUCHO APRENDIZAJE, DE MUCHA SABIDURÍA.

-Sobre la existencia del mal

Hola Daniel,

HOLA!

repasando y experimentando el tema de que el mal no existe,

ME ENCANTA QUE DIGAS: ¡EXPERIMENTANDO!

PUES ESO ES LO QUE HAY QUE HACER CON LOS CONTENIDOS DEL CURSO: IRLOS PROBANDO EN NUESTRA PROPIA VIDA. ASÍ DEJAN DE SER TEÓRICOS Y SON REALES, VERÍDICOS....

me he encontrado casos en que realmente las personas no son malas, no buscan el mal, sino su bien (por llamarlo de alguna manera, su satisfacción, etc.), pero en algunos casos me cuesta verlo así.

YO CREO QUE PRONTO LO VERÁS DEL TODO.

TE DARÁS CUENTA QUE PUEDEN ESTAR EQUIVOCADAS, PERO QUE, DESDE SU PERSPECTIVA, BUSCAN SENTIRSE BIEN... ¡LUEGO SE MOBILIZAN NO POR EL MAL, SINO POR EL BIEN!

Concretamente, hay personas que parece, y te dicen cuando las preguntas, que hacen las cosas por fastidiar a los demás, para hacerlos sufrir. Claro que en el fondo encuentran placer en ello. Pero saben que hacen daño y lo hacen para causar daño y así lo dicen.

SÍ.

PERO SI TE FIJAS, LO HACE POR SENTIRSE BIEN.

EL PLACER NO ES MALO. MUCHAS VECES NOSOTROS COMEMOS POR PLACER, O NOS BAÑAMOS EN EL MAR POR PLACER, O NOS DAMOS UN MASAJE POR PLACER...

LA BÚSQUEDA DEL PLACER ES ADECUADA, NO ES MALA POR SÍ MISMA.

DE HECHO, TAL COMO DICES, NO ACTÚAN POR EL MAL EN SÍ, SINO POR EL BIEN (PLACER) QUE RECIBEN.

A MENUDO NECESITAN "DAÑAR" PARA SENTIR UNA CIERTA "VENGANZA": UN PLACER DE "REEQUILIBRIO", TE FASTIDIO PORQUE A MÍ ME FASTIDIARON Y AHORA SIENTO PLACER AL VERTE MAL, PIENSO QUE "SE HACE JUSTICIA"...

SI TE FIJAS, BUSCAN "JUSTICIA" O "SANARSE" O "PLACER". QUIZÁS DE FORMA ERRÓNEA, PERO CREO QUE TÚ MISMO HAS VISTO QUE NO ES EL MAL POR SE LO QUE LES MOTIVA, SINO EL "SENTIRSE BIEN", EL PLACER O SIMILAR.

Puede que eso es lo que digan pero la realidad es que lo hacen porque sienten placer, pero lo hacen por hacer daño al fin y al cabo.

NO. NO.

LA AGRESIÓN ES UN MEDIO.

LO REMARCO, PUES ES CLAVE: LA AGRESIÓN ES UN MEDIO, NO LO QUE BUSCAN. SINO UN MEDIO. BUSCAN UN BIEN Y CREEN QUE LO PUEDEN HALLAR CON LA AGRESIÓN.

SI LA AGRESIÓN NO LES PRODUJERE PLACER, NO LO HARÍAN.

DE HECHO, A TERESA DE CALCUTA CUIDAR A ENFERMOS/AS TERMINALES LE PRODUCÍA PLACER (SE SENTÍA BIEN, SE VIVÍA COMO COHERENTE....) POR ESO LO HACÍA.

PERO SI LE HUBIESE HECHO SENTIR MAL, CULPABLE O SIMILAR NO LO HARÍA.

LO DIGO PARA QUE VEAS QUE TODAS LAS CONDUCTAS SE RIGEN POR ESE PRINCIPIO: CREEN BUSCAR SU BIEN. PERO SI SE EQUIVOCAN EN EL DIAGNÓSTICO, PUES SU SUFRIMIENTO SE ETERNIZA...

NATURALMENTE, SI "ESTOY EMOCIONALMENTE HERIDO" TENDERÉ A QUERER HERIR A LOS DEMÁS, A VENGARME... PERO ESO NO ME CONVIERTE EN EL MAL, SINO EN ALGUIEN QUE SUFRE Y BUSCA VENGANZA, BUSCA JUSTICIA...

EN CAMBIO, SI ME SIENTO FELIZ, SERÁ MUCHO MÁS FÁCIL QUE PUEDA APOYAR A LOS DEMÁS....

PERO EN LOS DOS CASOS, ESTOY BUSCANDO MI MÁXIMO BIEN....

¿SON IGUALES?

BUENO, TIENEN LA MISMA MOTIVACIÓN, PERO UNO PARTE DEL SUFRIMIENTO (Y, CREO, GENERA MÁS SUFRIMIENTO) Y EL OTRO PARTE DE LA FELICIDAD Y GENERA MÁS FELICIDAD.

VISTO ASÍ, NOS DAMOS CUENTA QUE (AUNQUE SEA POR EGOISMO) SERÍA SABIO SANAR NUESTRO INTERIOR PARA PODER AMAR... ¿NO CREES?

En este tipo de personas me cuesta ver que no existe el mal, sí creo que tienen que evolucionar pero ¿eso implica que no exista el mal en ellos?

CREO QUE ENTIENDO LO QUE DICES.

PERO SI TE FIJAS, CREO QUE VERÁS QUE ELLOS NO BUSCAN EL MAL POR EL MAL, SINO QUE BUSCAN EL MAL PARA SENTIRSE BIEN.

LO BUSCAN PORQUE ESTÁN "INTERIORMENTE HERIDOS" Y BUSCAN VENGANZA (A VECES LE LLAMAN "JUSTICIA"). EN REALIDAD BUSCAN SANACIÓN A SU DOLOR INTERIOR.

SEGURAMENTE ES UN ERROR (Y ERRAR LES ALARGARÁ SU SUFRIMIENTO), PERO NO ACTÚAN SIN MOTIVO, NO SON EL MAL, SINO QUE SE MUEVEN POR IGNORANCIA. IGUAL COMO EL ENFERMO QUE QUEMA LAS MEDICINAS PORQUE EL MÉDICO LE

CAE MAL Y QUIERE FASTIDIARLO... EN EL FONDO NO ES MALDAD, ES IGNORANCIA AGREDIÉNDOSE A SÍ MISMO/A...

PARA QUE ALGUIEN FUESE EL MAL DEBERÍA BUSCAR EL MAL DE ALGUIEN SIN NINGÚN MOTIVO, POR EL MAL MISMO Y NO POR BUSCAR UN BIEN MENOR (ALIVIO, VENGANZA, DOLOR EMOCIONAL....)

AH!

Y UNA ÚLTIMA PREGUNTA: ¿ACASO ESO NO LO HAS HECHO TÚ ALGUNA VEZ? ¿NO HAS AGREDIDO A ALGUIEN POR PLACER, POR VENGANZA, POR "JUSTICIA"?

SI LO MIRAS CON ATENCIÓN, VERÁS QUE SÍ LO HAS HECHO (AUNQUE SEA EN COSAS MENORES COMO GRITAR A ALGUIEN PORQUE "TE HA HECHO ENFADAR"). Y TE DARÁS CUENTA QUE ESO NO TE CONVIRTIÓ EN EL MAL, SINO QUE, SIMPLEMENTE, ERRASTE LA CONDUCTA, NO SUPISTE HACERLO MEJOR....

me gustaría ver tu enfoque del tema respecto de estas personas.

YO PENSARÍA CÓMO PUEDO AYUDARLAS (EN EL CASO QUE SE CUMPLAN LAS 4 NORMAS DE LA AYUDA).

Y, EN CASO DE QUE NO ME CORRESPONDIERE AYUDARLAS, LES DESEARÍA LO MEJOR, QUE FUERAN FELICES, QUE SE SANARAN... Y LES AGRADECERÍA QUE ME PERMITEN VER MI PARTE NO SANADA DE MÍ EN SUS CONDUCTAS, PORQUE ELLOS Y YO SOMOS LO MISMO: SI NO PUEDO AMARLOS, INDICA QUE TODAVÍA NO SÉ AMAR INCONDICIONALMENTE....

UF! NO SÉ SI ME EXPLICO.

SI NO ME HE EXPLICADO BIEN, LO PREGUNTAS DE NUEVO, ¿TE PARECE?

gracias

A TI, POR SACAR ESTE TEMA TAN FUNDAMENTAL!