

Butlletí de dubtes

 Daniel Gabarró  
danielgabarro.cat

# Aula Interior

*Eines pràctiques per viure en plenitud*

AULA INTERIOR

## BUTLLETÍ

## Dubtes resolts

[1<sup>a</sup> setmana de març]

# Índex

Utilitat del butlletí.....	3
Com equilibrar els 3 centres.....	4
Cambio en las relaciones con las personas.....	11
Una reflexió.....	17
Sobre una nueva manera de vivir.....	20

# 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.

## **¿?** -Com equilibrar els 3 centres

**Bon dia Daniel**

BON DIA!

**Tinc una problemàtica personal que no sé com resoldre i per més que miro de relacionar-ho amb equilibrar els 3 Centres, no sé per on haig d'anar, ni com solucionar-ho**

**T'explico.**

SÍ, ENDAVANT!

I PENSO QUE AQUESTA RESPOSTA TAMBÉ SERÀ ÚTIL PER A MOLTES MÉS PERSONES.

**Jo em vaig separar del pare dels meus fills quan eren molt petits, d'això ja fa molts anys, entre tant vaig conèixer un noi amb qui vaig relacionar-me com a parella però durant poc de temps, 1 any.**

D'ACORD

**Necessitava imperiosament algú que substituís la figura paterna a casa meva, que els meus fills tornessin a tenir un pare a casa, no sé si m'explico.**

SÍ. T'EXPLIQUES PERFECTAMENT, ENCARA QUE ELS FILLS QUE NO TENEN CAP PERSONA ADULTA MASCLE A CASA NO TENEN PAS CAP TRAUMA...

VULL DIR QUE AQUEST "NECESSITAVA IMPERIOSAMENT" ÉS MÉS

UNA CONSTRUCCIÓ SOCIAL QUE UNA REALITAT, ÉS MÉS UNA CREENÇA QUE NO PAS UNA REALITAT.

PERÒ ÉS NORMAL QUE ENS EXPLIQUEM LA NOSTRA REALITAT EN FUNCIO DE LA NOSTRA VISIO DEL MÓN, ENCARA QUE OBEEIXI A LA REALITAT OBJECTIVA.

**Ara tinc molt clar que no buscava una parella sino un pare pels meus fills.**

I NO ELS CALIA. ERA NOMÉS UNA CREENÇA TEVA.

DE FET, MILIONS DE LLARS SENSE "PARE" A CASA HAN CRESCUT DE FORMA TOTALMENT SANA I EQUILIBRADA.

PER TANT, CREC QUE SI ARA ENCARA ET DIUS AIXÒ ÉS QUE HI HA UNA PART DE LA HISTÒRIA QUE T'ESTÀS PERDENT, UNA PART DE LA HISTÒRIA AMB LA QUE, SENSE ADONAR-TE'N, T'ESTÀS AUTO-ENGANYANT.

**I així m'ha passat amb una altre parella, amb la que he estat 10 anys, però quan els meus fills han començat a volar m'he adonat de que jo no l'estimo com a home.**

D'ACORD.

PERÒ ET PREGO QUE HO SEPARIS.

UNA COSA ÉS QUE TU L'ESTIMIS COM A PARELLA I UNA ALTRA COSA ÉS QUE HAGI COMPLERT LA FUNCIO DE PARE.

FA UNS MOMENTS ET DEIA QUE POSSIBLEMENT T'ENGANYAVES. CREC QUE EL QUE DIUS HO REAFIRMA.

AFIRMES QUE T'ADONES D'AIXÒ PERQUÈ ELS TEUS FILLS HAN MARXAT.

EN REALITAT, SI AIXÒ ERA AIXÍ ET PODRIES HAVER ADONAT ABANS.

LES COSES NO ES PRODUEIXEN DE COP.

EN TOT CAS, ÉS POSSIBLE QUE HAGIS MANTINGUT UNA RELACIÓ AMB UN HOME PER L'INTERÈS QUE COMPLÍS UNA FUNCIO A CASA TEVA, PERÒ NOMÉS PER AQUESTA FUNCIO.

UN COP LA FUNCIO JA NO ÉS NECESSÀRIA, S'EVIDENCIA QUE AQUESTA ERA L'EIX DE LA RELACIO.

PERÒ NO CREC QUE AIXÒ S'HAGI PRODUÏT ARA, SINÓ QUE JA PORTA UN LLARG TEMPS PRODUINT-SE.

PER TANT, PRESUPOSO QUE T'HAS ESTAT AUTO-ENGANYANT DURANT FORÇA TEMPS.

I QUÈ INDICA AIXÒ?

INDICA QUE ARA ESTÀS COMENÇANT A VEURE PERÒ QUE HAS DE CONTINUAR MIRANT.

ÉS POSSIBLE QUE CONTINUÏS ENGANYANT-TE EN MÉS COSES I, CLAR, NO PODEM AVANÇAR (NI FER UN VERITABLE TREBALL D'EQUILIBRI DELS CENTRES) SI NO PARTIM DE LA REALITAT, SI PARTIM D'UNA MANCA D'OBSERVACIO OBJECTIVA, SI PARTIM DE DISTORSIONS DE LA REALITAT.

HO VEUS, OI?

**En conseqüència he tingut 3 relacions, conegudes per la família i amics, i ara fa uns 8 mesos vaig trencar la última relació.**

NO. NO T'ENGANYIS DE NOU.

NO HAS TINGUT 3 RELACIONS "EN CONSEQÜÈNCIA".

ELS MOTS "EN CONSEQÜÈNCIA" INDIQUEN QUE L'ANTERIOR PORTA A L'ACTUAL.

I NO.

NO HI HA CAP RELACIÓ AMB EL FET QUE HAGIS DEIXAT UNA RELACIÓ I DESPRÉS EN TINGUIS 3 MÉS.

SÓN COSES DIFERENTS.

HO REMARCO PERQUÈ LA TEVA FORMA D'EXPLICAR-HO HO VINCULA I NO EXISTEIX CAP NEXE LÒGIC.

HO VEUS, OI?

T'HO REMARCO PERQUÈ INTUEIXO QUE EL TEU PROBLEMA NO ÉS DE NO SABER COM EQUILIBRAR ELS 3 CENTRES, SINÓ QUE EDULCORES LA REALITAT O LA DEFORMES PERQUÈ NO LA MIRES AMB PROU OBJECTIVITAT.

I CLAR, MENTRE NO LA MIRIS OBJECTIVAMENT, T'ENGANYARÀS I, PARTINT D'UN LLOC ERRONI, NO PODRÀS AVANÇAR.

**Fa qüestió de un mes he conegut una altre persona, i aquí ve el problema.**

NO, NO.

EL PROBLEMA MAI NO VE MAI DE CONÈIXER NINGÚ.

EL PROBLEMA NO ÉS MAI UNA TERCERA PERSONA, EL PROBLEMA SEMPRE ETS TU.

MAI NO TROBAREM CAP RESPOSTA FORA, SINÓ DINS.

ELS ALTRES NO HAN DE CANVIAR, SINÓ NOSALTRES.

EL PROBLEMA NO TÉ A VEURE AMB HAVER CONEGUT L'ALTRA PERSONA, SINÓ QUE JA HI ERA ABANS DE CONÈIXER-LA I, EN TOT CAS, ARA S'EVIDENCIA.

NO SÉ SI M'EXPLICO AMB CLAREDAT.

HO DIC PERQUÈ NO TORNIS A DISTORSIONAR LA REALITAT...

**Quan quedem per pendre quelcom o passejar per la nostra ciutat, em sento molt, molt incomoda, m'amagaria sota una pedra, em sento avergonyida, tinc la sensació que tothom em mira i em jutja, penso ja deuen dir: "mira una altre parella"...**

HO ENTENC.

PERÒ AQUÍ ET TORNES A AUTO-ENGANYAR.

NO SÓN LES ALTRES PERSONES LES QUE ET MIREN I ET JUTGEN I DIUEN COSES DE TU.

EN REALITAT, ETS TU QUI T'HO DIUS.

HO REPETEIXO: NO SÉ SI ALGÚ MÉS HO PENSARÀ, PERÒ EL QUE SÍ EM SEMBLA MOLT CLAR ÉS QUE TU HO PENSES I HO PROJECTES ALS ALTRES.

I, LLIGANT-HO, AMB LA RESTA DEL MAIL POTSER HI HAGI UNA CERTA RELACIÓ, UNA SITUACIÓ ON ET FALLA L'OBSERVACIÓ OBJECTIVA DE LA REALITAT I, PER TANT, MENTRE NO OBSERVIS REALMENT EL QUE PASSA NO POTS MODIFICAR EL QUE VIUS.

DURANT ELS PRIMERS MESOS VÀREM TREBALLAR FORMES D'AUTOOBSERVAR-NOS. CREC QUE HAURIES DE TORNAR A OBSERVAR-TE DE NOU.

DEIXA DE POSAR L'ATENCIÓ EN ELS ALTRES.

POSA L'ATENCIÓ EN TU I VEURÀS COSES I AIXÒ T'AJUDARÀ A ENTENDRE ON T'ENGANYES I, PER TANT, A ACTUAR SENSE ENGANY.

IMAGINO QUE NO ÉS LA RESPOSTA QUE ESPERAVES, PERÒ TOT EL MAIL REITERA UNA MATEIXA FORMA D'ACTUAR I MENTRE AQUESTA FORMA D'ACTUAR NO ES CANVIÏ, INTUEIXO QUE ELS RESULTATS NO PODEN SER DIFERENTS.



TANMATEIX, NO EM FACIS CAS.

PERÒ SÍ ET DEMANO QUE NO HO REBUTGIS DE PLA. ET DEMANO QUE HO TINGUIS EN CONSIDERACIÓ.

MENTRE NO SIGUIS SINCERA AMB TU, NO POTS TENIR UNA RELACIÓ DE SINCERITAT AMB EL MÓN I, NECESSÀRIAMENT, ELS PROBLEMES ES MULTIPLIQUEN.

FIXA'T (PER POSAR UN ÚLTIM EXEMPLE D'AQUEST MATEIX MAIL) QUE HAS DIT QUE NO SAPS "COM TREBALLAR L'EQUILIBRI DELS TRES CENTRES" I, EN REALITAT, HAS PARLAT D'UN PROBLEMA DE PARELLA. HO VEUS?

TENS MANCA DE CLAREDAT MENTAL. T'AUTOENGANYES SENSE ADONAR-TE'N.

I PER RESOLDRE-HO NOMÉS HI HA UNA MEDECINA: MIRAR AMB LA INTENCIÓ DE VEURE, AL MARGE QUE T'AGRADI O NO T'AGRADI EL QUE VEUS.

**No sé com treballar això Daniel i la veritat és que no em deixa gaudir ni de la vida, ni de la parella ni de mi mateixa. No puc ser jo!!!, em cohibeixo, em reprimeixo, etc**

**T'agrairé que em diguis com podria treballar-ho!!!**

DONCS CREC QUE JA T'HO HE DIT, ENCARA QUE IMAGINO QUE NO ÉS LA RESPOSTA QUE ESPERAVES.

PERÒ TINC LA INTUÏCIÓ (CLAR QUE EM PUC EQUIVOCAR) QUE MENTRE NO ET MIRIS A TU SENSE VOLER MANIPULAR LA REALITAT NO PODRÀS SORTIR DEL PERSONATGE PERQUÈ, PRECISAMENT, EL PERSONATGE ÉS LA MANIPULACIÓ DE LA REALITAT.

UF! NO ÉS FÀCIL EL QUE TENS DAVANT TEU, PERÒ NO IMPORTA: SI VOLS SEGUIR ENDAVANT NO TENS UNA ALTRA OPCIÓ QUE MIRAR PER VOLER VEURE LA VERITAT I DEIXAR D'AUTOENGANYAR-TE.

LA VERITAT US FARÀ LLIURES -DIU L'EVANGELI- I REALMENT TAMBÉ PER A TU AIXÒ SERÀ AIXÍ.

PERÒ TAMBÉ DIU “QUI TINGUI OÏDES PER ESCOLTAR, QUE ESCOLTI” PERQUÈ MOLTES VEGADES NO VOLEM ESCOLTAR, NOMÉS VOLEM DEIXAR DE PATIR I NO ÉS POSSIBLE CANVIAR EL RESULTAT SENSE TRANSFORMAR LES CAUSES. I NO ÉS POSSIBLE TRANSFORMAR LES CAUSES SI NO ES VEUEN.

CREC QUE LA TEVA FEINA ACTUAL ÉS OBSERVAR I NO ENGANYAR-TE.

OI QUE SÍ T'ATREVEIXES?

TORNA A AGAFAR LES TÈCNIQUES D'OBSERVACIÓ DEL NOVEMBRE I DESEMBRE I PORTA-LES A TERME!!

ENDAVANT!

**Moltes gràcies i salut**

A TU!

## **¿?** -Cambio en las relaciones con las personas

**Hola Daniel,**

BUENOS DÍAS!

**Los últimos meses estoy viviendo un cambio en las relaciones con las personas. Además de necesitar más tiempo para estar sola y conmigo, que me lo doy y siento que me viene estupendamente para conectar conmigo, siento que, en general, me voy desapegando de las personas que tengo alrededor, y que voy teniendo relaciones más sanas, en el sentido de que las vivo con más amor (más respeto, menos interés y menos dependencia), en general.**

LO ENTIENDO:

MOMENTOS DE DESEADA SOLEDAD

UNA RELACIÓN MÁS PROFUNDA CON LOS DEMÁS (AUNQUE ESO SEA SOLO UNA VIVENCIA INTERIOR Y NO SE NOTE DESDE FUERA).

SÍ.

LO ENTIENDO. ES HABITUAL... Y YA SÉ LO QUE VAS A DECIRME A CONTINUACIÓN: QUE, POR OTRA PARTE, EMPIEZAS A VER QUE CIERTAS CONVERSACIONES, CIERTO TIPO DE RELACIONES ESTÁ DEJÁNDOTE DE INTERESAR, ¿VERDAD?

ME LO IMAGINO. SUELE PASAR Y MUCHAS PERSONAS LO VIVEN ASÍ.

NO ES QUE NO AMEN A LAS PERSONAS, SINO QUE LOS TEMAS QUE LOS UNÍAN YA NO SON RELEVANTES. SI NOS UNÍA LA CRÍTICA AHORA ME DOY CUENTA QUE ESO YA NO ME UNE A LA PERSONA.

EN CIERTA MEDIDA, ME PUEDO VIVIR COMO FRÍO/A... COMO CON POCA EMPATÍA... TE DUELE NO TENER ESA PERSONA TAN "CERCA" COMO ANTES...

ME IMAGINO QUE ME CONTARÁS ALGO ASÍ... ¿VERDAD?

¡ME LO HAN DICHO TANTAS VECES!

PERO ALGUNAS RELACIONES DEBEN IR PASANDO A OTRO NIVEL, INCLUSO DESAPARECIENDO, PARA QUE OTRAS RELACIONES NUEVAS Y MÁS PROFUNDAS VAYAN APARECIENDO... ES UN PROCESO NORMAL...

UY!

PERO PRESUPONER ES UN ERROR... DISCÚLPAME..

VOY A SEGUIR LEYENDO Y CONTESTANDO EN LUGAR DE AVANZARME...

### **La parte dura.**

¡ADELANTE!

**Siento con más fuerza la necesidad de apartarme de personas que me crean malestar (bueno, me lo crearé yo, pero el caso es que siento malestar en el trato con ellas).**

Y ESTO ESTÁ BIEN.

MIENTRAS NO TENGAMOS UN ELEVADO NIVEL DE MAESTRÍA EN EL QUE SEAMOS INVULNERABLES A LOS ESTADOS DE OTROS Y SU FORMA DE COMUNICARSE, ESTÁ BIEN VIGILAR Y CUIDARNOS, E INCLUSO RETIRARNOS...

EL DICHO LO RECUERDA MUY BIEN: "QUIEN A BUEN ÁRBOL SE ARRIMA, BUENA SOMBRA LE COBIJA". FÍJATE QUE DE ESTO HABLABA (MIENTRAS NO TENÍAMOS MAESTRÍA) LA APLICACIÓN DE LAS LEYES UNIVERSALES AL HABLAR DE LA LEY DE LOS VASOS

COMUNICANTES. ¿RECUERDAS?

MIENTRAS NO SOMOS INVULNERABLES (PORQUE NOS FALTA MANDAR SOBRE NUESTRO INTERIOR Y EN LUGAR DE "MAESTROS/AS" SOMOS APRENDICES) ES PRUDENTE NO IMPLICARSE EN EXCESO EN RELACIONES QUE NOS CUESTE MANEJARLAS...

**A veces tardo en identificar qué es lo que me crea el malestar, pero acabo llegando.**

Y ESO TE AYUDARÁ A AVANZAR, PUES AUNQUE PUEDE SER UNA ACTITUD EXTERNA, LO QUE TE DESPIERTA MALESTAR ES EL MANEJO DE ESO, ES DECIR, SIEMPRE ES ALGO INTERIOR Y, SI LO "CAZAS" TE SERVIRÁ PARA CRECER INTERIORMENTE...

**Suelen ser actitudes de cocodrilo, paternalismos que siento que restan valor a mis opiniones o decisiones, manipulaciones, falta de empatía por mi dolor,**

CUIDADO QUE NO SEA CUANDO EL OTRO NO ACEPTA TU PAPEL DE "VÍCTIMA" Y ESO SEA, SIMPLEMENTE, QUE PISA TU YO IDEAL DE "QUE BUENA/O SOY Y QUE POCO ME QUEJO". HAY GENTE QUE NO SOPORTA A LOS DEMÁS SI NO LE ADMIRAN SU DOLOR...  
¡VICTIMISMO!

SI FUERA ASÍ, TAMBIÉN TE ESTARÍA AYUDANDO A DARTE CUENTA, ¿VERDAD?

**exigencias de que las trate como no me sale tratarlas.**

CUIDADO, NO CAIGAS EN EL ERROR DE TRATAR SOLO BIEN A QUIENES TE CAEN BIEN.

RECUERDA QUE EL AMOR ES UNA DECISIÓN Y QUE SI AMAS (BUSCAR EL MÁXIMO BIEN, TRATAR EL MÁXIMO DE BIEN A LOS DEMÁS) TU VIDA SE LLENARÁ DE AMOR.

NO CAIGAS EN EL ERROR DE LIMITAR TU AMOR.

LO REPITO PORQUE ESTO ES TAN CLAVE QUE SI FUERA LA ÚNICA COSA QUE LLEVASES A TÉRMINO DE TODO EL CURSO DE AULA INTERIOR, TE SERÍA SÚPER ÚTIL: **NO CAIGAS EN EL ERROR DE LIMITAR TU AMOR** PORQUE, SIMPLEMENTE, TE CAEN MAL O EXIGEN SER AMADOS/AS.

LO PILLAS, ¿VERDAD?

**En otros momentos me vería envuelta en un bucle de culpabilidades, dudas sobre lo que siento, autocuestionamientos, rabia. Ahora no me enzarzo apenas en eso, si no que algo dentro de mí me dice muy claramente que me aleje y punto.**

Y ESO ESTÁ BIEN. PERO NO LIMITES TU CAPACIDAD DE AMAR.

SI NO SOMOS COMPATIBLES CON ALGUIEN O NO PODEMOS MANEJAR LA RELACIÓN TODAVÍA, ES ÚTIL ALEJARSE.

PERO NO LIMITES TU CAPACIDAD DE AMAR: SIGUE DESEANDO QUE SEAN FELICES... ¿PODRÍAS?

**A veces, si me importa la otra persona y preferiría no perderla a largo plazo y tengo energía, expreso “los porqués” de una forma amable intentando no dejarme llevar por la rabia y no atacar, sólo desde cómo me siento.**

Y ESA FORMA DE NO ATACAR LA DEBES TENER SIEMPRE PRESENTE... ¡INCLUSO PARA PERSONAS QUE NO SOPORTAS!

**Otras veces no tengo la energía para hacer eso y mi consciencia me dice muy claramente que me cuide yo, que me aleje y punto, que no son personas que quiera tener a mi alrededor. O quizás pasado el tiempo ya no sienta ese**

**malestar y me gustará tenerlas cerca.**

EN TODO CASO TEN PRESENTE:

- 1.- TENGO DERECHO A ALEJARME SI NO SÉ MANEJARLO (CUANDO APRENDA NO SERÁ NECESARIO)
- 2.- SEGUIR AMÁNDOLAS (DESEAR QUE SEAN FELICES, AL MARGEN QUE ME CAIGAN MEJOR O PEOR O QUE NO DESPIERTEN SENTIMIENTOS AGRADABLES)

**Alejarme en general me hace sentir bien, pues no es un dejarme llevar por la rabia, sino alejarme de lo que me duele, me confunde y que siento que no me aporta nada positivo.**

Y AHÍ PUEDES PROFUNDIZAR Y VER QUÉ TE ESTÁN MOSTRANDO, QUÉ TE ESTÁN ENSEÑANDO... ¿TE PARECE?

ASÍ LE SACARÁS MUCHO PROVECHO...

Y, A LA VEZ, SEGUIR AMÁNDOLAS, SEGUIR DESEÁNDOLAS LO MEJOR A PESAR DE TU INCAPACIDAD DE MANEJAR LA RELACIÓN...

**Pero al mismo tiempo, me siento como fría de alguna forma actuando así.**

PERO SI MANTIENES TU AMOR HACIA ELLAS, ESTA SENSACIÓN DESAPARECERÁ.

¡ES CLAVE SEGUIR AMÁNDOLAS!

**Y me pregunto si estoy actuando desde el amor.**

NO LO SÉ. TENDRÁS QUE MIRARLO: ¿DESEAS TAMBIÉN SU MÁXIMO BIEN? ¿DESEAS QUE SEAN FELICES?

¿O MARCHAS ECHANDO PESTES O SINTIENDO QUE SON UNAS PESADAS Y QUE "AHÍ SE QUEDAN"?

SI LO OBSERVAS, IRÁS APRENDIENDO A MARCHAR PERO DESDE EL AMOR.

ESO TE HARÁ COMPROBAR QUE NO ERES FRÍA...

**Sí que siento que lo hago desde al amor hacia mí, porque me cuido, y me pongo por delante. Pero me pregunto si a esas personas también las estoy tratando desde el amor.**

CREO QUE LO ANTERIOR RESPONDE A TU PREGUNTA... ¿VERDAD?

**Quizás una actitud más amorosa sería explicarlas siempre por qué me alejo,**

¡NO! ¡NO!

SI NO TE PREGUNTAN ESO SERÍA INTERFERENCIA: IGUAL NO DESEAN SABERLO... ¡ADEMÁS SOLO ES TU OPINIÓN A PARTIR DE TUS INCAPACIDADES! ¡NO ES LA VERDAD!

SOLO MERECE LA PENA DECIRLO SI ESO MEJORA LA RELACIÓN...

¿LO PUEDES OBSERVAR Y VER SI LO ENTIENDES?

**pero la verdad no siempre tengo energía ni ganas ni seguridad para hacerlo. Y tampoco quiero exigirme darles unas explicaciones que no me apetece dar. Y en esos debates internos me ando...**

BUENO... CUANDO NO TE APETEZCA... OBSERVA LO QUE VIVES, OBSERVA LAS CAUSAS...

A VECES, NO ES QUE NO NOS APETEZCA, SINO QUE TENEMOS MIEDO A NO CAER BIEN... O LO QUE SEA...

OBSÉRVALO... TE SERÁ ÚTIL PARA CRECER.



PERO UNA COSA ES OBSERVAR Y OTRA DECIR. SOLO DIREMOS (Y ACTUAREMOS) CUANDO NUESTROS ACTOS Y NUESTRAS PALABRAS MEJOREN LA RELACIÓN.

EN CASO CONTRARIO, CALLAREMOS POR AMOR Y POR RESPETO. NO SOMOS NADIE PARA FORZAR A OTRA PERSONA A OÍR LO QUE NO QUIERE ESCUCHAR... Y, ADEMÁS, NO SABEMOS LA VERDAD, SOLO TENEMOS NUESTRA OPINIÓN...

LO VES, ¿VERDAD?

**Un abrazo y gracias!**

A TI!

CREO QUE HA SIDO ÚTIL PARA MUCHAS PERSONAS Y YO HE HECHO PRESUPOSICIONES EQUIVOCADAS AL INICIO DEL MAIL... ¡YA VES QUE INÚTIL ES PRESUPONER!

: -)

## **¿? -Una reflexió**

**Avui parlant amb la meva parella m'ha fet una reflexió que ja feia dies que em rondava pel cap, però al fer-la explícita i parlar-n'hi m'he adonat que calia preguntar-ho.**

ENDAVANT!

**Al principi quan vaig començar el curs d'Aula interior tenia molt present tot el que ens explicaves (personatge, jo ideal, jo idea, ...), constantment em rondava pel cap i sovint la meva parella tenia que aguantar les meves explicacions de les portes que ens vas anar obrint.**

TOTALMENT NORMAL: ÉS NOU, ES MOUEN MOLTES COSES I COMPARTIR-HO ERA UNA FORMA D'INTEGRAR-HO MÉS I, TAMBÉ, DE FER CRÉIXER LA VOSTRA RELACIÓ, DE TENIR UN NOU TEMA ENTRE VOSALTRES.

**El que noto és que un cop fet el primer bloc del curs, tota la presència que solia tenir dia a dia sobre el que anava descobrint ha anat minvant.**

**M'agradaria saber si això és normal, si és part del procés de creixement, ...**

DONCS SÍ I MIRARÉ D'EXPLICAR-HO UNA MICA DETALLADAMENT.

MIRA, AL PRINCIPI LA NOVETAT FA QUE ENS HI POSEM DE PLE. DE FET, EL MATEIX PERSONATGE ENS POT AJUDAR: "¡CARAM, FAREM UNA FEINA PER ELIMINAR L'EGO!" I NO S'ADONA QUE ELL ÉS L'ELIMINABLE....

I, LLAVORS, EN PARLEM MOLT MÉS... I HI HA MOLTES COSES NOVES I ENS CRIDEN L'ATENCIÓ I VOLEM COMPARTIR-LES... JA ET DIC, LA

NOVETAT TAMBÉ ÉS INTERESSANT PER L'EGO...

PERÒ AMB ELS MESOS, L'EGO DIU QUE ARA JA TOCA "TORNAR A CENTRAR-SE EN ELS TEMES IMPORTANTS" I COMENÇA A VOLER TORNAR A LA SEVA NORMALITAT, A LES COSES QUE L'INTERESSEN I EL PREOCUPEN.

AIXÒ ÉS MOLT NORMAL.

I AQUÍ HEM DE MIRAR SI EL TREBALL PEL NOSTRE ALLIBERAMENT ÉS CENTRAL O PARCIAL.

SI ÉS PARCIAL ENS QUEDAREM AQUÍ UNS POCS MESOS O ANYS FINS QUE APAREGUIN ELS SEUS LÍMITS.

COM HEM INTEGRAT NOVES COSES TENIM MÉS BENESTAR I EL VOLEM GAUDIR I, DE FET, LA NOSTRA VIDA SERÀ MILLOR ARA QUE ABANS... PERÒ ACABAREM TROBANT EL SEU LÍMIT I, CLAR, AIXÒ ENS PORTARÀ DE NOU AL TREBALL I SEGUIREM AVANÇANT. NOMÉS HAURÀ ESTAT UNA PARADA...

HO HE VIST EN MOLTA GENT I NO HO TROBO MALAMENT: HEM DE SER FIDELS AL QUE VIVIM.

HI HA GENT QUE DIU: AMB EL QUE HE APRÈS, JA EN TINC PROU. ARA TINC MENYS PROBLEMES, TINC FORCES EINES DE RELACIÓ AMB MI I ELS ALTRES... I ES QUEDEN UNS MESOS O UNS ANYS GAUDINT D'AIXÒ.

PER EXPERIÈNCIA SÉ QUE ALGUN DIA SE'LS QUEDA PETIT I, LLAVORS, CONTINUEN. PERÒ EL QUE ÉS IMPORTANT ÉS ADONAR-SE'N QUE CADA PERSONA HA DE SER FIDEL AL QUE SENT. NO TÉ LÒGICA VOLER APROFUNDIR EN ASPECTES QUE NO ET CRIDEN...

PERÒ TAMBÉ HI HA UNA OPCIO DIFERENT.

TAMBÉ POT PASSAR QUE VEGIS QUE L'EGO VOL TORNAR AL DE SEMPRE I TU SENTIS UNA PROFUNDA CRIDA A SEGUIR AVANÇANT. LLAVORS O VINDRÀ UN TEMPS DE DORMIR-DESPERTAR-DORMIR-

DESPERTAR.... O UN TEMPS DE TEMPESTA ON L'EGO ENS BOICOTEJA FORÇA...

NO IMPORTA. ENTENEM QUE ARA HE DE TORNAR ENRERE I REFER ELS PUNTS QUE ENCARA TENIM A MITGES, APRENDRE-HO DE DEBÓ.

TAMBÉ EN AQUEST PUNT ENS TOCA ENTENDRE QUE EL TREBALL QUE HEM FET FINS ARA L'HEM DE FER SOLS, SENSE AJUDA... PER TAL QUE SIGUI IRREVERSIBLE...

DE FET, A L'ÚLTIMA SESSIÓ US PLANTEJARÉ AIXÒ: FER EL TREBALL DE NOU PERQUÈ SIGUI IRREVERSIBLE....

EN TOT CAS, TAMBÉ T'HE DE DIR QUE EN CREIXEMENT INTERIOR HI HA ETAPES I QUE, PER TANT, PODEM NOTAR QUE CREIXEM A BATZEGADES.

QUAN HEM CRESCUT FORÇA EN ALGUNS PUNTS, PODEM ESTAR "ATURATS" EN AQUELL NOU ESTADI UNA TEMPORADA... PERÒ QUAN VEIEM QUE ENCARA HI HA MÉS CAMÍ ENDAVANT (I L'ACTUAL S'HAGI TORNAT "PETIT" I NO ABANS) SEGUIREM AVANÇANT.

HO DIC PERQUÈ HO TINGUIS PRESENT. NO ÉS UN CAMÍ REGULAR, SINÓ A BATZEGADES. NO ÉS UN CAMÍ RECTILINI SINÓ EN ESPIRAL: ANAR PASSANT PELS MATEIXOS TEMES A NIVELLS DIFERENTS DE PROFUNDITAT...

BÉ, ESPERO HAVER-TE CONTESTAT UNA MICA PERQUÈ TU PUGUIS VEURE EN QUIN PUNT ET TROBES I VEGIS LA CAUSA DEL QUE ESTÀS VIVINT... I NO T'EXIGEIXIS EL QUE NO VIUS COM A REAL, COM A UNA CRIDA AUTÈNTICA...

**Moltes gràcies,**

A TU PER COMPARTIR-HO I PERMETRE'NS REFLEXIONAR AL RESPECTE!

## **¿? -Sobre una nueva manera de vivir**

**Hola Daniel!**

BUENOS DÍAS!

**Ya estamos en marzo y...esto se me está pasando rapidísimamente!! A veces tengo la sensación de no estar aprovechando el curso al máximo, pero casi de inmediato pienso todo lo contrario!**

JE, JE, JE...

IGUALMENTE, OS SUGERIRÉ ALGUNA FORMA CONCRETA DE SEGUIR PROFUNDIZANDO, DE SEGUIR CONECTADOS CUANDO ACABE EL CURSO.

¿SABES POR QUÉ? PUES PORQUE SI NO TENEMOS FORMAS DE RECORDARNOS QUE EL CRECIMIENTO INTERIOR ES LO CENTRAL EN NUESTRAS VIDAS, TENDEMOS A OLVIDARLO.

Y CREO QUE ES UN ERROR: CON LO QUE PODEMOS LLEGAR A APRENDER EN UN AÑO, ¡IMAGÍNADE SI SEGUIMOS CON ESA VELOCIDAD DURANTE LOS PRÓXIMOS DECENIOS!

**No recuerdo ninguna otra etapa de mi vida en la que haya sido tan consciente de todo. A ver si consigo explicarme con claridad.**

¡ADELANTE!

**Ahora mismo vivo en constante observación de todo, de mí y mi manera de funcionar en todas las esferas de mi vida, y de**

**los demás y mi relación con ellos. Desde que he sido consciente de que soy vigoréxica emocional, me relaciono de forma distinta (en familia, con amigos, en el trabajo). A partir de tener "calado" al personaje mi relación con el mundo es diferente. He cambiado, estoy cambiando y me gusta. Soy más consciente de lo que hago y digo, y esto me da tranquilidad, es como quitarse un peso de encima.**

SÍ. Y TENGO LA ESPERANZA QUE PUEDAS MIRARLO CON UNA CIERTA TERNURA Y DISTANCIA. Y NO TE IDENTIFIQUES CON LA NECESIDAD DE TENER "ÉXITO ESPIRITUAL".

ES DECIR QUE SI ALGUNA VEZ TE DAS CUENTA DE CAER EN ERRORES, PUEDAS MIRARTE SIN AGRADIRTE, DÁNDOLE PERMISO PARA SEGUIR APRENDIENDO.

CON AMOR.

**Hay dos afirmaciones que me acompañan a diario, que tengo muy presentes:**

- **Todo el mundo hace lo que puede.**
- **Actúa desde el amor, aportando.**

Y, CLARO, COMO LAS TIENES PRESENTES, TRANSFORMAN TU VIDA, ¿VERDAD?

SON DOS IDEAS CLAVES.

GRACIAS POR COMUNICÁRNOSLAS.

GRACIAS POR RECORDÁRNOSLAS.

SEGURO QUE MÁS DE UNA PERSONA, LAS APUNTARÁ Y LAS COLGARÁ EN UN PAPEL QUE TENGA MUY A LA VISTA EN CASA, EN EL TRABAJO, EN...

TENERLAS PRESENTES MEJORA MUCHO NUESTRA VIDA PUES ROMPE IDEAS FALSAS QUE NOS HACEN SUFRIR.

GRACIAS POR COMPARTIRLAS.

**Entonces ahora me descubro siendo más cauta a la hora de intervenir en conversaciones; siempre me he considerado una buena "escuchadora", pero ahora escucho e intento entender porque esa persona actúa de cierta manera; en los foros en los que me encuentre expongo mis ideas sin reproches, con la intención de aportar algo y entendiendo la dificultad del lugar que ocupa el otro.**

Y ESO TE LLENA DE AMOR.

Y, CLARO, ENTRAS EN UN CÍRCULO VIRTUOSO DONDE ES MÁS FÁCIL VIVIR EN PAZ Y AMOR, ¿VERDAD?

EN REALIDAD, EL CURSO ES MUY SENCILLO, LAS IDEAS SON MUY SENCILLAS... EN CUANTO SE CAPTAN, RESULTA FÁCIL APLICARLAS...

¡AUNQUE, A LA VEZ, HAY DÍAS QUE RESULTA DIFÍCIL!

PUES ESOS DÍAS NOS MIRAMOS CON PACIENCIA Y AMOR, ¿VERDAD?  
¡OTRA FORMA DE PRACTICAR!

**Soy consciente de que será difícil cambiar cosas, pero creo que si coincido con personas en un momento y lugar determinados es por algo, quizás tenga algo que aportar.**

Y AUNQUE LAS COSAS EXTERNAS NO CAMBIEN, SI TÚ CAMBIAS TODO TU MUNDO CAMBIA.

LO VES, ¿VERDAD?

**A veces, después de tu clase, cojo la libreta y escribo lo que pienso y describo como me siento ante situaciones cotidianas, porque me siento diferente. Ahora me descubro mucho más celosa de mí y mi intimidad. Disfruto mucho de mi compañía.**

ES HERMOSO DESCUBRIRSE, ¿VERDAD?

CUANDO ME DOY CUENTA QUE YO ME HAGO FELIZ A MI MISMO/A, ENTONCES PUEDO COMPARTIR MI FELICIDAD CON LOS DEMÁS Y NO NECESITO QUE SE COMPORTEN DE UNA FORMA DETERMINADA...

Y TODO, PORQUE YO VEO QUE SOY YO QUIEN TIENE QUE HACERME FELIZ A MÍ...

SENCILLO, ¿VERDAD?

**No hace tanto estaría encantada de que me llamaran para participar o asistir a cualquier cosa, porque eso querría decir que me quieren y que valgo mogollón... o yo misma me ofrecería para hacer, llevar, traer, representar... Ahora yo misma me aparto, apoyo a otros, he dejado caer la necesidad de estar, de hacerme notar...**

CLARO.

Y SI TE LLAMAN, PERFECTO.

PERO NO NECESITAS QUE TE LLAMEN.

ESA ES LA DIFERENCIA: NO NECESITAR QUE TE LLAMEN.

¡UNA DIFERENCIA ENORME! ¿VERDAD?

Y, EN REALIDAD, SOLO NACE DE UN PEQUEÑO CAMBIO INTERIOR...



**Hay cosas que ahora me chirrían un poco, por ejemplo la necesidad del reconocimiento a nuestro trabajo o a la aportación que hayamos hecho al respecto de un trabajo comunitario...¿no es más importante el beneficio que se obtiene que de donde haya surgido la idea?**

¡PUES CLARO!

NO IMPORTA QUIEN HAYA TENIDO LA IDEA...

: -)

**Y sobre todo, nadie nos hace daño, nada pasa porque sea "Yo", sólo pasa y punto.**

¡UF! ME DOY CUENTA QUE ESTÁS APROVECHANDO MUCHO EL CURSO...

PERO AUNQUE NO FUESE ASÍ, TE INVITARÍA A AMARTE Y A NO FORZARTE... Y ENTONCES, ¡YA LO ESTARÍAS APROVECHANDO!

POR ESO DIGO QUE ES UN CURSO, EN REALIDAD, MUY SENCILLO...

**Esto me lleva a dejar caer esa necesidad de culpar a otros, o a las circunstancias, de las cosas que suceden. Es como si de repente perdonara, y es un alivio...**

SÍ. PORQUE SOLO TENEMOS UNA ÚNICA MIRADA: YA LA USEMOS HACIA DENTRO O HACIA AFUERA (EN EL CASO QUE EL "FUERA" EXISTA).

Y AL MIRAR HACIA AFUERA CON AMOR, TÚ TE LLENAS DE AMOR Y TODA TU VIDA SE VUELVE LIGERA.

**"El amor nace de mí", puedo decir que hay veces en las que ésto se puede llegar a sentir como algo físico, como cuando**

**respiras muy hondo y el pecho se hincha y parece que ya no cabe ni una brizna más de aire y luego exhalas y es la paz. Creo que es cierto aquello que nos has comentado en más de una ocasión, "el cambio es inevitable", aunque creamos no estar haciendo lo suficiente.**

SÍ.

SOLO HAY QUE CONFIAR Y SEGUIR INTENTÁNDOLO, SIN FORZARNOS.

CON TERNURA.

CON AMOR.

**Una vez que comienzas el camino del autoconocimiento, ya no hay vuelta atrás, el trabajo es constante.**

**No es que de repente todo sea "happy", pero si que soy consciente de que ES y de que mi manera de estar es distinta.**

**Estoy profundamente agradecida de estar aquí \_^\_**

Y YO TE AGRADEZCO QUE COMPARTAS ESTO.

Y NO QUIERE DECIR QUE QUIENES NO LO VIVAN ASÍ, NO ESTÉN APROVECHANDO EL CURSO.

CADA PERSONA TIENE SU RITMO Y PERMITIRNOS APRENDER A NUESTRO RITMO ES LO FUNDAMENTAL... PUES NOS HACE MIRARNOS CON AMOR.

Y, SABES, EN EL MUNDO HAY MUCHAS PREGUNTAS, PERO AMAR ES SIEMPRE LA ÚNICA RESPUESTA.

LO REPITO, PUES TIENE MUCHAS IMPLICACIONES: AMAR ES SIEMPRE LA ÚNICA RESPUESTA.

UN ABRAZO,

Aula interior BUTLETÍ