

Butlletí de dubtes

 Daniel Gabarró
danielgabarro.cat

Aula Interior

Eines pràctiques per viure en plenitud

AULA INTERIOR

BUTLLETÍ
Dubtes resolta

[Tercer butlletí de gener]

Índex

Utilitat del butlletí.....	3
Conflicto.....	4
Sufrimiento.....	11
He intentat observar-me.....	15
Sobre la creencia «sublévate contra la injusticia».....	19
Sobre la creencia «tu pensamiento crea la realidad».....	24
Sobre la creencia «los problemas son malos ¡huye de ellos!».....	29
Sobre el Yo-ideal y el Yo auténtico.....	34
Sobre exteriorizar los sentimientos negativos.....	36

Utilitat del butlletí

Llegeix el butlletí: està aquí per ser-te útil.

Si, després de llegir-lo, segueixes tenint dubtes, escriu-me. Sóc aquí per ser-te útil, d'acord?

Només et demano que facis preguntes sobre els continguts del curs i no sobre temes personals. No faig teràpia i no sóc psicòleg.
Recorda: només preguntes relacionades amb el contingut del curs.

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.

No cal que llegeixis tot el butlletí: mira l'índex i escull aquelles preguntes que et semblin més útils per a la teva situació actual.

Et sembla?

¿? -Conflictos

Buenas tardes Daniel : feliz año a todo el equipo , espero hayáis tenido unas fiestas conscientes.

MUCHAS GRACIAS!!

PERO YA SABES: FELIZ NO TIENE QUE SIGNIFICAR NECESARIAMENTE FÁCIL... ¡OJALÁ TENGAMOS LA SABIDURÍA SUFICIENTE COMO PARA APROVECHAR LO QUE NOS TOQUE VIVIR!

- CONFLICTOS :

Mira me surge una situación ahora mismo y cómo nos estamos observando pues te la cuento porque me es muy difícil entenderla.

DE ACUERDO

Mi hija ha discutido con una amiga, se han dejado de hablar (la amiga le ha hecho una faena). Una amiga de toda la vida que ha estado en casa mucho tiempo y la hemos visto crecer, con el consiguiente cariño que se le toma a una persona.

¡CLARO!

Fue su cumpleaños y le puse un mensaje por wassap felicitándola, mi hija me dice que no comprende como la felicito después de la faena que la ha hecho (ella también la felicitó).

BUENO, EN REALIDAD NO IMPORTA QUE TU HIJA NO SEPA PORQUÉ LA FELICITAS. LO IMPORTANTE ES QUE TÚ SÍ SEPAS PORQUÉ LO HACES. ¿NO CREES?

ES POSIBLE QUE ESTA AMIGA DE TU HIJA SE HAYA EQUIVOCADO.

PERO ESO NO QUIERE DECIR QUE ELLA SEA UN "ERROR". NI QUE LA ECHES DE TU VIDA. EN TODO CASO, TÚ TIENES QUE DECIDIR CÓMO QUIERES QUE SEA AHORA LA RELACIÓN CON ELLA.

MIENTRAS TÚ ENTIENDAS PORQUÉ LO HACES, TÚ HABRÁS HECHO TU PARTE. TU HIJA TIENE QUE HACER LA SUYA.

Realmente la felicité porque era el día de fin de año, la euforia, me acordé de ella... pues no sé me dejé llevar por un sentimiento.

DE ACUERDO.

FUE UNA ACCIÓN AUTOMÁTICA, MECÁNICA, DEL PERSONAJE... LO ENTIENDO.

PERO AHORA DEBES PLANTEARTE QUÉ TIPO DE RELACIÓN QUIERES SEGUIR MANTENIENDO. ¿NO CREES?

Y ESA DECISIÓN DEPENDE DE TI. DE NADIE MÁS.

LO VES, ¿VERDAD?

La visión de mi hija es que al felicitarla la estoy dando la razón de alguna manera a su amiga

LO ENTIENDO. O CON ELLA O CONTRA MÍ.

¿ piensas tu también esto ?

CREO QUE YA TE LO HE COMENTADO.

CREO QUE LO IMPORTANTE ES QUE TÚ DECIDAS QUÉ QUIERES HACER Y SI QUIERES GUARDAR RENCORES EN TU CORAZÓN O NO. SI ACTÚAS LIBREMENTE O ACTÚAS INTENTANDO NO "LLEVAR LA CONTRARIA A TU HIJA".

CREO QUE ESO SÍ ES LO IMPORTANTE.

Y ME TEMO QUE ESO SOLO PUEDES DECIDIRLO TÚ. YO NO QUIERO PRIVARTE DE TU PROPIO CRITERIO Y DE RECOGER LOS FRUTOS DEL MISMO.

PORQUE CADA ACCIÓN IMPLICA UNOS FRUTOS DIFERENTES.

NO ME ESCABULLO, PERO NO VEO RELEVANTE HACER UNA HIPÓTESIS SOBRE LO QUE YO HARÍA.

SIN EMBARGO, SÍ VEO FUNDAMENTAL QUE TÚ ACTÚES CONSCIENTEMENTE EN LUGAR DE HACERLO MECÁNICAMENTE.

¿NO CREES?

.....

Por mi trabajo , algunas veces me he visto involucrada en asuntos entre madres de niños que habían discutido y entendía a las dos partes.

CLARO: SUELE PASAR QUE CADA PARTE TIENE UNA PERSPECTIVA DIFERENTE Y, CLARO, DESDE SU PERSPECTIVA TIENEN RAZÓN.

Intento analizar porqué me cuesta tanto posicionarme, intento esforzarme en ponerme del lado de alguno pero me es prácticamente imposible, de veras que entiendo a las dos partes.

¡CARAMBA!

VEO QUE ESTE TEMA TIENE RELACIÓN CON EL ANTERIOR.

NO TIENES QUE ESCOGER ÚNICA Y NECESARIAMENTE UNA POSICIÓN. PUEDES TENER UNA TERCERA POSICIÓN DIFERENTE.

Esta forma de ser , algunas personas la han denominado falta

de carácter, que me dejó llevar y me ha generado algunos problemas en mi vida.

CREO QUE EL PROBLEMA NO ES QUE TENGAS MÁS O MENOS CARÁCTER. SINO QUE TENGAS TU CRITERIO CLARO Y QUE TE SEAS CONSECUENTE, FIRME AL RESPECTO.

Y AHÍ TE PREGUNTO:

AUNQUE PUEDES VER LA POSICIÓN DE LAS DISTINTAS PARTES, ¿PUEDES VER TU PROPIO CRITERIO? O, ¿SIMPLEMENTE TE QUEDAS EN COMPRENDER A LOS DEMÁS (UN GRAN PASO) PERO NO ERES CAPAZ DE SABER CUÁL ES TU VISIÓN DEL TEMA?

Fíjate hasta donde llega la cuestión que cuando discuto con alguien puedo llegar a entenderlo, puedo llegar a comprender sus argumentos,

Y ESO ESTÁ MUY BIEN: ASÍ PUEDES ENRIQUECERTE TAMBIÉN CON SU VISIÓN.

esto me crea un conflicto , yo defendiendo mi postura pero también entiendo la del otro.

MIENTRAS TÚ TENGAS TU POSTURA NO VEO NINGÚN PROBLEMA.

¿DÓNDE ESTÁ EL PROBLEMA?

BUENO... ¡CREO QUE SÍ SÉ DÓNDE ESTÁ!

TENGO LA HIPÓTESIS QUE, QUIZÁS, LO QUE BUSCAS ES QUE LA OTRA PERSONA TE ENTIENDA Y NO SE ENFRENTA A TI. ¿ES ESO?

DESEAS QUE LA OTRA PERSONA TAMBIÉN COMPRENDA TU POSTURA Y NO SE ENFRENTA A TI. ¿ESO ES LO QUE TE OCURRE?

SI FUERA ASÍ, VERÍAS QUE LO IMPORTANTE NO ES SI LA OTRA PERSONA TE COMPRENDE O NO (ESO SOLO PUEDE HACERLO ELLA: NO ES TU REALIDAD); SINO TRES COSAS:

1.- QUE TÚ COMPRENDAS A LA OTRA PERSONA

2.- QUE TÚ TENGAS TU PROPIO CRITERIO

3.- QUE TÚ PUEDES MANTENER TU PAZ AL MARGEN QUE LA OTRA PERSONA LO VEA DIFERENTE O SE ENFADE. QUE NO TE AFECTE LA ENERGÍA O EL ENFADO O EL CHANTAJE AJENO. ES DECIR QUE TÚ PONGAS ENERGÍA SUFICIENTE EN LO QUE TÚ VES COMO ACERTADO.

CREO QUE ES POSIBLE QUE TE FALLE LA TERCERA (POR LO QUE DICES, AUNQUE TAMBIÉN PODRÍA FALLARTE LA SEGUNDA SI NO TUVIERAS UN CRITERIO FIRME).

SI TE FALLA LA TERCERA ES QUE TE FALLA LA ENERGÍA PARA MANTENERTE FIRME Y, POR LO TANTO, EL PROBLEMA NO ES TANTO DE FALTA DE CRITERIO (SERÍA EL PUNTO DOS; AUNQUE TAMBIÉN TE ANIMO A OBSERVAR SI REALMENTE TIENES UN CRITERIO CLARO O SOLO UNA OPINIÓN SIN FIRME ARGUMENTACIÓN) COMO LA FALTA DE ENERGÍA PARA SOSTENER LA PROPIA VISIÓN DEL MUNDO.

TE ANIMO A MIRARLO.

.....

- EGO :

Bueno respecto al ego me surge una duda quizás tonta, no lo sé,

NINGUNA DUDA ES TONTA.

TODAS LAS DUDAS MERECEEN RESPETO Y MERECEEN SER CONTESTADAS, ¿VERDAD? PUES... ¡ADELANTE!

crees que el ego esta relacionado con el físico de las personas, a personas más altas, corpulentas... tienen mas ego y viceversa...

¡OSTRAS! ESO NO SE ME HABÍA OCURRIDO NUNCA.

Y NO ENCAJA CON LA EXPERIENCIA QUE YO HE VIVIDO.

IGUALMENTE, TE ANIMO A MIRARLO Y A VERIFICARLO EN TU VIDA. TE ANIMO A COMPROBARLO: ASÍ NO NECESITARÁS LA OPINIÓN DE UNA TERCERA PERSONA A RESPECTO.

PERO PODRÍA OCURRIR (RELACIONÁNDOLO CON LO QUE DECÍAS ANTERIORMENTE) QUE ANTE PERSONAS MÁS CORPULENTAS TENGAS MÁS DIFICULTAD EN MANTENER FIRME TU ENERGÍA PARA SOSTENER TUS OPINIONES Y, SI ESO OCURRIESE, PODRÍA SUCEDER QUE DESDE TU PUNTO DE VISTA SUBJETIVO PROYECTASES ESA DIFICULTAD TUYA EN ELLOS.

DE ESTE MODO, CUANTO MÁS CORPULENTOS MAYOR DIFICULTAD DE MOVILIZAR TU ENERGÍA Y QUE CONFUNDIESES ESA DIFICULTAD TUYA CON UNA MAYOR "TOZUDERÍA" O "EGO" O SIMILAR DE LAS OTRAS PERSONAS.

TE SUGIERO QUE LO MIRES.

SI FUERA ASÍ, TODOS ESTOS TEMAS ESTARÍAN CONECTADOS POR LA ENERGÍA QUE PUEDE O NO SOSTENER UN CRITERIO DISTINTO ANTE CIERTAS PERSONAS.

Lo llevo observando tiempo , antes de hacer el curso y quería saber tu opinión.

.....

Por último quería compartir contigo un regalo que me llegó en un momento, bueno hacerte un regalo:

¡OH!

¡ME ENCANTAN LOS REGALOS!

: -)

era yo muy joven y andaba siempre inquieta, no sabía muy bien porqué (todavía sigo inquieta y ya no soy tan joven, jajaja).

DE ACUERDO. ¿Y HAS OBSERVADO SI ESA INQUIETUD TIENE SU ORIGEN EN ALGO MENTAL?

TAMBIÉN TE ANIMO A MIRARLO, PUES PUEDE SER QUE TE PAREZCA ALGO "NORMAL", PERO QUIZÁS DESCUBRAS ALGO TRAS ELLA QUE, HASTA AHORA NO HAS VISTO PUES LO HAS JUZGADO COMO "NATURAL".

Vi la película " quédate a mi lado " el tema no es lo que me llamó la atención, lo que me hizo despertar a este camino de crecimiento personal fue una frase que te transcribo porque tengo el papel donde la escribí en ese momento , para no olvidarlo nunca : *"es mucho mas fácil ser feliz, optar por amar las cosas que tienes, en vez de anhelar lo que te falta o lo que tú te imaginas que te falta , así es mucho más tranquilo"*. Está relacionado con la sesión diciembre hablando de las cosas materiales.

GRACIAS POR EL REGALO.

MUCHAS VECES NOS CENTRAMOS EN LO QUE NO TENEMOS Y, CLARO, NOS PERDEMOS LO QUE SÍ TENEMOS.

SENTARSE Y EMPEZAR AGRADECER TODO LO QUE TENEMOS (POR ESCRITO O HABLANDO) DURANTE BASTANTE RATO ES MARAVILLOSO: TENEMOS TANTAS COSAS HERMOSAS POR LAS QUE DAR GRACIAS... ¿VERDAD?

Bueno Daniel, me he explayado bien. Agradecerte cada día tus enseñanzas, es un privilegio contar contigo en un tramo del camino.

Y OJALÁ ALGUNA DE LAS COSAS QUE TE HE ESCRITO TE SEAN DE

UTILIDAD...

NO TE LAS TOMES MUY EN SERIO. SOLO POR SI TE SIRVEN, ¿DE ACUERDO'

Un abrazo

TAMBIÉN PARA TI Y PARA TODOS Y TODAS

¿? -Sufrimiento

SUFRIMIENTO.

Se comenta que el sufrimiento cuando mas grande sea mejor,

BUENO, DICHO ASÍ SUENA MUY BESTIA... DE HECHO, EN GENERAL, PROCURO DECIRLO DE UNA FORMA DIFERENTE.

GENERALMENTE PROCURO MATIZARLO DICHIENDO QUE CUANTO MAYOR ES LA DIFICULTAD (QUE NO EL SUFRIMIENTO) MAYOR ES EL REGALO QUE PODEMOS OBTENER DE ÉL.

SIN EMBARGO, QUE LA DIFICULTAD SEA GRANDE NO IMPLICA, NECESARIAMENTE, QUE LA SUPEREMOS.

HAY PERSONAS QUE NUNCA SUPERAN DIFICULTADES PEQUEÑAS, NI MEDIANAS, NI GRANDES.

LO IMPORTANTE, POR TANTO, ES DARSE CUENTA QUE LAS DIFICULTADES NOS OFRECEN LA OPORTUNIDAD DE SUPERARLAS Y, POR LO TANTO, MIRARLAS CON AGRADECIMIENTO Y CON GANAS DE COMPRENDER.

PERO TU AFIRMACIÓN DECÍA QUE "CUANTO MAYOR ES EL SUFRIMIENTO" Y, EN REALIDAD, LO QUE NOS HACE AVANZAR NO ES EL SUFRIMIENTO SINO LA SUPERACIÓN DE LA DIFICULTAD.

DE HECHO, SE PUEDEN SUPERAR DIFICULTADES GRANDES SIN SUFRIR, GOZANDO DE LA VIDA, QUERIENDO COMPRENDER, ¿NO CREES?

YA SABES, HAY DOS CAMINOS HACIA EL CONOCIMIENTO: EL DISCERNIMIENTO Y EL SUFRIMIENTO. ¡ESCOJAMOS EL DISCERNIMIENTO!

; -)

así podremos superarnos mejor, el salto será más grande,

pero seria mejor no tenerlo.

SERÍA MEJOR APRENDER SIN SUFRIMIENTO. ESO ES LO QUE SERÍA MEJOR, ¿NO CREES?

¿Y CUÁL ES EL ORIGEN DEL SUFRIMIENTO? ¡PUES MI IGNORANCIA, MI LUCHA NECIA CONTRA LA REALIDAD!

POR LO TANTO, EL TEMA NO ES SI HAY O NO SUFRIMIENTOS, SINO SI HAY O NO HAY COMPRENSIÓN. ¡PUES LA COMPRENSIÓN SE PUEDE HACER SIN SUFRIMIENTO!

CON RESPECTO AL RESULTADO FINAL ES INDIFERENTE HABER APRENDIDO POR SUFRIMIENTO O POR DISCERNIMIENTO: SE HA APRENDIDO Y PUNTO.

PERO DESDE UN PUNTO DE VISTA SUBJETIVO, ES MUCHO MEJOR APRENDER POR DISCERNIMIENTO, ¿NO CREES? DESDE ESTE PUNTO DE VISTA SUBJETIVO EL SUFRIMIENTO ES DESAGRADABLE... ¡PERO TAMBIÉN OPTATIVO: PUDO HABERSE HECHO SIN SUFRIR!

UF!

NO SÉ SI ME ESTARÉ EXPLICANDO.

EN TODO CASO REMARCO: ¡NO ES EL SUFRIMIENTO LO QUE NOS HACE CRECER, SINO LA COMPRENSIÓN DE LAS DIFICULTADES!

SI NO ME EXPLICO BIEN, NO DUDES EN VOLVER A PREGUNTARME, ¿DE ACUERDO?

Respecto a las enfermedades crónicas, que no matan pero te hacen sufrir,

PERSONALMENTE, DIFERENCIO ENTRE DOLOR Y SUFRIMIENTO.

EL DOLOR ES FÍSICO (E INEVITABLE MUCHAS VECES). EL SUFRIMIENTO ES MENTAL (Y OPTATIVO)

sabemos que no podemos luchar, porque se te vuelve en contra que es lo que hacia hasta ahora yo, no la aceptaba y me mentalizaba que la vencería, error.....

Sabemos que la tenemos que aceptarla aunque cuesta, sobretodo cuando tienes bajones

SÍ.

CUANDO TIENES BAJA ENERGÍA CUESTA MANTENER LA ACEPTACIÓN. POR ESO ES CLAVE CUIDAR NUESTRA ENERGÍA: DESCANSO, ALIMENTACIÓN, RELAJACIÓN...

o te encuentras peor, y dices otra vez a esperar a recuperarme, aunque no me quedo ni un día en casa pero sufro.

OJALÁ PUEDES DEJAR ATRÁS EL SUFRIMIENTO Y VIVIR SOLO EL DOLOR (O LAS MOLESTIAS) QUE SEAN IMPRESCINDIBLES Y MÍNIMAS (RECUERDA PEDIR APOYO PARA MITIGAR EL DOLOR, HOY DÍA HAY MUCHAS OPCIONES Y ES MEJOR NO QUEDARSE SOLO CON LA PRIMERA OPINIÓN MÉDICA POR SI HAY MEJORES ALTERNATIVAS).

Es duro tomarte bastante medicación ya sea artificial, natural o combinada

NO.

TOMARSE MEDICACIÓN NO ES DURO.

LO DURO ES LO QUE PENSAMOS DE LA MEDICACIÓN.

LO DOLOROSO ES LOS EFECTOS SECUNDARIOS DE LA MEDITACIÓN Y LO QUE NOS HACE SUFRIR ES LO QUE PENSAMOS DE ESOS EFECTOS SECUNDARIOS.

PERO EL ORIGEN DE NUESTRO SUFRIMIENTO (QUE NO DOLOR FÍSICO) NO ESTÁ EN LOS MEDICAMENTOS, SINO EN LO QUE PIENSO

DE ELLOS.

¿PUEDES INTENTAR COMPROBARLO EN TU PROPIA VIDA?

ASÍ PARA TI NO SERÁN PALABRAS BONITAS, SINO UN HECHO Y, CREO, TE SERÁ MUY ÚTIL.

y aún y así no encontrarte del todo bien y eso que cuando se encuentra uno mejor, es una maravilla, que felicidad..

SÍ, CUANDO NO NOS DUELE NADA: ¡CUANTO AGRADECIMIENTO SURGE DE NUESTRO INTERIOR! ¿VERDAD?

LÁSTIMA QUE LUEGO NOS OLVIDAMOS Y, ADEMÁS DEL MERO HECHO DE ESTAR AQUÍ SIN DOLOR Y ABIERTOS A LA VIDA, EXIGIMOS MUCHO MÁS.

Pero la enfermedad la tienes y te esta recordando día a día,

SÍ.

PERO LO QUE "TE RECUERDA" TE LO RECUERDAS TÚ.

NO LE ECHES LA "CULPA" A LA ENFERMEDAD. LO QUE TÚ VIVES EMOCIONALMENTE ES FRUTO DE TUS PENSAMIENTOS Y SOLAMENTE TÚ DECIDE QUÉ PIENSAS.

¿LO VES?

si te revelas es peor, vas en su contra,

TOTALMENTE DE ACUERDO.

eso lo he aprendido, pero cuesta aceptarla, a parte de hacer todo lo posible, como puedes llevarla sin sufrimiento, a veces piensas si ahora estoy así cuando sea mayor.....ya se que la tenemos que abrazar...pero cuesta....

BUENO, CUESTA PORQUE NOS ESTAMOS ENTRENANDO.

PERO IGUAL COMO TEMAS ANTIGUOS AHORA LOS TENEMOS ACEPTADOS SIN ESFUERZO NINGUNO, SI SEGUIMOS ENTRENÁNDONOS TAMBIÉN EN EL FUTURO PODREMOS DEJAR ESTE TEMA ATRÁS: TENDREMOS OTRO APRENDIZAJE INTEGRADO.

Gracias por tus boletines.

GRACIAS A VOSOTRAS/OS POR PLANTEAR UNAS DUDAS QUE NOS PUEDEN SER DE MUCHA AYUDA.

Saludos.

: -)

¿? -He intentat observar-me

Hola Daniel,

BON DIA!

Aquest Nadal he intentat observar-me, però no he tingut molt d'èxit, veig com la vida quotidiana se'm menja i gaire mai me'n recordo de estar present, i sovint m'oblido o millor dit, deixo en segon lloc el meu propòsit interior.

I AIXÍ COMPROVES QUE NO MANEM A LA NOSTRA VIDA I QUE, O PRENEM EL COMANDAMENT O NO EL TINDREM MAI.

I TAMBÉ COMPROVES EL PERILL DEL DIA A DIA SI NO ENS POSEM "DESPERTADORS" O ESPAIS PER RECORDAR-NOS DE NOSALTRES, OI?

Sí que m'he adonat que m'estresso amb facilitat i ja començo a queixar-me,

OBSERVA SI LA QUEIXA ÉS UNA EXCUSA PER NO FER.

OBSERVA SI EL QUEIXAR-TE ET PERMET DE NO IMPLICAR-TE A FER EL QUE HAURIES DE FER.

OBSERVA SI QUEIXAR-TE ÉS UNA FORMA DE MIRAR ELS ALTRES PER NO MIRAR DINS TEU.

OBSERVA-HO.

OBSERVA SI, EN CRITICAR, NO ET SENTIS SUPERIOR A LES PERSONES O SITUACIONS CRITICADES.

tinc la sensació permanent de no tenir temps per fer tot el que vull fer.

I JA POTS GAUDIR DEL QUE SÍ FAS?

HO DIC PER EVITAR MIRAR EL QUE NO FEM ENLLOC DE GAUDIR DEL QUE SÍ FEM.

Encara no sé com fer per gaudir del que haig de fer, és a dir l'acceptació de què parles.

DONCS GAUDINT DEL QUE SÍ FAS (AIXÒ ÉS REAL) ENLLOC DE PENSAR EN EL QUE HAURIES DE FER (AIXÒ ENCARA NO ÉS REAL).

I, PER UNA ALTRA BANDA, OBSERVAR SI TOT EL QUE "HAIG DE FER" REALMENT HO "HAIG DE" FER O HE "DECIDIT FER-HO".

ÉS MOLT DIFERENT!!

CREC QUE SI T'HI FIXES PODRÀS SUBSTITUIR ELS "HE DE" PER "DECIDEIXO FER". I NOTARÀS UN CANVI INTERIOR EN FER-HO...

Un altre pensament que em destorba, bé ara ja no tant, però

aquest nadal al estar amb la família m'ha retornat a la ment. A veure si ho sé explicar ... el pensament i sentiment també es que em costa emocionar-me i sentir pena amb situacions en que les altres persones s'emocionen com per exemple la mort d'algú proper, els comiats o situacions en que penso que m'hauria de sentir malament o tenir més pena, però no ho sento.

NO T'OBLIGUIS A FINGIR EL QUE NO VIUS.

ABRAÇA EL QUE SÍ VIUS.

NO NEGUIS RES QUE SENTIS, PERÒ NO T'OBLIGUIS A SER COM ELS ALTRES.

La meva família pensa que es que sóc més insensible i/o indiferent.

ÉS MOLT DIFERENT SER INDIFERENT O INSENSIBLE (ELS ALTRES NO M'IMPORTEN) O ESTAR DESENSIBILITZAT/DA (ELS ALTRES M'IMPORTEN, PERÒ NO PATEIXO QUAN ELLS PATEIXEN, JA QUE ÉS UN PATIMENT QUE NO APORTA RES; NO ÉS EMPATIA, SINÓ FUSIÓ EMOCIONAL).

DE FET, EN L'EVOLUCIÓ DE LA CONSCIÈNCIA ÉS SAVI PASSAR DE SENSIBLERO (RELACIONAR-SE DES DELS SENTIMENTS) A DESSENSIBILITZAT.

NO CREUS?

IGUAL QUE PER A UN ANIMAL QUE S'ASSEMBLÉS A UNA PERSONA PODRIEN CRITICAR-LO PER "DESANIMALITZAR-SE", PERÒ SEGURAMENT SERIA POSITIU...

HO POTS OBSERVAR?

I POTS DEIXAR CAURE LA NECESSITAT DE SER IGUAL QUE ELS ALTRES EN AQUESTES TEMES SENTIMENTALS? POTS ABRAÇAR QUI

ETS?

Jo no em sento insensible,

AH! GENIAL! DONCS AIXÒ ÉS EL QUE IMPORTA!

però si em comparo amb altres potser sí que ho sóc i penso que tinc el cor dur ja que no em costa gaire separar-me de la gent.

NO T'EQUIVOQUIS.

EL PROBLEMA NO ÉS QUE NO SIGUIS TAN "SENSIBLER/A" COM ELS ALTRES (AIXÒ IMPLICA QUE ELS SENTIMENTS NO MANEN A LA TEVA VIDA); EL PROBLEMA ÉS QUE ET COMPARIS I NO VALORIS ALLÒ QUE TU ETS.

D'alguns sí que em costa més, però són ben pocs. Això vol dir que haig de treballar més la part afectiva?

JO CREC QUE NO.

CREC QUE HAS DE DEIXAR DE COMPARAR-TE I ESTIMAR-TE TAL COM ETS...

COM HO VEUS?

: -)

Una abraçada

¿? Sobre la creencia «sublévate contra la injusticia»

Hola Daniel!

HOLA!

La creencia que no acabo de poder integrar es la de la justicia.

LO ENTIENDO.

PERO SI LA DEL MAL LA ENTIENDES, TE SERÁ INEVITABLE ENTENDER ESTA.

UNA LLEVA A LA OTRA.

ESTÁN VINCULADAS.

¿Eso quiere decir que no tienen sentido los sindicatos, ONGs, manifestarse... ¿por temas que creemos injustas? O no se utilizaría la misma definición de justicia?

TODO LO QUE EXISTE TIENE SENTIDO.

TODO LO QUE EXISTE CUMPLE UNA FUNCIÓN.

POR TANTO, LAS ONG, LOS SINDICATOS, LAS MANIFESTACIONES.... TAMBIÉN CUMPLEN UNA FUNCIÓN Y TIENEN SENTIDO.

(IGUAL COMO LO QUE LLAMAMOS "INJUSTICIAS" TAMBIÉN CUMPLEN UNA FUNCIÓN: AL MARGEN QUE SEPAMOS O NO VERLA).

EL TEMA NO ES QUE TENGAN O NO SENTIDO (LO TIENEN PARA AYUDARNOS A EVOLUCIONAR, PARA VERIFICAR SI NUESTRA VISIÓN ES ADECUADA O GENERA SUFRIMIENTO).

LO SABIO ES APORTAR NUESTRO MÁXIMO PARA MEJORAR EL MUNDO. ¡POR SUPUESTO!

¡EL MUNDO PUEDE SER MUCHO MÁS AMOROSO!

Y APORTAR PUEDE HACERSE A TRAVÉS DE UNA ONG, DE UNA ASOCIACIÓN, A TRAVÉS DE NUESTRO TRABAJO DIARIO....

¿ENTONCES, CUÁL ES LA DIFERENCIA SOBRE LA QUE QUIERO LLAMAR LA ATENCIÓN?

UNA QUE PUEDE PARECER MENOR PERO NO LO ES. ¡ES UNA DIFERENCIA MUY GRANDE QUE NOS LLEVARÁ A CONSECUENCIAS MUY DIFERENTES EN NUESTRA VIDA!

TE ANIMO A SUSTITUIR LA LUCHA POR LA APORTACIÓN.

NO LUCHAMOS CONTRA LA INJUSTICIA, SINO QUE TRABAJAMOS A FAVOR DE LO QUE NOS PARECE MÁS SABIO.

¿POR QUÉ NO LUCHAMOS CONTRA LA INJUSTICIA?

PUES PORQUE ENTENDEMOS QUE TODAS LAS PERSONAS HACEN LO QUE PUEDEN Y, CLARO, DESDE SU NIVEL DE CONCIENCIA LO QUE HACEN ES LO ADECUADO PARA ELLAS Y, AUNQUE GENEREN AGRESIÓN O SIMILAR, ESO TIENE UNA FUNCIÓN, ESO SIRVE PARA DARNOS CUENTA DE NUESTRO ERROR Y APRENDER A AMAR, APRENDER A MANTENER LA PAZ INTERIOR Y APRENDER A SER FELICES AL MARGEN DE LO QUE PASE FUERA.

LA INJUSTICIA ES NECESARIA (INEVITABLE) SI TENGO UN BAJO NIVEL DE CONCIENCIA. EL SUFRIMIENTO QUE GENERARÁ ME AYUDARÁ A CRECER TAMBIÉN COLECTIVAMENTE.

LO QUE YO LLAMO "INJUSTICIA" ES LA NO ACEPTACIÓN DEL PROCESO EVOLUTIVO DE LA HUMANIDAD. ¡QUIERO QUE TODAS LAS PERSONAS EVOLUCIONEN A MI RITMO! PERO ESO NO FUNCIONA ASÍ...

LAS ACCIONES QUE REALIZAMOS NO SON INJUSTICIA, SINO EL REFLEJO DE NUESTRO NIVEL DE CONCIENCIA. NO NECESITAMOS QUE LUCHEN CONTRA NOSOTROS, SINO QUE NOS AYUDEN A ENTENDER.

Ante desgracias del tipo: guerras donde mueren niñ@s, agresiones a menores de todo tipo... estas son personas que no tienen ninguna culpa, no han creado su correspondencia a que les pase eso, no?

PODRÍAMOS DECIR QUE SON PERSONAS INOCENTES PUES ELLAS, APARENTEMENTE, NO HAN CREADO LAS CAUSAS PARA QUE LES

SUCEDA ESO.

PERO TENIENDO EN CUENTA EL NIVEL DE CONCIENCIA DE LA HUMANIDAD, ES INEVITABLE. NO ES ALGO PERSONAL: SUCEDERÍA IGUAL SI EN LUGAR DE ESOS NIÑ@S DE ESE PAÍS, HUBIESE OTR@S...

SOLO HACE FALTA VER LA FALTA DE AMOR Y DE SOLIDARIDAD DE LOS PAÍSES DE LA UNIÓN EUROPEA HACIA PERSONAS QUE HUYEN DE GUERRAS PROVOCADAS, EN CIERTA MEDIDA, POR INTERESES ECONÓMICOS RELACIONADOS TAMBIÉN CON LA UNIÓN EUROPEA.

¿ES INJUSTO? ¡BUENO NO SE PUEDE ESPERAR OTRA COSA DIFERENTE DE NUESTRA SOCIEDAD VIENDO EL NIVEL DE CONCIENCIA QUE TENEMOS!

¿QUÉ HACER?

PUES ACTUAR SIN LUCHAR.

SI LUCHAS, TU VIDA SE LLENA DE ODIO.

¿DESEAS EL ODIO EN TU VIDA AUNQUE SEA "POR JUSTICIA"?

¡ESPERO QUE NO!

AUNQUE MUCHA GENTE LLENA DE ODIO SU VIDA Y LO JUSTIFICA PORQUE DICEN ESTAR LUCHANDO CONTRA ODIOS QUE TILDAN DE INJUSTOS... ¡LA LUCHA Y EL ODIO SON INEVITABLES DESDE UN NIVEL DE CONCIENCIA BAJO!

PERO MI SUGERENCIA ES QUE VEAS QUE SI EL MAL NO EXISTE, TAMPOCO PUEDE EXISTIR LA INJUSTICIA.

Y, EN TODO CASO, ACTÚES PERO SIN LUCHA. SIN ODIO.

¿CAPTAS LA DIFERENCIA?

En muchos casos son tan pequeñ@s que no comprenden nada. En estos casos, como se puede entender o explicar de una forma espiritual?

EN MI OPINIÓN LO "ESPIRITUAL" SIGNIFICA CUALQUIER CAMINO QUE NOS LLEVE A NUESTRA ESENCIA, A NUESTRO AUTOCONOCIMIENTO.

PUES BIEN, EN CASOS DE PERSONAS QUE VIVEN SITUACIONES MUY

DIFÍCILES, PUEDEN LLEGAR A CULTIVAR UN GRAN AMOR FRUTO, PRECISAMENTE, DE ESAS DIFICULTADES.

ESO LES LLEVA A UN GRAN CRECIMIENTO ESPIRITUAL, LES PUEDE LLEVAR A UN GRAN AUTOCONOCIMIENTO, LES PUEDE LLEVAR A DESCUBRIR EL AMOR QUE SON.

LAMENTABLEMENTE, MUCHAS PERSONAS NO LO CONSEGUIRÁN. MUCHAS PERSONAS SUSPENDERÁN "EL EXAMEN".

SE LLENARÁN DE ODIOS CONTRA LA INJUSTICIA Y EL CÍRCULO DE ODIOS SEGUIRÁ GIRANDO.

NO SE TRATA DE NEGAR EL DOLOR, NI LAS DESIGUALDADES, NI LOS MALOS TRATOS, NI LAS DISCRIMINACIONES... SE TRATA DE TRABAJAR A FAVOR DEL AMOR, TRABAJAR A FAVOR DE LA IGUALDAD, TRABAJAR A FAVOR DEL BUEN TRATO, TRABAJAR A FAVOR DE LA EQUIDAD...

Y ESO SOLO PUEDE HACERSE DESDE EL AMOR, DESDE LA COMPRESIÓN PROFUNDA QUE HACEMOS LO QUE PODEMOS. QUE NADIE ES EL MAL. QUE TODOS NOS EQUIVOCAMOS A VECES Y QUE NO HAY CULPABLES, SINO PERSONAS QUE PODEMOS APRENDER...

Y añado una cosita. Si las personas no hubieran luchado, rebelado y manifestado por derechos sociales (homosexuales, mujeres...) no hubieran cambiado las cosas, no? Cómo es la visión espiritual en este punto?

CREO QUE CON LO ANTERIOR TE LO HE ACLARADO MUCHO.

YO MISMO ESTOY EN MÁS DE DOCE ASOCIACIONES DIFERENTES Y SOY FUNDADOR DE ALGUNAS DE ELLAS.

PERO YA NO LUCHO CONTRA NADA. SINO QUE TRABAJO A FAVOR DE LO QUE CREO "MEJORAS CONCRETAS".

ESE HA SIDO UN CAMBIO MUY GRANDE EN MI INTERIOR... ¡Y DA, TAMBIÉN, EXCELENTES RESULTADOS EN EL EXTERIOR!

¡AH! Y ESO NO QUITA QUE LA LUCHA NO DÉ RESULTADOS... PERO SOLO DARÁ RESULTADOS CUANDO LA SOCIEDAD ESTÉ PREPARADA... Y SE PODÍA HABER PREPARADO A LA SOCIEDAD SIN

ODIO, SIN LUCHA, CON APORTACIÓN, CON APOYO, CON ACCIONES A FAVOR EN LUGAR DE ACCIONES EN CONTRA.

SE HUBIERAN OBTENIDO LOS MISMOS RESULTADOS SIN SUFRIMIENTO.

FÍJATE, POR EJEMPLO, CON EL TEMA DE LAS MUJERES O DE LOS HOMOSEXUALES QUE TÚ CITAS: ¿SE PUEDE TRABAJAR POR UN MUNDO MÁS SABIO SIN MOVERSE POR EL ODIO, SIN LUCHA? CREO QUE SÍ. Y LA DIFERENCIA SERÁ INMENSA A NIVEL INTERIOR: SE ALCANZA LO MISMO MIENTRAS, ADEMÁS, NOS DESCUBRIMOS COMO AMOR.

¡UN AVANCE INTERIOR EXTRAORDINARIAMENTE GRANDE!

PERO TODO ESTO QUE TE DIGO, NO TE LO DIGO PARA QUE LO CREAS.

TIENES DERECHO A SEGUIR LUCHANDO CONTRA LOS QUE CALIFIQUES DE MALOS E INJUSTOS. TIENES DERECHO A ODIARLOS. TIENES DERECHO A VENGARTÉ. TIENES DERECHO A ENFRENTARTE VIOLENTAMENTE A LO QUE CREES INJUSTO.

AL HACERLO PODRÁS VER TUS RESULTADOS INTERNOS Y, CLARO, PODRÁS JUZGAR SI ESTO ES ADECUADO O NO LO ES. SI TE PRODUCE SUFRIMIENTO O PAZ INTERIOR.

NO ME CREAS.

ACTÚA Y JUZGA.

OBSERVA Y ENTENDERÁS.

¡AH! Y TAMPOCO JUZGUES A LOS DEMÁS, A LOS QUE ACTÚAN DIFERENTE: CREEN QUE LO HACEN COMO DEBEN HACERLO... YA VES: LA INJUSTICIA NO EXISTE, TODAS LAS PERSONAS INTENTAMOS ACTUAR COMO CREEMOS ADECUADO.

¿? Sobre la creencia «tu pensamiento crea la realidad»

Hola Daniel

HOLA!

Pero yo me pregunto: ¿y cuando somatizamos algo? Debido a tu pensamiento estas cambiando algo y creas otra realidad, digo crear realidad porque en el espacio que ocupas en el universo, donde sea que estés, estas cambiando algo, tanto que se manifiesta a nivel físico a veces. Por el tipo de pensamiento que tienes, entonces ya no eres san@ sino que ahora estas enferm@ o al contrario si es que logras sanar!..

EN REALIDAD, LA ENFERMEDAD YA EXISTÍA.

TÚ NO LA CREAS, SINO QUE GENERAS LAS CIRCUNSTANCIAS PARA VIVIRLA.

BAJAN TUS DEFENSAS Y, CLARO, PILLAS LO QUE PASA POR TU LADO.

PERO NO CREAS LOS VIRUS, NO CREAS LAS BACTERIAS, NO CREAS LOS MICROBIOS... SIMPLEMENTE TE HACES CORRESPONDIENTE CON ELLAS (¡¡QUE YA EXISTÍAN!!) AL INFLUIR SOBRE LA REALIDAD INTERIOR BAJANDO TUS DEFENSAS INCONSCIENTEMENTE CON TU ESTADO ANÍMICO.

YA SÉ QUE LO QUE DIGO PUEDE PARECER SUTIL. PERO ES MUY DIFERENTE CREER QUE ESTOY CREANDO UN CÁNCER EN MI INTERIOR, QUE DARME CUENTA QUE MI ESTADO ANÍMICO INFLUYE EN MI NIVEL DE DEFENSAS, EN LO QUE ME APETECE COMER, EN EL HECHO QUE ME CUIDE MÁS O MENOS... Y, ESO, FACILITA QUE CIERTAS ENFERMEDADES (¡QUE YA ERAN EXISTENTES Y QUE NO HE CREADO YO!) SE MANIFIESTEN EN MI VIDA.

MIRA, YO PUEDO PLANTAR Y CUIDAR UNA SEMILLA Y GENERAR LAS CAUSAS QUE LA AYUDEN A GERMINAR Y A CRECER. PERO YO NO HE CREADO LA PLANTA, NI LA SEMILLA.

YO NO CREO LAS SEMILLAS DE LAS PLANTAS. PERO SÍ PUEDO GENERAR SITUACIONES PARA QUE CREZCAN (DE HECHO, EN ESO SE BASA LA AGRICULTURA).

PUES LO MISMO EN EL RESTO DE LA REALIDAD.

YO NO CREO LO MATERIAL.

YO NO CREO LAS SITUACIONES SOCIALES.

YO NO CREO LOS SERES VIVOS.

TODO ESO EXISTÍA ANTES DE MI NACIMIENTO Y SEGUIRÁN EXISTIENDO A POSTERIORI.

YO ME HAGO CORRESPONDIENTE A UNAS COSAS U OTRAS EN FUNCIÓN DE TEMAS DIFERENTES INTERNOS Y EXTERNOS: GENÉTICA, ALIMENTACIÓN, LUGAR DONDE VIVO, ETC, PERO YO NO CREO LA REALIDAD.

Más... por otro lado pienso en la cantidad de personas que se reúnen a meditar por la paz mundial o por la paz en Venezuela y no se logra "nada",

BUENO, LOGRAN ALGO HERMOSO: SU PAZ INTERIOR.

Y, QUIZÁS, APORTAN ALGO MÁS DE CONCIENCIA AL MUNDO.

Y, QUIZÁS, ESO INFLUYA.

PERO NO CREAN LA PAZ.

LA PAZ YA EXISTE Y, DE HECHO, HAY GENTE QUE LA VIVE.

NO LA CREAN. NO PUEDEN CREAR.

SI PUDIERAN CREAR COSAS PODRÍAN CREAR PUESTOS DE TRABAJO, PODRÍAN CREAR ORO Y DINERO Y ALIMENTOS Y..., PODRÍAN CREAR PERSONAS QUE YA ESTUVIERAN ILUMINADAS Y ENVIARLAS A VENEZUELA (O A NUESTRO PAÍS, ¡QUE FALTA LE HACE), PODRÍAN CREAR ISLAS PARADISIÁCAS DONDE VIVIR, PODRÍAN CREAR MEDICINAS QUE LO CURASEN TODO, PODRÍAN CREAR UN COMEDOR DE CO2 PARA CONTRARESTAR EL CAMBIO CLIMÁTICO...

PERO ESO NO OCURRE.

¿VERDAD?

CREO INTERESANTE DIFERENCIAR ENTRE "INFLUIR" Y "CREAR".

LO MENTAL INFLUYE, PERO NO CREA COSAS DE LA NADA.

IGUAL COMO MIS ACCIONES FÍSICAS INFLUYEN PERO NO CREAN COSAS DE LA NADA.

todo lleva el curso que corresponde a los hechos o acciones cometidos por las personas responsables (todos somos responsables pero es más notoria la acción de un presidente y sus consecuencias que las de cualquier persona en la calle.

POR SUPUESTO: HAY PERSONAS CON MÁS INFLUENCIA QUE OTRAS.

TUS PALABRAS PUEDEN INFLUIR SOBRE BASTANTES PERSONAS.

PERO LAS PALABRAS DE PERSONAS QUE, POR EJEMPLO, SALEN POR LA TELE PUEDEN INFLUIR MÁS.

INFLUIR.

PERO INFLUIR ES MUY DIFERENTE A CREAR.

INFLUIR NO QUIERE DECIR DETERMINAR, NI CREAR. SON CONCEPTOS TOTALMENTE DIFERENTES.

CREAR QUIERE DECIR QUE SOMOS CAPACES DE HACER APARECER ALGO DE LA NADA.

Y ESO, CREO, NO SUCEDE.

NO SOMOS CAPACES DE HACERLO (AL MENOS CONSCIENTEMENTE). AL MENOS, YO NO PUEDO. ¿PUEDES TÚ AHORA CREAR UN PLATO DE CANELONES DE LA NADA?

ASÍ QUE, MEJOR LO ACEPTAMOS Y NOS DEDICAMOS A INFLUIR CONSCIENTEMENTE RENUNCIANDO A UNA VISIÓN ALGO MÁGICA DE "AHORA VOY A CREAR LA REALIDAD".

Y si... también pienso que hay ahí una correspondencia... que cada uno esta donde debe estar!)

TE RUEGO QUE NO LO PIENSES.

TE RUEGO QUE LO COMPRUEBES.

¿DE QUÉ MANERA LO QUE VIVO HA SIDO GENERADO COMO UNA CORRESPONDENCIA CON MIS ACTOS PREVIOS O CON MI FORMA DE VER EL MUNDO?

NO CREERLO. VERIFICARLO.

Pero entonces, el presidente con sus acciones está dentro de mi realidad, él crea parte de mi realidad, de lo que yo veo y vivo.

NO.

FORMA PARTE DE TUS CIRCUNSTANCIAS, DE LO QUE TE INFLUYE (IGUAL QUE LA LEY DE LA GRAVEDAD, QUE EL LUGAR DONDE VIVES, QUE EL CUERPO QUE TIENES...)

PERO LO QUE TÚ VIVES (TU INTERIOR) DEPENDE SOLAMENTE DE TI. INFLUIR NO ES LO MISMO QUE DETERMINAR.

AHÍ RESIDE TU LIBERTAD: SER LIBRE INTERIORMENTE PUESTO QUE, EN LO FÍSICO Y SOCIAL, NO SOMOS INDEPENDIENTES SINO INTERDEPENDIENTES.

LO VES, ¿VERDAD?

SI NO ME EXPLICO BIEN, NO DUDES EN VOLVER A PREGUNTAR, ¿DE ACUERDO?

En "cierta forma" las personas si creamos la realidad. Así que estoy entre sí y no creer en "tu pensamiento crea la realidad", esta creencia me cuesta! No la tengo del todo CLARA... a nivel físico es obvio que no, pero... y a nivel psicológico?

A NIVEL PSICOLÓGICO SÍ GENERAS UNA CORRESPONDENCIA CON EL AMOR O CON EL SUFRIMIENTO.

PERO AMBOS EXISTEN AL MARGEN DE TI.

YA EXISTEN AHORA. EN ESTE MISMO MOMENTO.

NO LOS CREAS.

SOLO GENERAS LA CORRESPONDENCIA HACIA UNO O HACIA OTRO.

CREAR IMPLICA HACER SURGIR ALGO DE LA NADA... ¡Y ESO NO CREO QUE PUEDAS HACERLO! ¿VERDAD?

TODO YA EXISTE.

SOLO TE HACES CORRESPONDIENTE DE ALGO EN FUNCIÓN DE LA SOCIEDAD DONDE VIVES, EL CUERPO QUE USAS, LO QUE PIENSAS...

PERO, EN TODO CASO, SOBRE LO QUE PIENSAS SÍ ES ALGO SOBRE LO QUE PUEDES ALCANZAR UNA GRAN LIBERTAD: PUEDES LLEGAR A PENSAR SOLO EN AMOR Y ESO TRANSFORMARÁ TU MUNDO.

Así como un presidente o una persona X piense, eso proyectará y esa persona tiene la posibilidad de cambiar esa realidad como lo indica el apartado anterior: "tú ves al mundo tal como eres". Vaya... no sé.. me he vuelto un lío, je je! .

PUES OJALÁ LO ANTERIOR TE SEA DE UTILIDAD...

PERO, YA TE DIGO, NO DES CRÉDITO A LO QUE DIGO SIN COMPROBARLO.

VERIFICA SI TÚ CREAS ALGO DE LA NADA O ESE ALGO QUE VIVES YA EXISTÍA Y, SIMPLEMENTE, LO QUE HA OCURRIDO ES QUE AHORA TAMBIÉN LO VIVES TÚ...

Y, REMARCO, SI NO ME HE EXPLICADO BIEN, VUELVES A PREGUNTAR. ¿DE ACUERDO?

: -)

¿? Sobre la creencia «los problemas son malos ¡huye de ellos!»

La creencia que más me ha costado integrar es: Los problemas son malos huye de ellos. Crecí viendo a mi padre y a algunos de mis tíos haciendo exactamente eso. Evitando, huyendo negándose al teléfono, mintiendo, desde muy pequeña vi ese comportamiento y se volvió algo natural para mí.

LO ENTIENDO.

APRENDEMOS LO QUE VEMOS.

PERO TAMBIÉN PODEMOS VER LOS RESULTADOS DE LO QUE HEMOS INTEGRADO Y AHÍ PODEMOS COMPROBAR COMO ES MEJOR RESOLVER UN PROBLEMA Y BENDECIR EL APRENDIZAJE QUE HUIR DE ÉL Y QUE SIEMPRE NOS PERSIGA.

¿NO CREES?

¿PIENSAS QUE ESO LO PUEDES COMPROBAR MIRANDO EN TU PROPIA VIDA?

¡AH! NO BENDECIMOS EL PROBLEMA, SINO EL APRENDIZAJE QUE OBTENEMOS DE ÉL. ¡ES MUY DISTINTO!

Me costó y aun me cuesta enfrentar alguna que otra situación, y les quiero compartir algo que me ayudó mucho.

LO ENTIENDO. NO ES FÁCIL. PERO MIENTRAS ALGO NO LO RESOLVAMOS SEGUIRÁ AHÍ, IRRESUELTO. ¿VERDAD?

POR LO TANTO, LO SABIO ES IR RESOLVIENDO COSAS PARA TENER, CADA VEZ, MENOS DIFICULTADES EN NUESTRA VIDA, ¿NO CREES?

ASÍ QUE, CUANDO LLEGA UN PROBLEMA, PUEDO DARME CUENTA QUE PUEDO USARLO PARA SUPERAR UNA AUTOLIMITACIÓN MÍA.

Una vez alguien contó una anécdota que decía; llevaba dos noches sin dormir pensando en que se me acababa el plazo para cubrir un enorme sobregiro que me había dado el banco. Cansado y angustiado no aguante más y llame al gerente del banco a su casa y le dije: lo siento, he hecho lo humanamente posible y mañana se vence el plazo del sobregiro y no tengo todo el dinero completo para cubrirlo, mañana consignare lo que tengo y deme por favor un plazo para cubrir el resto, es todo lo que puedo hacer, y colgó el teléfono. Esa noche dormí como un bebe, y el gerente no pudo dormir...

Esta historia me puso a reflexionar sobre como al enfrentar las situaciones todo es más fácil y así lo hice, llame a cada una de las personas con las que tenía algo por solucionar y absolutamente todas fueron cálidas, amables y hasta me ayudaron a ver alternativas que no había visto!!!!

Sí.

Y ESO NO QUIERE DECIR QUE SIEMPRE SUCEDA DE ESE MODO.

PERO SI SUCEDE DE OTRA MANERA, TAMBIÉN PODREMOS APRENDER COSAS.

DE HECHO, DE CADA DIFICULTAD HAY ASPECTOS DIFERENTES QUE PODEMOS APRENDER: A EVITAR QUE NOS SUCEDAN NUEVOS SOBREGIROS, A PREEVER LOS FLUJOS DE EFECTIVO EN NUESTRA CUENTA CORRIENTE, CONTROLAR LOS GASTOS, A DARNOS CUENTA QUE EL DINERO HAY QUE APRENDER A MANEJARLO, ENTENDER QUE COMETIMOS UN ERROR, APRENDER A ASUMIR NUESTROS ERRORES, APRENDER QUE LAS PERSONAS DEL BANCO TAMBIÉN QUIEREN UNA SOLUCIÓN POSITIVA A LA DEUDA, A DIALOGAR...

Quando tú dices verificalo, me acuerdo de esto. Es verdad es la única manera de integrar el conocimiento.

SÍ. POR ESO INSISTO TANTO.

PRIMERO VERIFICAR.

LUEGO, ENTRENARSE PARA INTEGRAR LO VERIFICADO.

Hay dos creencias que si bien estoy de acuerdo contigo creo que es más cuestión de semántica, o de interpretación...

Tu pensamiento crea tu realidad y lucha por cambiar la realidad.

JUSTO HEMOS HABLADO DE ESTAS DOS EN LAS PREGUNTAS ANTERIORES: POR ESO NO ME EXTIENDO AQUÍ. ¿DE ACUERDO? CREO QUE CON LO QUE HE ESCRITO YA HE CONTESTADO.

En un curso de milagros dice: si bien hay que ver para creer también es cierto que quien no cree no ve...

Y, así como eligieron una cosa pueden elegir otra.

SÍ. PORQUE SOLO SI TENEMOS ABIERTA LA MENTE PODREMOS COMPROBAR LO QUE SÍ OCURRE.

POR ESO SUELO DECIR QUE HEMOS DE RENUNCIAR A TENER RAZÓN.

ESO ES CREER: CREO EN LO QUE SUCEDA Y NO EN LO QUE YO DECIDA MENTALMENTE.

ESA ES MI INTERPRETACIÓN DE "CREER" EN ESTE CONTEXTO.

AUNQUE HABITUALMENTE DIGO QUE CREER (OPINAR) NO SIRVE DE NADA.

PERO EN EL CONTEXTO QUE TÚ LO HACES SERVIR, CREO QUE SÍ ES ÚTIL DARSE CUENTA QUE SI ESTOY ABIERTO A TODO (ESTAR

ABIERTO A CREER) PUEDO LEER LAS LETRAS DEL MUNDO, PUEDO CAPTAR LO QUE REALMENTE PASA.

Los esenios enseñaron que oráramos como si ya hubiéramos obtenido lo que se estaba pidiendo dando gracias como si ya se hubiera recibido.

SÍ. ESPECIALMENTE A NIVEL EMOCIONAL, COMO SI YA LO VIVIÉRAMOS.

PORQUE ESO PRODUCE UN CAMBIO INTERIOR: SI YO YA VIVO COMO OTRO, SOY OTRO Y A ESE OTRO LE CORRESPONDE OTRA REALIDAD. PERO ES CLAVE HACERLO SIN EGO.

¿POR QUÉ LO DIGO?

PORQUE A VECES, LO QUE PEDIMOS SON COSAS QUE NOS IMPIDEN CRECER Y, POR TANTO, NO NOS CONVIENEN. ¡SON DESEOS DEL EGO Y MEJOR QUE NO SE CUMPLAN!

POR EJEMPLO: PEDIR DINERO EN LUGAR DE HACER CRECER NUESTRA SABIDURÍA PARA PODER SER ÚTILES Y GENERARLO.

OTRO EJEMPLO: PEDIR UNA AMISTADES, EN LUGAR DE CULTIVAR AMOR PARA HACERNOS CORRESPONDIENTES A RELACIONES HERMOSAS.

A VECES PEDIMOS DESDE EL EGO. POR ESO LA MEJOR PETICIÓN A LA QUE PODEMOS ASPIRAR ES LA PURA ACEPTACIÓN DE LO QUE VIVAMOS. LO QUE EN EL PADRE NUESTRO SE AFIRMA AL DECIR "HÁGASE TU VOLUNTAD Y NO LA MÍA"

ES DECIR, QUE TENGA SABIDURÍA SUFICIENTE PARA PODER VIVIR CUALQUIER COSA QUE OCURRA Y CRECER CON ELLO.

Todo esto siento yo,

NO LO SIENTES... LO PIENSAS.

;-)

YA SÉ QUE PUEDE PARECER UN CAMBIO MENOR... PERO SI TE DAS CUENTA QUE PIENSAS ALGO EN LUGAR DE SENTIRLO SERÁ MÁS FÁCIL QUE TE RELACIONES CON LA REALIDAD CON REALISMO Y, CLARO, LOS RESULTADOS SERÁN MÁS SABIOS, MÁS ADECUADOS, MÁS GOZOSOS...

que nos ha confundido en su interpretación, te pido que ahondemos más en esto ya que es cierto y lo he podido verificar, me podre parar en las pestañas pero si no trabajo una creencia limitante fuerte por ej. Frente al dinero, no lograre mejorar la situación, trabajo mucho mis creencias sobre el dinero y siento que estoy logrando hacerme correspondiente a otra situación muchísimo mejor!!!

SÍ: TAL COMO VES EL MUNDO, ASÍ VIVES EN ESE MUNDO.

HAY MUCHOS MUNDOS, PERO ESTÁN EN ESTE.

Y, SI TE FIJAS, ESO HACE REFERENCIA A OTRO TEMA QUE HEMOS ABORDADO EN ESTE BOLETÍN: EL DE LA INJUSTICIA.

CADA MIRADA DEL MUNDO IMPLICA UN MUNDO DETERMINADO Y ESO NO ES NI JUSTO, NI INJUSTO. ES INEVITABLE EN RELACIÓN A NUESTRO NIVEL DE COMPRENSIÓN.

Ya para terminar hay una creencia que nos toca mucho a las personas que trabajamos como terapeutas, en la parte espiritual, en fundaciones, como maestros etc.

Y es que EL TRABAJO ESPIRITUAL NO VA CON EL DINERO, O SI ERES ESPIRITUAL ESTA MAL VISTO QUE SEAS RICO O QUE VIVAS MUY BIEN.

Yo me sentía muy mal cobrando por mis servicios y me costaba demasiado subir la consulta.

LO ENTIENDO.

POR ESO ESCRIBÍ UN PEQUEÑO LIBRO AL RESPECTO: 5 VALORES PARA CREAR RIQUEZA (CREO QUE PUEDES ENCONTRARLO EN WWW.BOIRAEDITORIAL.COM)

NO SOLO HEMOS DE ESTAR DISPUESTOS A DAR, SINO TAMBIÉN ABIERTOS A RECIBIR O CORTAREMOS EL FLUJO.

Y EL DINERO ES IMPORTANTE PARA PODER SERVIR A LOS DEMÁS. SIN DINERO NO PODEMOS PAGAR SUELDOS, NO PODEMOS PAGAR PERSONAS QUE NOS AYUDEN A LLEGAR A LOS DEMÁS PARA SER ÚTILES, NO PODEMOS COMPRAR MATERIALES PARA TRANSFORMARLOS... Y DEJAMOS DE SER ÚTILES.

Nos vendieron la idea que entre más pobres más derecho al cielo teníamos.

SÍ.

PERO LAS BIENAVENTURANZAS NO DICEN ESO, NI DE LEJOS.

LO QUE DICEN ES QUE LOS POBRES DE ESPÍRITU SON BIENAVENTURADOS PORQUE DE ELLOS ES EL REINO DE LOS CIELOS.

¿QUÉ SIGNIFICA?

¿QUIERE DECIR QUE NOS HEMOS DE MORIR DE HAMBRE EN UN MUNDO DONDE LA DIVINIDAD HA CREADO LA COMIDA?

¡ESO ES ABSURDO!

CREO, SIMPLEMENTE, QUE SIGNIFICA QUE SOLO LOS QUE NO TIENEN EGO (TIENEN EL ESPÍRITU PELADO, EL ESPÍRITU A SECAS, SIN EXTRAS: POBRES DE ESPÍRITU) SON LOS QUE SON LIBRES.

POR LO TANTO, PODRÍAMOS TRADUCIRLO POR: "BIENAVENTURADOS LOS QUE NO TIENEN EGO, PORQUE ELLOS VIVEN YA EN EL ESPACIO DE LA FELICIDAD CONSCIENTE"

SIN EMBARGO, A MENUDO SE NOS HA HECHO CREER QUE EL DINERO ES MALO, CUANDO ES UN ELEMENTO CLAVE PARA PODER SER MUY ÚTILES A LOS DEMÁS. TAN IMPORTANTE ES DAR COMO ESTAR ABIERTOS A DECIDIR.

GRACIAS POR TUS REFLEXIONES. NOS PERMITEN SEGUIR PROFUNDIZANDO.

¿? Sobre el Yo-ideal y el Yo auténtico

Hola Daniel!!

HOLA!

Creo que tengo un poco de lío, con el yo ideal y el yo auténtico. Tu comentas que la mayoría de veces, las afirmaciones que nos hacen sufrir provienen del yo ideal. Pero, ¿qué diferencia hay entre el yo ideal y lo que siempre hemos llamado la voz de la conciencia?

PUES DEPENDERÁ DE LO QUE TÚ VIVAS COMO VOZ DE LA CONCIENCIA.

SI SE TRATA DE UNA VOZ QUE TE MALTRATA, CREO QUE ES EGO PUES NACE DEL JUICIO ENTRE LO QUE HACES Y LO QUE EL YO-IDEAL CREE QUE DEBERÍAS HACER.

PERO SI ES UNA INTENCIÓN DE BUSCAR LO QUE NOS HACE MÁS SABIOS/AS... Y SURGE SIN MALTRATO HACIA LOS DEMÁS, NI HACIA NOSOTROS/AS... ESO ES NUESTRO FONDO, NUESTRA ESENCIA EXPRESÁNDOSE.

CUALQUIER JUICIO VIENE DEL EGO: ESTA ES UNA PISTA CLAVE PARA DESACTIVARLO, ¿NO CREES?

Si el yo ideal me dice que he de hacer dieta, eso me hace sufrir porque lo que yo quiero es comerme un pastel, pero en realidad el yo ideal me está dando un buen consejo, no? Tengo que hacer caso al yo ideal, en esta ocasión, no?

PUES NO LO SÉ.
ESO TENDRÁS QUE DECIDIRLO TÚ.

SI SU VOZ ME HACE SUFRIR, QUIZÁS NO SEA UNA VOZ LO BASTANTE SABIA. QUIZÁS TENGA UNA PARTE DE RAZÓN, PERO NO SEA LO SUFICIENTEMENTE SABIA.

ES COMO CUANDO UN PADRE LE DICE A SU HIJA QUE NO CRUCE LA CARRETERA SIN MIRAR EL SEMÁFORO. Y PARA QUE SE ACUERDE LE DA UNOS BOFETONES. SEGURAMENTE LO QUE DICE ES RAZONABLE, PERO NO CREO QUE SEA UN EJEMPLO DE SABIDURÍA.

POR LO TANTO, LO SABIO ES OBSERVAR TAMBIÉN A ESE YO-IDEAL QUE ME MALTRATA POR "MUY BUENOS CONSEJOS" QUE ME DÉ. ¿NO CREES?

ALGO NO ENCAJA AHÍ, ALGO NO ES SABIO EN ESE MALTRATO.

Y, DE HECHO, EL YO-IDEAL SIEMPRE HA INTENTADO GUIARNOS EN LA VIDA... ¡Y NO PARECE QUE HAYA TENIDO MUCHO ÉXITO!
¿VERDAD?

POR ELLO TE ANIMO A PLANTEÁRTELO DIFERENTE. ¿TE PARECE ADECUADO INTENTARLO Y JUZGAR POR EL RESULTADO?
CUANDO APAREZCA EL YO-IDEAL GRITÁNDOTE QUE NO TE TOMES EL PASTEL, ¿PUEDES OBSERVARLO? ¿PUEDES INTENTAR DESCUBRIR QUE IDEA HAY EN ÉL PARA QUE TE MALTRATE? ¿PUEDES MIRARLO SIN IDENTIFICARTE? ¿PUEDES NO MALTRATARTE POR MUCHO QUE ÉL GRITE E INSISTA?

Total, que ahora no sé quién soy yo, tampoco sé quién es el yo ideal...

SI HAY JUICIO ES EL EGO (EGO-IDEAL O EGO-MECÁNICO).

SI HAY VISIÓN Y AUSENCIA DE JUICIO, ES EL YO REAL.

lo bueno de todo es que noto la sensación de que estoy naciendo de nuevo, de que estoy aprendiendo un montón, aunque no sé bien que es lo que tengo que hacer, ni si voy en la dirección correcta.

QUIZÁS ES QUE EL EGO QUIERE JUZGAR LO QUE VIVES.

¿PUEDES DEJARLO DE LADO Y, SIMPLEMENTE, VIVIR LO QUE ESTÁS AHORA EXPERIMENTANDO?

ES UNA FORMA SABIA DE NO NEGAR AL EGO, PERO NO CAER EN ÉL.

Muchas gracias por este curso, que sin duda te abre la mente a nuevos caminos.

¡ME ALEGRO!

Y GRACIAS POR ESTAR AQUÍ Y ANIMARME A SEGUIR PROFUNDIZANDO TAMBIÉN EN ESTOS CONTENIDOS EN MI VIDA.

¡ES UNA GRAN OPORTUNIDAD TAMBIÉN PARA MÍ!

¿? Sobre exteriorizar los sentimientos negativos

Hola Daniel.

HOLA!

Dices en el dossier que no tenemos derecho a exteriorizar todo lo que sentimos.

EFFECTIVAMENTE, NO ES BUENO EXTERIORIZAR ALGO CUANDO ESO AGREDE A LOS DEMÁS. ¿NO CREES?

PUEDES EXTERIORIZARLO PARA SACÁRTELO DE ENCIMA CUANDO ESO NO DAÑE A NADIE: HACIENDO DEPORTE, SIN AGREDIR A NADIE, EN SOLEDAD, CON ARTE...

"No te relaciones compartiendo emociones y sentimientos negativos (se incrementa el malestar y se estropean las relaciones)".

CREO QUE DEBERÍA SER MÁS CUIDADOSO CUANDO ESCRIBO Y DEBERÍA HABER ESCRITO: "SENTIMIENTOS DESAGRADABLES O QUE PRODUCEN DESAGRADO" PUES NO SON SENTIMIENTOS NEGATIVOS. TODOS LOS SENTIMIENTOS SON ÚTILES Y, POR LO TANTO, EN TANTO QUE ÚTILES PUES PUEDES APRENDER DE ELLOS: SON POSITIVOS.

DISCULPAD QUE, EN ESA FRASE, NO HAYA SIDO LO BASTANTE CUIDADOSO A LA HORA DE EXPRESARME EN EL DOSIER.

Pregunto: ¿entonces si tengo un problema que me aflige no es conveniente contarle?

DEPENDE.

SÍ ES CONVENIENTE CONTARLO SI, AL HACERLO, GENERAS COMPRENSIÓN, INTIMIDAD, PROXIMIDAD, AMISTAD, AMOR...

PERO NO MERECE LA PENA CONTARLO SI, AL HACERLO, GENERAS VICTIMISMO, ODIOS, INCOMPRESIÓN...

SENCILLO, ¿VERDAD?

SOLO ES ADECUADO HABLAR CUANDO LAS PALABRAS MEJORAN EL SILENCIO, ¿NO CREES?

Gracias.

GRACIAS A VOSOTROS/AS POR PLANTEAR DUDAS QUE NOS AYUDAN A SEGUIR ENTENDIENDO, A SEGUIR PROFUNDIZANDO!