

Butlletí de dubtes

 Daniel Gabarró  
danielgabarro.cat

# Aula Interior

*Eines pràctiques per viure en plenitud*

AULA INTERIOR

## BUTLLETÍ

# Dubtes resolts

[4<sup>a</sup> setmana de març]

# Índex

Utilitat del butlletí.....	3
Dubte sobre la visualització de l'exercici del coixí.....	4
La función y las herramientas.....	6
Aplicar la técnica de Elisabeth Kübler-Ross para situaciones.....	8
Expresar la energía y sacarla fuera.....	10

## Utilitat del butlletí

Aquí trobaràs dubtes habituals.

Espero que et siguin inspiradors.

Si, després de llegir el butlletí, tens més dubtes, escriu-me i et contestaré. Recorda que sóc aquí per ajudar-te.

Recorda que el meu mail és [info@aulainterior.com](mailto:info@aulainterior.com)

**MOLT IMPORTANT:** fes només preguntes sobre els **CONTINGUTS** del curs.

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.

## **¿?** -Dubte sobre la visualització de l'exercici del coixí

**Hola,**

BON DIA!

**Tinc un dubte per al butlletí:**

**En la segona part de l'exercici del coixí (el que vam fer el dia del centre energètic) havíem de fer una visualització per acollir amorosament o deixar marxar les persones amb les que havíem treballat. El meu dubte és el següent: si faig l'exercici amb un company de feina, que encara que voldria que marxés és molt poc probable que marxi i hauré de continuar treballant amb ell, què és recomanable visualitzar: acollir-lo amorosament o deixar-lo marxar?**

CREC QUE HAS DE VISUALITZAR-LO TAL COM ÉS I AMB DRET A SER QUI ÉS. IGUAL QUE TU TENS ENCARA DIVERSOS TEMES A RESOLDRE, TAMBÉ ELL ELS TÉ. I TÉ DRET A SEGUIR EL SEU PROPI PROCÉS, AL SEU PROPI RITME. TOT HOM TÉ DRET A APRENDRE AL SEU RITME, NO CREUS?

COM NO HA DESAPAREGUT DE LA TEVA VIDA, EL POTS VISUALITZAR AMB PERMÍS PER MARXAR, PERÒ SABENT QUE ESTÀ AQUÍ I QUE TÉ DRET A SER COM ÉS.

EN TOT CAS, EL FET QUE ELL/A TINGUI CERTS TEMES A MIG RESOLDRE, ET RECORDA QUE TAMBÉ TU ELS TENS. D'ALGUNA FORMA T'AJUDA A PRENDRE CONSCIÈNCIA QUE TU NO HO TENS RESOLT. SI HO TINGUÉSSIS, CONVIURIES AMB ELL/A SENSE PROBLEMES.

PER TANT, EN FER LA VISUALITZACIÓ ET SUGGEREIXO DE VEURE'L

ON ÉS (ENCARA QUE LI DONIS PERMÍS PER MARXAR) SENSE NECESSITAR QUE MARXI, DESITJANT-LI QUE SIGUI FELIÇ, DESITJANT-LI QUE TAMBÉ ELL/A APRENGUI A ESTIMAR I A MANTENIR LA SEVA PAU INTERIOR AMB HARMONIA EXTERNA.

I SÍ, POTS, LI AGRAEIXES EL FET QUE ET MOSTRI ESPAIS QUE ENCARA HAS DE TREBALLAR-TE DINS TEU. ELL/A ET MOSTRA TEMES A RESOLDRE, ET FA D'ENTRENADOR/A INTERIOR. ÉS QUELCOM A AGRAIR, ENCARA QUE AIXÒ SIGUI INCÒMODE.

D'ALGUNA MANERA AIXÍ ABORDES DIFERENTS PUNTS:

- 1.- ACCEPTES ON ETS I ACCEPTES TAMBÉ L'ALTRA PERSONA COM ÉS I ON ÉS.
- 2.- T'OBRES A QUE MARXI O ES QUEDI.
- 3.- RECONEXES LA TEVA PART DE RESPONSABILITAT EN LA RELACIÓ.
- 4.- T'OMPLES D'AMOR VERS ELL/A A EN VEURE-LA COM UNA PERSONA QUE T'ENSENYA I A QUI TAMBÉ DESITGES EL MATEIX QUE A TU.

PROVA-HO!

AH!

I POTSER PAGUI TAMBÉ LA PENA TREBALLAR LES IDEES ABSURDES O FALSES QUE ET FAN PATIR: "HAURIA DE SER AMABLE", "HAURIA DE SER PUNTUAL", "HAURIA DE FER LA SEVA FEINA"...

I, FINALMENT, RECORDA L'EINA DE L'AMOR DEL RESPECTE: NO AGREDIR, NO CULPAR, NO CRITICAR... PERÒ TAMPOC SALVAR! ÉS A DIR, DEIXAR QUE VISQUI LES CONSEQÜÈNCIES DE LA SEVA ACCIÓ. SI NO ÉS PUNTUAL, NO COBRIR-LO. SI CRIDA, DESITJAR-LI EL MÀXIM BÉ, PERÒ IGNORAR ALLÒ QUE T'HA DIT A CRITS PERQUÈ APRENGUI A PARLAR-TE BÉ...

EN FI, CALDRÀ QUE TU FACIS LA TEVA PRÒPIA ADAPTACIÓ, PERÒ ESPERO QUE EL QUE T'HE DIT ET SIGUI MÍNIMAMENT ÚTIL.

**Moltes gràcies per tot.**

A TU!

## **¿? -La función y las herramientas.**

**Hola Daniel, tengo dos dudas.**

PUES... ¡ADELANTE!

**En un punto dices: intenta perseverar un mínimo de 3 veces y un máximo 7, haciéndolo del mismo modo. Si no da resultado, vuelve a intentar de otro modo hasta que encuentres la forma que sí genera buenos resultados. Eso no es ya terquedad? o querer quedarse en una función que no te corresponde?**

¡PUES SÍ!

QUIZÁS DEBERÍA HABER PUESTO ALGO ASÍ:

“PLANTÉATE SI ESA ES, REALMENTE TU FUNCIÓN. EN TODO CASO, LA FORMA COMO LO HACES NO FUNCIONA... PUEDES PROBAR DE CAMBIAR DE ACTUAR, PERO SI FALLA DE NUEVO QUIZÁS TE ESTÉ DICIENDO QUE DEBES DEJARLO CORRER, AL MENOS POR UN CIERTO TIEMPO...”

LO DIFÍCIL AQUÍ ES DIFERENCIAR SI FALLA PORQUE ME FALTA HABILIDAD (Y MI FUNCIÓN SERÍA FORMARME) O PORQUE ESA NO ES MI FUNCIÓN EN ABSOLUTO. ¡OJALÁ CUANDO LO VIVAMOS TENGAMOS CLARAS ESAS DOS OPCIONES Y LA MENTE ABIERTA PARA CAPTAR LA RESPUESTA!

**En otro aparte dijiste: "si yo deseo hacer algo y no tengo las herramientas, es porque no me corresponde hacerlo, pero si yo deseo hacer algo y no las tengo, lo que me corresponde es conseguir las herramientas"**

**ahí me perdí. Lo veo como una contradicción. me lo aclaras porfa? gracias mil!!!**

¡OH! JUSTO ES LO QUE HE PUESTO ARRIBA:

LO DIFÍCIL ES DIFERENCIAR SI FALLA PORQUE ME FALTA HABILIDAD (Y MI FUNCIÓN SERÍA FORMARME) O PORQUE ESA NO ES MI FUNCIÓN EN ABSOLUTO.

POR EJEMPLO, SI HAGO DE MAESTRO TRAS SER CONTRATADO EN UN COLEGIO Y NO CONSIGO TENER BUENA ARMONÍA EN CLASE Y QUE EL ALUMNADO APRENDA Y YO SUFRO DEL DÍA A DÍA. ¿DEBO FORMARME? ¿DEBO DEJAR EL TRABAJO?

NATURALMENTE, NO SOY YO QUIEN DA LA RESPUESTA, SINO CADA PERSONA CUANDO LO VIVE... ¿Y SI FALLAMOS? ¡PUES SUFRIREMOS UN POCO, PERO APRENDEREMOS UN POCO MÁS PARA LA PRÓXIMA VEZ!

POR OTRA PARTE, CREO QUE ESTAMOS PAGANDO LA DIFICULTAD QUE ES EL PRIMER AÑO QUE PONGO POR ESCRITO ESTOS CONCEPTOS (LOS APRENDÍ DE GERARDO SCHMEDLING) Y CREO QUE ME FALTA HABILIDAD PARA CONTARLOS CON SUFICIENTE FINEZA Y CORRECCIÓN. LO SIENTO.

PERO AÚN ASÍ, MEJOR EXPLICARLOS REGULAR QUE DEJAR ESTOS CRITERIOS (QUE ME PARECEN MUY ÚTILES) SIN ABORDAR, ¿VERDAD? NATURALMENTE, DENTRO DE UNOS AÑOS, LOS EXPLICARÉ MUUUCHO MEJOR GRACIAS A LA PRÁCTICA Y, TAMBIÉN, A PREGUNTAS COMO LA TUYA QUE ME PERMITEN PENSAR MÁS E INTENTAR DAR UNA RESPUESTA MÁS CORRECTA.

IGUALMENTE, REMARCO QUE LOS CONTENIDOS DE AULA INTERIOR NO SON PARA SER CREÍDOS, SINO PARA SER COMPROBADOS EN LA VIDA DIARIA.

Y, CREO, QUE LO DE LA FUNCIÓN PODEMOS IRLO EXPERIMENTANDO EN MUCHOS MOMENTOS, ¿VERDAD? Y OS ANIMO A COMPARTIR CONMIGO CUALQUIER DESCUBRIMIENTO QUE HAGÁIS SOBRE EL TEMA QUE ME AYUDE A EXPLICARLO Y A ENTENDERLO TODAVÍA MEJOR. ¡SOY TODO OÍDOS!



Aula interior BUTLLETÍ

:-)

## **¿?** -Aplicar la técnica de Elisabeth Kübler-Ross para situaciones

**Hola Daniel!**

**No sé muy bien cómo proceder para practicar la técnica de los cojines cuando lo que se quiere trabajar son las emociones de una situación y no las que te generan o generaron la relación con una persona en particular.**

**¿El proceso de la técnica sería el mismo?**

POR LO QUE DICES, SE TRATA DE ALGO DEL PERSONAJE O EGO QUE SIEMPRE QUE SE ENCUENTRA ANTE UNA SITUACIÓN PIENSA/SIENTE/ACTÚA DE UNA FORMA DETERMINADA.

POR LO TANTO, YO APROVECHARÍA PARA PONER AL PERSONAJE Y SUS AUTOLIMITACIONES EN EL COJÍN....

REITERO QUE ES AL PERSONAJE QUIEN PONEMOS EN EL COJÍN Y NO A NOSOTROS, SINO A NUESTRAS AUTOLIMITACIONES ANTE CIERTAS CIRCUNSTANCIAS.

¡DALE UN BUEN REPASO AL PERSONAJE EN EL COJÍN!

POR OTRA PARTE, TAMBIÉN HE VISTO A PERSONAS TRABAJAR EN EL COJÍN CON "CIRCUNSTANCIAS". POR EJEMPLO, RECUERDO UNA PERSONA QUE VIVÍA EN ESPAÑA PERO ERA ORIGINARIA DE OTRO PAÍS DEL QUE TUVO QUE EMIGRAR Y PUSO A SU PAÍS EN EL COJÍN Y LE DIO UNA BUENA TUNDA DE PALOS HASTA QUE PUDO SACAR FUERA TODO LO QUE TENÍA INDIGESTADO EN SU INTERIOR PARA PODER SEGUIR VALORANDO LO QUE SÍ ES HERMOSO DE SU PAÍS.

¿TE SIRVE ALGUNO DE LOS DOS ENFOQUES?

EN CASO CONTRARIO, NO DUDES EN VOLVER A PREGUNTAR CONCRETANDO TANTO COMO PUEDAS PARA QUE PUEDA AYUDARTE DE NUEVO, ¿TE PARECE?

**Mil gracias!!**

**Un abrazo.**

A TI!!

## **¿? -Expresar la energía y sacarla fuera**

**Hola!**

¡HOLA!

**Sobre la sesión del lunes, me conecté aunque llegué tarde y vi a Daniel con sus almohadones, su vaso de agua y las 4 gotas de flores de Bach, pero me desconecté.**

**1.- no tengo a nadie a quien poner en lugar de los almohadones. Creo que no tengo 'deudas', mis cuentas saldadas y mis cuentas al día.**

PUES SI ES ASÍ, TODO PERFECTO.

EN TODO CASO, SIEMPRE SUGIERO “PROBAR POR SI ACASO”. A VECES PENSAMOS QUE NO TENEMOS NADA DENTRO Y, EN REALIDAD, ES QUE NOS ASUSTA SACARLO.

PERO SI, REALMENTE, NO TIENES NADA DENTRO, ¡NO TIENES QUE HACER NADA!

EN AULA INTERIOR PROCURO SER MUY SISTEMÁTICO PARA QUE TODAS/OS PODAMOS TRABAJAR PASO A PASO POR TODO EL PROCESO DEL CRECIMIENTO INTERIOR TAL COMO LO CONCIBO.

ESO HACE QUE ALGUNAS PERSONAS SAQUEN MÁS PROVECHO DE UNAS SESIONES QUE DE OTRAS EN FUNCIÓN DE SI ESE PUNTO LO TENÍAN MÁS DÉBIL QUE OTRO.

POR LO TANTO, DATE PERMISO PARA “PROBAR” Y SI VES QUE NO TIENES PROBLEMA EN EXPRESAR LA ENERGÍA Y SACARLA FUERA, Y NO HAY NADA RETENIDO EN EL INTERIOR, ¡PUES SEÑAL QUE NO TIENES TRABAJO AHÍ!

¿TE PARECE?

SIN EMBARGO, SI VES QUE TE DA UN POCO DE “APRENSIÓN” HACERLO, QUIZÁS SEA SEÑAL QUE EL NO HACERLO NO TIENE TANTO QUE VER CON TENER EL TEMA RESUELTO COMO CON ESTAR ENFRENTÁNDOSE A UN TEMA QUE TE CUESTA ESPECIALMENTE...

PERO ESO LO VERÁS TÚ PUES TÚ PUEDES OBSERVAR TU INTERIOR, ¿VERDAD?

## **2.- No quiero escuchar gritos,**

YO TAMBIÉN PREFIERO NO ESCUCHARLOS. ¡NO ES, EN ABSOLUTO, MI PASIÓN!

PERO SI LOS ESCUCHO, ME DA IGUAL. ANTES ME HORRORIZABA, PERO AHORA ME DA IGUAL.

¡ESO HA SIDO UN GRAN CAMBIO EN MI VIDA PUES YA NO HUYO DE NINGÚN LUGAR! PUEDO ESTAR EN LA CALMA Y EN LOS GRITOS Y, DENTRO DE MÍ, SIEMPRE (O CASI SIEMPRE, PARA SER EXACTOS) HAY CALMA.

**me hizo mal cuando Daniel se agarraba a ostias con sus almohadones y madre imaginaria...**

JE, JE, JE...

MIRA, EN LA PRIMERA SESIÓN, CREO QUE DIJE ALGO QUE AHORA PUEDES CAPTAR EN PRIMERA PERSONA:

NOS ASUSTA LA ENERGÍA AJENA PORQUE TENEMOS MIEDO DE NUESTRA PROPIA ENERGÍA.

NOS ASUSTA LA VIOLENCIA AJENA, PORQUE TENEMOS MIEDO DE NUESTRA PROPIA VIOLENCIA.

CREO QUE ESO ES LO QUE TE PASA.

¿CÓMO RESOLVERLO?

SOLO CUANDO TE ATREVAS A VIVIR TU ENERGÍA Y TU VIOLENCIA CON PERMISO, PODRÁS VIVIR LA AJENA SIN QUE TE VIOLENTE.

MIENTRAS ESO NO SUCEDA, PODRÁS PARECER PACÍFICA (PUESTO QUE NO GRITAS) PERO NO SERÁ VALENTÍA SINO INCAPACIDAD... TU NO-VIOLENCIA NO NACERÁ DEL CONVENCIMIENTO Y LA FUERZA, SINO DE TU MIEDO A LA EXPRESIÓN ENERGÉTICA...

Y ESO INDICA QUE TE CONVIENE BASTANTE... LO INTUYES, ¿VERDAD?

PERO ESO DEBES JUZGARLO TÚ.

**no quiero oír gritos; me pareció violento... aunque sea para enseñarnos.. no quiero violencia,**

NADIE QUIERE VIOLENCIA EN SU VIDA.

PERO SOLO PUEDEN RENUNCIAR A LA VIOLENCIA QUIENES NO LA TEMEN.

¡LOS QUE NO LA SOPORTAN, SIEMPRE LA LLEVAN ENCIMA, SIEMPRE INTENTAN HUIR DE ELLAS PORQUE SU SOMBRA SIEMPRE PLANEA SOBRE ELLOS/AS!

**mi vida no es así, la hice de otra manera.**

NO CONFUNDAMOS DOS CONCEPTOS:

LA PAZ QUE NACE DE QUE NADA NOS APARTA DE ELLA, NI LOS ENFRENTAMIENTOS, NI LOS GRITOS, NI...

LA PAZ QUE NACE DE EVITAR QUE LO QUE NO ME GUSTA LLEGUE A MÍ.

LA SEGUNDA ES FRÁGIL Y SOLO LA PRIMERA ES REALMENTE INVULNERABLE Y ES LA QUE YO OS INVITO A HABITAR.

LO VES, ¿VERDAD?

**Yo oigo el silencio, o pajaritos y agua correr (vivo en la montaña)**

¡YO TAMBIÉN VIVO EN EL CAMPO! ¡AHORA MISMO LOS PÁJAROS NO PARAN DE CANTAR! ¡ES MARAVILLOSO! (AUNQUE ESTA NOCHE UN PAR DE MOSQUITOS ME HAN FREÍDO A PICOTAZOS: ¡NADA ES PERFECTO!).

**O ¡música... y mi mente viaja a los templos perdidos en Vietnam... y veo otra vez los monjes vestidos de naranja, bajando en fila india por una montaña de selva verde...y huelo sus inciensos.. y siento su paz...**

SÍ, ES HERMOSO.

¿PERO PUEDO MANTENER LA PAZ Y EL AMOR HACIA TODAS LAS PARTES VIVO MIENTROS VEO O IMAGINO LOS BOMBARDEOS EN SIRIA Y LOS BOTES DE INMIGRANTES HUNDIÉNDOSE EN EL MEDITERRÁNEO?

**No quiero golpear almohadones y gritarles con rabia, prefiero la meditación en silencio.**

JE, JE, JE.

¡YO TAMBIÉN!

PERO EL TEMA ES SI PUEDES HACER AMBAS COSAS Y MANTENER TU PAZ.

SOLO CUANDO PUEDES HACER LAS DOS COSAS Y MANTENERTE EN PAZ, ENTONCES SÍ PUEDES ESCOGER.

MIENTRAS ESO NO SE PRODUCE, NO PUEDES ESCOGER, SOLO PUEDES ACTUAR DE UNA MANERA Y AHÍ NO HAY LIBERTAD.

LO VES, ¿VERDAD?

**Si uno comprende que el otro hace lo que puede, ¿por qué tanta ira, rabia, golpes y gritos?**

SE TRATA DE SACAR LA PARTE DE INCOMPENSIÓN QUE TENGO DENTRO.

QUIZÁS QUEDÓ AHÍ ATASCADA CUANDO ERA PEQUEÑO/A Y, AUNQUE AHORA COMPRENDA, DEBO LIBERAR LA ENERGÍA QUE ESTÁ AHÍ CRISTALIZADA...

SE TRATA DE NO MENTIRME.

DE DEJAR SALIR LO QUE HAYA DENTRO PARA RECUPERAR LA ENERGÍA Y PODER HACER EL TRABAJO DE COMPRENSIÓN CON MÁS CAPACIDAD.

**Creo que si la gente hace eso con las almohadones/ madres/ personajes, quien sea...pues aún nos les falta por aprender.**

EN ESTO TAMBIÉN TIENES RAZÓN.

¡TENEMOS TANTO POR APRENDER! ¡YO EL PRIMERO!

PERO CUANDO RECUPERAMOS LA ENERGÍA CRISTALIZADA EN NUESTRO INTERIOR, TENEMOS MUCHA MÁS FUERZA PARA COMPRENDER Y APRENDER LO QUE NOS FALTA.



MIENTRAS NEGAMOS LO QUE HEMOS SENTIDO Y EVITAMOS LA ENERGÍA, SEGUIMOS MANTENIENDO ENERGÍAS ATRAPADAS Y SEGURAMENTE NOS FALTA ENERGÍA VITAL PARA SEGUIR AVANZANDO.

EL TRABAJO ESPIRITUAL REQUIERE DE MUCHÍSIMA ENERGÍA VITAL, ASÍ QUE RECUPERAR EL MÁXIMO DE ENERGÍA CRISTALIZADA ES CLAVE PARA PODER DIRIGIRLA HACIA ARRIBA EN LUGAR DE TENER QUE DIRIGIRLA PARA EVITAR ESTAR EN CONTACTO CON GRITOS, LUCHAS O DIFICULTADES...

CUANDO YO PUEDO ESTAR EN PAZ EN CUALQUIER LUGAR, EN ESE MOMENTO CUALQUIER LUGAR ES MI POSIBILIDAD DE ALCANZAR EL CIELO, DE VIVIRLO.

MIENTRAS NECESITO UNAS CONDICIONES EXTERNAS DETERMINADAS PARA ESTAR EN PAZ, ALGO ME QUEDA TODAVÍA EN MI INTERIOR POR APRENDER Y LIBERAR.

PERO NO ME CREAS.

LIMÍTATE A OBSERVAR EN TU INTERIOR Y QUIZÁS VERÁS QUE ALGUNAS ACCIONES TUYAS NO SON LIBRES, SINO FRUTO DE LA NECESIDAD DE HUIR DE LA ENERGÍA EXPRESÁNDOSE PUES TODAVÍA NO HAS RECUPERADO AL 100% LA TUYA....

Y, SI LO VES, NO IMPORTARÁ QUE TE APETEZCA O NO... ¡QUERRÁS HACER EL TRABAJO!

PORQUE SER LIBRE NO ES HACER LO QUE QUIERO, SINO HACER LO QUE HE DECIDIDO PARA MI MÁXIMO CRECIMIENTO.

**Cuando comprendes, cuando sientes, cuando internalizas que el otro hace lo que puede.. creo que no hay lugar para almohadones, no? el otro hace lo que puede!**

SÍ. TOTALMENTE DE ACUERDO.

PERO REITERO, TODO LO ANTERIOR.

NO NIEGO LO QUE DICES, PERO LO COMPLEMENTO CON LO ANTERIOR. EL DÍA QUE NADA ROBA MI PAZ, ES QUE YA LO COMPRENDO TODO.

MIENTRAS LOS GRITOS Y LA ENERGÍA Y LA VIOLENCIA ROMPE MI PAZ, ES QUE TODAVÍA ME QUEDA CAMINO Y AÚN NO LO ENTIENDO TODO...

PERO NO ME CREAS.

MIRA EN TU INTERIOR.

Y NO HUYAS DE LO QUE TE DISGUSTA POR EL MERO HECHO DE QUE TE DISGUSTE.

PERO NO TE SIENTAS OBLIGADA... CADA PERSONA VA A SU RITMO...

**Un abrazo**