

CRECIMIENTO PERSONAL:

¿CÓMO AVANZAR Y QUÉ PELIGROS EVITAR?

Resumen de la sesión online impartida por Daniel Gabarró, el 5 de octubre de 2017¹

ÍNDICE

¹ Podéis visualizarla de nuevo en el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=tG1hrx4qttE&feature=youtu.be>

CRECIMIENTO PERSONAL: ¿CÓMO AVANZAR Y QUÉ PELIGROS EVITAR?

1. Reflexionando sobre el significado del crecimiento personal	3
2. ¿Cómo saber si vamos bien?	6
3. Un camino de siete etapas	
Deseo de llegar a vivir en plenitud	7
Darnos cuenta que no gobernamos nuestra vida	7
Observar la mecanicidad que nos tiene atrapados	8
Describir la prisión	9
Reequilibrar la personalidad	9
Vivir la capacidad que soy	10
Vivir la esencia que soy	10
4. Peligros a evitar en el camino interior	12
5. Dudas	
1. ¿Cómo sé que parte tengo menos equilibrada?	16
2. ¿Cómo limpiar los traumas?	17
3. ¿Qué pasa con el sufrimiento que surge cuando cuestionas tu identidad personal?	17
4. ¿Adaptarse significa renunciar a proyectos o sueños?	18
5. ¿Cómo dar amor si la otra persona no quiere recibirlo?	18
6. Si una persona no es puntual, ¿podemos decir que no lo es o dependerá de la cultura dónde nos encontremos?	19
7. ¿Cómo evitar el dolor emocional?	19
8. ¿Para que, sirve meditar y como se hace?	19
9. Si eres espiritual, ¿cómo se gestiona el hecho de reivindicar injusticias sociales?	20
10. ¿Cómo transformar la falta de compromiso?	21
11. ¿Cómo podría equilibrar la comprensión?	22
12. ¿Qué hacer con las ganancias?	22
13. ¿Qué tipo de arte marcial recomendarías para equilibrar la energía?	23

1. Reflexionando sobre el significado del crecimiento personal

La palabra **crecimiento** significa que un ser que existe evoluciona. Cuando hablamos de crecimiento nos referimos a algo que es relativamente inmaduro y que avanza hacia su

CRECIMIENTO PERSONAL: ¿CÓMO AVANZAR Y QUÉ PELIGROS EVITAR?

plenitud. Por ejemplo, un bebé hasta convertirse en una persona adulta o una semilla hasta convertirse en una planta.

Si hablamos de crecimiento personal, debemos darnos cuenta que, en realidad, estamos hablando de apoyarnos, de partir de nuestro potencial hasta actualizarlo, de **dar apoyo a aquello que ya somos y tenemos**.

En cambio, muchas personas se plantean el crecimiento personal como una lucha contra ellas mismas, como una lucha contra sus defectos, en lugar de una oportunidad para impulsar sus capacidades.

Desde mi experiencia, esto es un grave error porque nos impide avanzar. Nos impide crecer. ¿Por qué? Pues, simplemente, porque, aunque la palabra "defecto" exista, los defectos no tienen entidad propia. No existen por sí mismos.

Si lo miramos con atención veremos que cuando comparamos alguna de nuestras habilidades con la de otra persona y creemos, erróneamente, que la tenemos menos desarrollada, lo denominamos **defecto**. Pero, en realidad, eso no significa que no la tengamos, sino que la tenemos desarrollada en un grado diferente al deseado.

Por ejemplo, yo no puedo ser "tonto" porque sí tengo una inteligencia que utilizo. Sólo me acusaré de "tonto" si me comparo con alguien a quien considere más inteligente. Pero yo no tengo dentro de mí "tontería" sino que en mi interior sólo hay inteligencia: tendré más o tendré menos según con quien me compare, pero soy inteligente, tengo inteligencia. Por lo tanto, ser "tonto" no existe.

Un segundo ejemplo, yo no tengo "impaciencia", sino que tengo menos paciencia que la que querría. Cuando comparo mi paciencia actual con la que quiero tener afirmo que "soy impaciente", que tengo el defecto de la "impaciencia". Pero esto es falso. Sólo existe la paciencia, la "impaciencia" únicamente es el nombre que usamos cuando me parece que sí tengo paciencia, pero no tanta cómo querría.

Os ruego que no me creáis. Os ruego que releáis el anterior y observéis, en vuestra propia vida, si esto es así. Os ruego que uséis vuestro propio criterio, no que me creáis. Pero si miráis atentamente, veréis que todo aquello que denominamos defectos no existen y que lo único que existen son **virtudes más o menos desarrolladas**.

En este sentido, el crecimiento personal no puede pretender eliminar los defectos que tenemos porque no existen. Su propósito tiene que ser hacer crecer nuestras virtudes y capacidades: ¡porque las tenemos!

CRECIMIENTO PERSONAL: ¿CÓMO AVANZAR Y QUÉ PELIGROS EVITAR?

Cuando hablamos, pues, de **crecimiento personal**, nos estamos referimos a un tipo de enseñanza que busca **fortalecer e incrementar nuestras capacidades**. Y esto es especialmente relevante puesto que no podemos crecer interiormente si no ponemos toda nuestra atención en aquello que sí tenemos: nuestras capacidades, nuestras virtudes; en lugar de ponerlo en aquello que no existe: los defectos.

Para ser exactos tendríamos que decir que, en realidad, no crecemos, sino que, simplemente, dejamos caer los errores que nos impiden Ser. No es que nuestra Esencia crezca. Siempre la Somos. Pero en el proceso de "crecimiento personal" nos damos cuenta que estábamos perdidos y volvemos a casa... Es curioso, porque parece que tenemos que hacer mucho trabajo para darnos cuenta que ya teníamos todas las respuestas dentro de nosotros y que, en realidad, ya Somos.

Pero como el título de esta reflexión en voz alta habla sobre el crecimiento personal y nosotros, hasta ahora, sólo hemos observado el significado de "crecimiento", os invito a analizar qué quiere decir "personal".

Cuando hablamos de "personal" nos referimos a alguien, a un alguien que crece, a un YO que crece. Pero para poder crecer, hace falta que haya una persona que crezca. Esto significa que mientras yo no me descubra a mí mismo no puedo crecer. Puedo hacer muchos cursos y leer muchos libros, pero mientras no me descubra no habrá ningún YO que pueda crecer.

Muchas tradiciones hablan de la necesidad de morir para volver a nacer, muchas tradiciones hablan de un ego que hay que dejar caer porque un YO pueda despertar y florecer. Bien, es esto a lo que me estoy refiriendo: recuperar el YO.

Aun así, la mayoría de personas no se dan cuenta que, mientras no se haga este trabajo, es imposible crecer.

Nos identificamos con un yo que no es real: nos identificamos con nuestros sentimientos, con nuestros pensamientos, con nuestras acciones, con nuestro cuerpo, con nuestro trabajo, con nuestro prestigio, con nuestro sufrimiento... y seguimos ignorando el YO que vive todo el anterior. Porque todo el anterior son características, son accidentes... pero lo YO es sustancial, siempre está ahí.

Mientras yo no descubra, aunque sea mínimamente, este YO real, el crecimiento no es posible. Sí que podemos leer muchos libros, escuchar muchas conferencias, hacer muchos retiros y cursos... pero no habrá ningún YO que pueda evolucionar porque nuestra conciencia seguirá dormida.

CRECIMIENTO PERSONAL: ¿CÓMO AVANZAR Y QUÉ PELIGROS EVITAR?

Ahora bien, una vez he descubierto mínimamente este YO, ya lo podemos hacer crecer.

Cada uno tiene que descubrir QUIÉN ES, su YO para poder crecer. La gran mayoría de las personas no se conocen a sí mismas, ni han conectado nunca con ellas, siguen fusionadas con el que no son: prestigio, cuerpo, emociones, sentimientos, pensamientos, ideologías... y se olvidan de ellas.

Sé que puede ser difícil de entender, pero os invito a darle vueltas y veréis como la vida cotidiana es, a menudo, demasiado mecánica para decirle "vida". Le falta un YO consciente que rompa esta mecanicidad.

Así pues, para que haya un verdadero crecimiento personal hacen falta, al menos, dos requisitos:

- 1.- Empezar **descubriendo el propio yo**, aunque sólo sea una breve intuición, una ojeada.
- 2.- **Potenciar mis capacidades y virtudes** de forma consciente en lugar de luchar contra los defectos.

2. ¿Cómo saber si vamos bien?

Muchas veces me preguntan ¿cómo puedo saber si voy bien?", "¿cómo puedo saber si, realmente, estoy yendo en la dirección correcta?"

CRECIMIENTO PERSONAL: ¿CÓMO AVANZAR Y QUÉ PELIGROS EVITAR?

Aunque en todo proceso hay subidas y bajadas, tendremos que comprobar que las bajadas son, cada vez, menos profundas y, en cambio, las subidas son más habituales y nos llevan más lejos.

Pero, para concretarlo, podríamos decir que para comprobar si vamos bien veremos que hay tres realidades internas que cada vez tienen más presencia en nuestra vida:

- 1.- Más **felicidad**: no desear una vida diferente a la que tengo
- 2.- Más **amor**: capacidad de apoyar nuestro máximo bien
- 3.- Más **paz interior**, al margen de lo que ocurra fuera

Y, a la vez, podréis verificar también que hay **cuatro beneficios externos** que también aparecen cada vez con más fuerza y de forma más habitual:

- 1.- Más **vitalidad**, más salud, aunque sigáis teniendo dolencias.
- 2.- Mejores **relaciones** con las otras personas, aunque ellas no cambien.
- 3.- Mejor **adaptación** al lugar donde tienes que cumplir tu función: dónde vives y trabajas
- 4.- Más **abundancia** de recursos, de amor, de relaciones, etc.

Cuando los tres resultados internos y los cuatro externos anteriores se van obteniendo, podemos verificar que vamos bien.

Aun así, podemos simplificar el anterior en dos conceptos claves: **paz interior y armonía externa**. Sencillo, ¿verdad? ¡Los resultados no engañan!

Sería absurdo decir que hemos evolucionado mucho si en nuestro interior sigue habitando el odio o nadie de nuestro alrededor nos aguanta. Lo reitero: **hay que mirar los resultados**.

3. Un camino de siete etapas

CRECIMIENTO PERSONAL: ¿CÓMO AVANZAR Y QUÉ PELIGROS EVITAR?

Existen muchos caminos para avanzar interiormente, para crecer personalmente. El que os explicaré a continuación no es el único, pero sí es **el camino que conozco y del que he verificado su utilidad.**

Pero os vuelvo a pedir que no me creáis. Os pido que analicéis las **siete etapas** que os propongo y os preguntéis si, para vosotros, son inspiradoras.

Este camino tiene el propósito de **descubrirnos y expresarnos**; es decir, tiene el propósito de descubrir el YO que soy y expresarlo conscientemente, es decir: crecer interiormente.

Un camino de autoconocimiento y despertar interior que se puede resumir en siete etapas diferentes:

Primer paso: Deseo de llegar a vivir en plenitud.

Primero hay que sentir un llamamiento interior que nos dice que podemos ser felices, que podemos vivir con mayor conciencia. Entonces, intuimos que dentro nuestro hay una gran plenitud a la que estamos llamados, pero que todavía no vivimos de forma consciente. Se trata de un llamamiento personal e individual, que nace sin forzar.

A veces, aparece debido al sufrimiento, porque ya no queremos sufrir más. Por lo tanto, no maldigáis el sufrimiento: a menudo es la puerta que nos conduce a querer vivir una vida más consciente.

Si una persona no siente ese llamamiento, no podrá movilizarse por el autoconocimiento de una forma auténtica. Os ruego que no forcéis a nadie, os pido que respetéis el ritmo de cada persona: todas y todos tenemos derecho a avanzar a nuestro ritmo.

Segundo paso: Darnos cuenta que no dirigimos nuestra vida.

Muchas personas se prometen a sí mismas que cumplirán miles de propósitos, pero acaban abandonándolos. ¿Por qué? Porque no mandan en su vida. En realidad, mientras no hagamos un trabajo profundo de autoconocimiento, nuestra vida estará marcada por la mecanicidad, por los hábitos, por los mandatos conscientes e inconscientes que tenemos dentro nuestro y nosotros no los podemos cambiar porque no mandamos en nuestra propia vida.

En este segundo paso tenemos que VERIFICAR que esto es así. Hay que comprobarlo de forma personal y evidente. Mientras siga creyendo que mando en mi vida y esta

CRECIMIENTO PERSONAL: ¿CÓMO AVANZAR Y QUÉ PELIGROS EVITAR?

esté en manos de mi mecanicidad, nunca podré dar ningún paso real. Cuando las cosas me vayan bien pensaré que avanzo y, cuando las cosas me vayan mal, pensaré que retrocedo. Pero, en realidad, siempre estaré en el mismo lugar: prisionero de mi mecanicidad.

Reitero que esto que os explico no es para ser creído, sino para ser comprobado. Mientras no descubra que yo no mando en mi vida, no entenderé porque los problemas siempre se repiten y cualquier trabajo que haga será, en realidad, un círculo vicioso, un acto mecánico.

Tercer paso: Observar el mecanismo que nos tiene atrapados.

El tercer paso es una consecuencia de lo anterior: tenemos que decidir observar el mecanismo para querer entender cómo funciona. Mientras no sepamos cómo funciona no lo podremos desactivar, seguirá mandándonos. Por lo tanto, el tercer paso es querer observar aquel que manda en nuestra vida, el personaje o el ego que nos ha usurpado la conciencia, el poder de nuestra vida.

Este paso hay que hacerlo, sin cambiar el que observamos. En esta primera etapa sólo tenemos que observar y tomar nota: el mismo deseo de cambiar forma parte de la mecanicidad y también se tiene que observar. Estamos observando lo que vivimos y, por lo tanto, sólo observaremos para no "tocar una palanca equivocada" en nuestro mecanismo. Nos observaremos sin juzgarnos, sin luchar contra el personaje, el mecanismo o el ego que nos tiene presos, sino simplemente utilizando herramientas de observación para identificarlo sin juicio.

Cualquier trabajo profundo de autoconocimiento te tiene que ofrecer herramientas concretas y reales para que puedas observar desde el no-juicio o, sino, las posibilidades de éxito caerán en picado. Sin herramientas o técnicas de observación objetiva, detectar la propia mecanicidad es casi imposible; es cómo si el ojo quisiera observarse a sí mismo sin el recurso de herramientas como los espejos, las fotografías o el vídeo.

En resumen, en este paso observamos, con la máxima objetividad, la mecanicidad, el personaje o el ego que manda en nuestra vida.

Cuarto paso: Describir la prisión.

Gracias a la observación podemos describir la prisión en la cual estamos cautivos. Es decir, identificar las creencias que no nos permiten ser libres, los mandatos que tenemos interiorizados, los mandamientos que dirigen nuestra vida: de qué estamos huyendo, qué es lo que no queremos sentir, qué es lo que no queremos hacer, etc.

Sólo cuando, después de una seria observación, podemos describir nuestra prisión, podemos pasar al siguiente paso. Si nos saltáramos este paso, volveríamos a caer en un círculo vicioso. Seríamos como alpinistas que realizan una excursión compleja sin ningún tipo de mapa, brújula o GPS.

Quinto paso: Reequilibrar la personalidad.

En este paso se trata, simplemente, de reequilibrar aquello que no tenemos bastante desarrollado y que es el origen del grueso de nuestros problemas.

Gracias a los ejercicios de observación previos, habremos localizado qué capacidades tenemos menos desarrolladas y qué hay que potenciar. Habré visto el origen de mi sufrimiento. A veces, puede ser que tengamos el centro de la comprensión poco desarrollado, que el centro del amor esté débil o que el centro menos fuerte de nuestra vida sea el energético o el de la acción. Sea cual sea, cuando he localizado el punto más débil de mi vida puedo entender, gracias a la observación que he hecho, que este punto ha sido la causa del gran grueso de mis dificultades.

Entonces, ¿qué hacer? El siguiente paso será potenciar el centro o centros que tengamos más débiles, es decir, potenciar el amor, la comprensión o la energía según sea el caso.

Y, a la vez, hacer un segundo trabajo para limpiar todos los traumas que este desequilibrio haya generado en mi pasado. Hay que limpiar nuestro inconsciente de todos los traumas importantes que nos están lastrando.

Por lo tanto, este paso incluye dos puntos fundamentales: limpiar los traumas y potenciar equilibradamente nuestro centro más débil hasta que los tres centros estén en equilibrio. Es decir, hasta que el centro intelectual, emocional y energético estén equilibrados y limpios.

CRECIMIENTO PERSONAL: ¿CÓMO AVANZAR Y QUÉ PELIGROS EVITAR?

Este trabajo se inicia inmediatamente después de detectar los traumas y suele durar un tiempo relativamente largo. Pero no hay que esperar a tenerlo totalmente cumplido para poder pasar al siguiente paso. De hecho, una vez hemos empezado este trabajo de limpieza y reequilibrio ya estamos bastante preparados para pasar al sexto punto.

Sexto paso: Vivir la capacidad que soy.

Cuando soy capaz de vivir, cada vez de forma menos mecánica, me doy cuenta que lo que siento no importa, sino conocerme como capacidad de sentir, como capacidad de estimar.

También me doy cuenta que aquello que pienso no importa: los pensamientos pueden ser muy diversos, pero yo sigo siendo yo. Así que empiezo a vivirme como la capacidad de comprensión que soy, al margen que pueda ser más grande o más pequeña. La medida no importa: no me comparo con nadie, me limito a ver la capacidad de comprensión que soy.

Al mismo tiempo, aprovecho para darme cuenta que las cosas que hago pueden ser muchas o pocas, que pueden tener más o menos eco... pero que aquello que realmente importa es que yo me dé cuenta de ser esta capacidad de expresión, esta capacidad de transformar el mundo.

Al vivirme como la capacidad que soy y no identificarme con el que pienso, siento o haya, empiezo a conectar con un YO mucho más esencial y profundo que no me había imaginado nunca. Esto es el verdadero crecimiento personal: un YO mucho más grande y sabio del que nunca había creído.

Y me doy cuenta que este YO aparece al margen de las formas y que, en realidad, todo lo que me pasa en mi vida es una oportunidad para expresarme y que aquello que importa es la expresión y no sólo el resultado.

Séptimo paso: Vivir desde la Esencia que soy.

En este punto, entiendo que yo soy un canal a través del cual la Vida se expresa, entiendo que mi forma concreta no tiene mucha importancia o que, en todo caso, sólo tiene importancia en cuanto que es un vehículo porque la Vida -y no yo- se exprese.

Cada vez, profundizo más en una vivencia de verdadera comunión con la totalidad, una vivencia de unidad, una vivencia de amor, una vivencia de comprensión, de entender que todo tiene un sentido y una dirección y, a la vez, una vivencia de formar parte viva

CRECIMIENTO PERSONAL: ¿CÓMO AVANZAR Y QUÉ PELIGROS EVITAR?

y real de un Universo. Entonces me doy cuenta que el Universo me incluye y me trasciende, pero que, de alguna manera, soy una parte fundamental, del mismo modo que una pieza de un rompecabezas es sólo una parte una totalidad mucho más grande e importante, pero, a la vez, es también una parte imprescindible.

En estos dos últimos pasos es cuando empezamos a tener una verdadera vivencia espiritual, es decir, una vivencia que nos trae a nuestra esencia y que puede ser vivida desde cualquier punto de partida: ateísmo, budismo, cristianismo, agnosticismo, islam, judaísmo...

Mientras no tenga una personalidad equilibrada y sólida -y esto empieza a suceder a partir del quinto paso- es imposible construir encima una espiritualidad sólida y profunda. Mientras no tengamos una vida equilibrada, usaremos la espiritualidad para intentar compensar los déficits que tenemos y pasaremos el resto de nuestra vida poniendo velas a Santos y a Santas porque nos hagan - hecho imposible- el trabajo interior que nosotros tenemos que hacer.

Pero, una vez entramos en la sexta y en la séptima etapa, el espacio interior se multiplica y empezamos a captar como, dentro de nosotros, habita la divinidad. Y, entonces, el yo mecánico que éramos empieza a formar parte de un pasado lejano.

4. Peligros a evitar en el camino interior

En cuanto a los peligros o a los obstáculos más importantes que podemos encontrar a la hora de iniciar este camino, existen:

1. Creer que cuidarse a un mismo es algo egoísta.

Este es un grave error, puesto que la persona más importante de nuestra vida es un mismo.

Si no estamos plenos de amor, no tendremos felicidad para compartir y, en consecuencia, aquello que compartiremos será infelicidad.

Recuerda: cuidarte es una obligación, por lo tanto, llénate de amor y felicidad porque así será lo que compartirás.

2. Querer tener razón.

Hay que renunciar a tener razón. Hay que admitir que podemos estar equivocados y abrirnos a aprender, a no tener razón, a escuchar, a querer entender la razón de los otros para enriquecernos.

Se tiene que actuar siguiendo los propios criterios, pero sin pensar que tenemos LA razón y siempre con una actitud abierta para escuchar y aprender nuevos puntos de vista.

3. Sufrir significa crecer.

A muchas personas les gusta sufrir, puesto que los hace sentir vivos y, además, consideran que si quieren a los demás tienen que sufrir obligatoriamente.

Aun así, cualquier idea que nos haga sufrir significa que es errónea y, por lo tanto, lo tenemos que verificar para comprobar su carencia de sabiduría. Así la podremos dejar caer y acoger aquello que hayamos comprobado.

El sufrimiento indica aquello que todavía no hemos comprendido. Es una invitación a ir más allá.

4. Ir de flor en flor.

CRECIMIENTO PERSONAL: ¿CÓMO AVANZAR Y QUÉ PELIGROS EVITAR?

Tenemos que probar diferentes caminos hasta encontrar aquel con el que nuestro corazón late.

Una vez lo has encontrado tendrías que implicarte concienzudamente para crecer.

A menudo, vamos probando diferentes caminos, pero sin entregarnos al 100%. En ese caso, nunca conseguiremos profundizar en nosotros mismos, nunca haremos un verdadero camino: siempre estaremos cambiando de un lado a otro.

Cuando encontremos un curso, una práctica o una religión que nos traiga a nuestra esencia, lo más sabio es seguirlo e implicarnos hasta recorrerlo totalmente.

5. Llenarse de ideas en lugar de herramientas prácticas.

No tenemos que creer sino verificar. Cuando una enseñanza nos anima a creer sin comprobar, estamos ante un comportamiento sectario y no ante un camino de libertad.

El trabajo interior nos tiene que ofrecer herramientas para verificar nuestras ideas erróneas y hacerlas caer cuando estas nos hacen sufrir. Pero nunca nos tiene que imponer la verdad, nunca nos tiene que decir: "esto lo tienes que creer, aunque no lo entiendas"

6. Querer salvar los otros.

Muchas personas dirigen su atención hacia los demás porque no quieren hacer el trabajo que les corresponde hacer a ellos mismos.

Y esto sucede, muy a menudo, al iniciar el camino interior. Al descubrir un camino que nos llama desde el corazón, presionamos a todo el mundo para que nos siga, ¡en lugar de empezar a andar nosotros solos de forma bien decidida!

Querer salvar a los demás es la forma que tiene la mecanicidad para evitar que la observemos y la trascendamos.

7. Luchar.

Hemos venido a la vida a disfrutar, a aprender a ser felices y a querer. No tenemos que luchar contra los otros, ni contra la realidad.

Crear que el camino interior es un camino de lucha es un error. La lucha pertenece al mundo del ego, del personaje, de la mecanicidad. El camino interior es un

CRECIMIENTO PERSONAL: ¿CÓMO AVANZAR Y QUÉ PELIGROS EVITAR?

camino de comprensión, de darse cuenta... ¡y esto no requiere lucha, pero sí valentía para mirar!

8. Ser rígido.

A menudo, al empezar el camino interior, tenemos la tentación de ser rígidos: conocemos la "verdad" y la queremos imponer a todo el mundo.

Por poner un símil es cómo si, por ejemplo, nos hemos convertido en vegetarianos, y empezáramos a perseguir y a criticar todo el mundo que comiera carne. Seguramente, no sería una acción justa puesto que cada cual tiene derecho a decidir qué quiere comer. Pues, con el alimento espiritual, sucede el mismo.

Es un error creer que, una vez hemos encontrado y experimentado el camino del crecimiento personal, todo el mundo tiene que actuar como lo hacemos nosotros. Dejar que cada persona vaya a su ritmo y por su camino es una muestra de evolución y de amor. No somos nadie para forzar a los demás.

Cualquier enseñanza o escuela que pretenda dividir el mundo entre buenos y malos, no nos permite avanzar porque la división del mundo acabará siendo una división interna.

9. Confundir el vehículo con la verdad.

La acción, como la meditación, puede ser un vehículo para expresarnos, pero no puede ser una obligación puesto que, sino, la acción se apodera de la esencia.

No tenemos que confundir los vehículos con el propósito. El propósito del trabajo interior es descubrirme y expresarme, es aprender a ser feliz, a querer y a mantener la paz interior. La forma cómo llegamos a ese propósito no es relevante y puede ser diferente para cada persona. Hay muchos caminos, pero lo que realmente importa es que te lleve dentro, a tu esencia.

10. Querer evitar los problemas.

No podemos evitar los problemas, tenemos que buscar la verdad para poder resolverlos.

A menudo, muchas personas no quieren saber la verdad, no quieren tener problemas. Y esto es imposible: los problemas aparecen porque no los sabemos gestionar, porque no tenemos suficiente sabiduría.

CRECIMIENTO PERSONAL: ¿CÓMO AVANZAR Y QUÉ PELIGROS EVITAR?

Cuando encontramos la verdad, descubrimos que los problemas se deshacen. Pero a la inversa no funciona: si pretendemos que los problemas desaparezcan, sin conocer cuál es su origen, no los solucionaremos. Por lo tanto, no evites los problemas: busca su origen.

Esto es como un incendio, no se tiene que evitar el humo: se tiene que buscar el foco para poderlo apagar. El humo es una ayuda para encontrar el fuego.

11. Dependencia.

Los otros sólo nos dan información, soy yo quien la convierte en conocimiento. Los otros me dan relación, yo la convierto en amor. El entorno me ofrece situaciones, soy yo quien las convierto en acción transformadora.

Esto significa que tenemos que huir de enseñanzas donde haya demasiada "veneración" para la persona que hace de maestro. A menudo, acaba degenerando en dependencia y nos acabamos olvidando que soy yo quien aprendo. Acabo olvidando que la otra persona sólo hace de puente, pero que tengo que ser yo, libremente, quién lo tengo que querer o no atravesar. Nadie lo puede hacer por mí y cualquier intento de dependencia tendría que encender todas nuestras alarmas.

Nosotros somos los únicos que nos podemos dar amor, comprensión, respeto... ¡no dependamos de los que hacen de maestros en el camino interior para obtenerlo! Encontrémoslo dentro nuestro.

12. Dormirse en la vida cotidiana después de un avance.

Las personas que han avanzado mucho en el crecimiento personal tienen que recordar qué es aquello prioritario en la vida. Siempre tenemos que tener claro que lo primero es lo primero. No podemos olvidar que hemos venido a descubrir quién somos.

A menudo, después de un adelanto dejamos que la vida cotidiana nos absorba de nuevo y quedamos dormidos, como el cuento de la liebre y la tortuga. ¡Es el mayor peligro de quienes han trabajado mucho!

Si uno no continúa presente y despierto en su propia vida, lejos de su mecanicidad inicial, no puede ser útil ni a un mismo/a, ni a la sociedad.

5. Dudas

A continuación, hay la compilación de las preguntas que se hicieron durante la sesión y de las respuestas, resumidas, que Daniel Gabarró ofreció.

Queremos remarcar que las respuestas que encontraréis a continuación contienen aquello más importante, la esencia, son solamente una respuesta breve, resumida. Aun así, creemos que os pueden ofrecer un punto de vista útil para trasladar a vuestras vidas. Sólo son un punto de partida para que vosotros continuéis profundizando.

1. **¿Cómo sé qué parte tengo menos equilibrada? Y, si potenciamos la parte menos equilibrada, ¿eso ayuda a reforzar o a mejorar las otras capacidades? Porque yo creo que lo tengo todo desequilibrado.**

La parte que tengas más desequilibrada es la que te dará, obviamente, más problemas. Observa tus problemas y la descubrirás. Al investigar el origen de dichas dificultades comprobarás si son **dificultades de comprensión** (no entiendo mi lugar en el mundo, no sé quién soy, no comprendo cómo funcionan las cosas...), **dificultades de relación** (los demás no me quieren o no son como yo quiero, me siento abandonado y solo, exijo que me amen...) o **dificultades de energía** (me siento impotente, quiero hacer cosas, pero en realidad no puedo, soy incapaz de decir "no", evito llevar la contraria...).

Los problemas que tenemos **son nuestras bendiciones**, son la puerta a nuestro autoconocimiento: gracias a ellos sé qué es lo que debo trabajar. Son como el humo: me llevan al fuego. Y lo mismo sucede con los sentimientos, pues son grandes maestros de lo que nos ocurre en nuestro interior.

Observando los problemas, gracias a las herramientas de observación y siguiendo el hilo a los sentimientos que se nos despiertan, rápidamente podremos saber qué aspecto tenemos menos equilibrado. Es importante tener en cuenta que debemos hacerlo como si observásemos terceras personas, intentar mantener el máximo de objetividad, sin juzgar solo observando igual que los científicos miran las bacterias: con interés y ganas de entender.

Cuando conseguimos potenciar la parte más desequilibrada, las otras partes ya no tienen que suplirla. Una vez tenemos una equilibrada, podemos plantearnos trabajar con las otras dos. Y, cuando creamos que tenemos las tres equilibradas, nos daremos cuenta que aún podemos potenciarlas más. Es un trabajo continuo, pero es totalmente diferente cuando ya partimos de un equilibrio previo. A partir de ese equilibrio inicial, la ejercitación de los centros es un placer, un gozo, una forma de expresarnos e irnos descubriendo cada vez más.

2. ¿Cómo limpiar los traumas?

Todo aquello que no conseguimos digerir en nuestra vida lo llamamos trauma. Para poder limpiar los traumas, deberemos buscar un camino distinto para cada uno de ellos, pues no es lo mismo un **trauma emocional**, que uno **intelectual** o uno **energético**.

Los traumas energéticos son, por ejemplo, momentos de mucha rabia y tensión que quedan anclados en nuestro interior. Eso provoca sentimientos de odio y rabia cada vez que recordamos ese hecho o esa persona, independientemente del tiempo que haya transcurrido. Quizás han pasado cinco años, pero si pienso en esa persona/situación continúo sintiendo rabia en mi interior.

Para limpiar este tipo de traumas, os aconsejo las técnicas que propone **Elisabeth Kübler-Ross**.

En concreto, **buscad un espacio o una actividad** que os ayude a liberar toda la energía y, tras hacer un momento de silencio para no identificaros con lo que vais a hacer, sino para daros permiso a que surja, “vomitar” los sentimientos y pensamientos desagradables, que aún están a medio digerir en vuestro interior.

Reitero -y esta es una diferencia con la propuesta de Elisabeth Kübler-Ross, os recomiendo mantener previamente un rato de silencio meditativo para no confundiros con ese sentimiento de rabia que surja y poder observarlo sin juicio mientras sale. Será como cuando una botella de bebida gaseosa va perdiendo el gas suavemente.

3. Cuando sufres no vas bien. Pero remover tus creencias produce sufrimiento, porque se cuestiona tu identidad personal. ¿Qué pasa con ese sufrimiento?

Ese sufrimiento es muy distinto al que nos puede producir una situación dolorosa, como una pérdida que no aceptamos. Este sufrimiento, de descubrir una creencia que me ha hecho actuar erróneamente, es **un sufrimiento que incluye gozo, incluye liberación**. Nos da a conocer nuestras limitaciones y creencias erróneas, porque nos hace ver la realidad con otros ojos.

Este sufrimiento nos da una gran liberación y, por ello, lo vivimos de una forma muy diferente y lo consideramos, de hecho, como positivo. Del mismo modo que consideramos positiva una vacuna a pesar que nos duela. Pero, interiormente, sabemos que es un "dolor" distinto.

4. **¿Adaptarse significa renunciar a proyectos o sueños? Como cambiar de empleo, emprender... ¿Es decir, que no hay que buscar nada más, que hay que ser feliz con lo que te ha "tocado"?**

¡En absoluto! Debemos soñar y actuar en consecuencia. Haz todo lo que tú puedas, pero sabiendo que **el cumplimiento de los sueños no debe ser un requerimiento para poder ser feliz**. Si no, estaríamos siendo esclavos de nuestros propios sueños.

Debemos dejar caer la necesidad de tener éxito, pero eso no exime el hecho de intentar hacer cosas. Si esas cosas que anhelas son para ti, ¡fantástico!, habrás disfrutado del proceso y, además, se harán realidad. En caso contrario, podrás seguir siendo igual de feliz, pues tus sueños no determinarán tu grado de felicidad.

5. **¿Cómo dar amor si la otra persona no quiere recibirlo? Si no lo haces, creo que te pones a su altura. ¿Algún truco?**

Cuando das amor lo haces esperando que la otra persona sea feliz y apoyándola. Si la otra persona no quiere estar contigo, debemos ser lo suficientemente flexibles para dejarla ir, para darle permiso para que se marche. Eso sí es amor.

Lo que ocurre es que nosotros exigimos que los demás nos quieran a cambio de nuestro amor. Eso no es amor, eso es chantaje, eso es una venta, un negocio, un intercambio... ¡y el amor siempre es libre!

Pero eso no es posible: hay personas en nuestra vida que nos querrán y otras que no, y debemos asumirlo. El hecho de que una persona nos quiera o no, no tiene importancia, **lo que sí es importante es que tú ames**. Ten en cuenta que tampoco puedes dar amor a quién no lo tiene dentro. Quizás te obsesionas con dar amor a alguien que no está lo suficientemente preparado o abierto para recibirlo.

Por lo tanto, no exijas a la otra persona que, cómo le estás dando amor, te corresponda. Hay personas que te lo darán y otras que no. Sin embargo, si tú das amor, significa que estás lleno de amor y, por ende, no necesitas el amor de los demás para sentirte bien, para llenarte.

En definitiva, el problema surge porque **no hemos descubierto que tenemos el amor dentro de nosotros** y que podemos convocarlo cuando queramos. Los demás nos dan relación, pero de mí depende despertar el amor que somos. Ese es el regalo de toda relación: despertar mi amor interior.

6. **Si una persona no es puntual, ¿podríamos decir que no es impuntual porque hay alguien más impuntual que él, o dependiendo de la cultura en la que nos encontremos, esa impuntualidad no será un defecto?**

La impuntualidad surge como un defecto cuando hacemos una comparación. Hay lugares donde, por ejemplo, si llegas a la hora exacta eres una persona maleducada porque deberías haber llegado con cinco minutos de antelación. Y al revés, también hay culturas dónde llegar cinco minutos antes es de mala educación y hay que llegar más tarde. Y, en otros lugares, no importa tanto el tiempo que transcurra mientras llegues.

Conocer las reglas y las normas de tu entorno es un signo de amor. Pero no se trata de un defecto. El "defecto" aparece cuando nos comparamos con los demás, pero no tiene entidad por sí mismo. Por eso no podemos luchar contra ellos, sino que son una invitación a hacer crecer las virtudes o capacidades que sí tenemos.

7. **¿Cómo evitar el dolor emocional?**

Todo lo que nos ocurre nos puede ayudar a crecer. Por lo tanto, cuando acepto que todo lo que ocurre puede servirme para crecer, puedo alegrarme de cualquier situación que acontezca en mi vida.

Puedo valorarla y agradecerla. En ese agradecimiento y en el deseo de aprender, el dolor emocional es imposible, pues este aparece cuando soy incapaz de aceptar lo que me ocurre.

Detrás de cualquier dolor hay la no-aceptación. Por lo tanto, cuando entiendo que ocurra lo que ocurra puedo crecer, mi vida se transforma.

8. **¿Para que sirve meditar y como se hace?**

El propósito de la meditación es **descubrir la esencia que somos**. En el budismo tibetano se habla de descubrir y reposar en la naturaleza esencial de la mente, es decir, aquel espacio que me da vida. Desde el punto de vista del cristianismo, sería mantenernos en la contemplación Dios, en su presencia.

Al hacerlo, nos desidentificamos con nuestras circunstancias, con nuestra forma, con nuestros pensamientos, con nuestras emociones y descubrimos la esencia que somos. La VIDA expresándose a través de mí.

CRECIMIENTO PERSONAL: ¿CÓMO AVANZAR Y QUÉ PELIGROS EVITAR?

Desde mi punto de vista, ese es el propósito de la meditación. En el fondo, la meditación es un vehículo, pero hay muchos otros, que nos llevan al autodescubrimiento, a descubrir quién, en realidad, sí somos.

Con respecto a cómo se hace, hay **cientos de meditaciones distintas**. En el mundo de la meditación ocurre lo mismo que con el deporte. Cuando hablamos de deporte hablamos de una serie de actividades que pueden ser muy distintas, pues es totalmente diferente dedicarse a la natación, al alpinismo o al ajedrez. Te recomiendo que consultes algunos libros o cursos de meditación, si lo deseas. Pero te recuerdo que la meditación no es el único camino posible para descubrirte, sino solamente uno de ellos.

También te animo a que no investigues únicamente la meditación que se hace en silencio e inmóviles en un cojín, sino cómo entrar en ese espacio de presencia, es decir, como meditar también en la vida cotidiana.

Según mi experiencia, la meditación que se puede hacer sin estar inmóvil es mucho más poderosa que la típica meditación “vipassana” o similar, ya que nos permite convertir toda nuestra vida en un espacio de autoconocimiento, en un espacio de ser, en un espacio de encontrar nuestro YO, para poderlo expresar.

9. Si eres espiritual, ¿cómo se gestiona el hecho de reivindicar injusticias sociales? ¿Estar en una ONG, por ejemplo, no es una forma de luchar contra algo?

Efectivamente, si luchamos contra algo vivimos en el juicio, en el odio y eso nos impide amar; por lo tanto, **cuánto más luchemos para mejorar el mundo, más nos alejamos de nuestra esencia**.

Sin embargo, eso no significa que no podamos mejorar el mundo. Lo único que significa es que debemos hacerlo sin lucha. Debemos encontrar la manera de relacionarnos con la realidad y con nosotros mismos/as expresando lo que somos, así como nuestras capacidades de una forma activa y positiva.

Eso significa no ir en contra de nada ni de nadie, sino **a favor de lo que queremos impulsar, movilizand o nuestros valores**. Debo remarcar que un valor no es solo una idea, sino también una forma de actuar que, cuando se lleva a cabo, mejora siempre e inevitablemente las relaciones. Cuando nosotros creemos que estamos mejorando el mundo, pero al actuar eso empeora las relaciones, no actuamos en función de un valor sino en función de una creencia que debe ser revisada.

Por lo tanto, sí podemos estar en una ONG, ¡eso es una gran idea! Pero no para luchar contra las injusticias sino para añadir más bienestar, más conciencia, más amor, más solidaridad... puede parecer lo mismo, pero es un enfoque totalmente distinto.

10. ¿Cómo transformar la falta de compromiso?

Debemos entender que en nuestra vida no existe, literalmente, ninguna obligación. **Actuamos de la forma como lo hacemos porque así lo hemos decidido.** Pero si deseamos actuar de otra forma, podemos hacerlo. Naturalmente, cada forma de conducta tiene sus consecuencias, pero eso no es obstáculo para que actúe libremente.

Por ejemplo, es absurdo decir que tengo la obligación de trabajar. Hay mucha gente que no trabaja, pero al no trabajar tampoco cobran un sueldo. Lo que ocurre es que el hecho de no trabajar conlleva unas consecuencias, pero, aun así, hay gente que ha decidido libremente no hacerlo. Así mismo, no es obligatorio vivir siguiendo los cánones de la sociedad: puedo vivir de forma totalmente distinta. De hecho, hay personas que han decidido romperlos y vivir de una forma distinta. Pero esa decisión, como cualquier otra, tiene unos costes.

Cuando descubro que soy yo quién decido los costes que quiero asumir y, por lo tanto, que no hay obligaciones, eso me libera enormemente. A partir de ese momento, si realmente lo he comprendido, todo lo que haga será por compromiso y no por obligación.

Si nosotros queremos que otra persona se comprometa, debemos saber que eso es imposible. La explicación que os acabo de dar es para uso personal e intransferible, porque yo soy la única persona que a la que puedo autocomprometer. No puedo exigir a los demás que se autocomprometan porque ellos/as pueden seguir pensando que la obligación existe, aunque no sea así. En cualquier caso, somos nosotros quienes tenemos que transformar la idea de obligación en compromiso, entendiendo como tal el deseo positivo de hacer algo.

En realidad, el compromiso no se construye sobre la obligación, ni la disciplina, ni el forzarse... sino que se construye sobre el amor. Yo me comprometo a hacer aquello que amo, aquello que deseo compartir. **Si somos incapaces de descubrir lo que amamos no podremos comprometernos.**

11. **Para equilibrar la energía, hago danza y masajes, para el emocional, relajación, escucho música... ¿sería así? ¿Cómo podría equilibrar la comprensión?**

En realidad, no sería así. La danza y los masajes tienen mucho más de emocional que de energético. Si quiero potenciar mi **centro energético** debería hacer, por ejemplo, deporte, especialmente aquellas disciplinas que requieran esfuerzo. Si mi falta de energía incluye la incapacidad de poner límites a mi alrededor, sería mejor hacer deportes que incluyan enfrentamientos, cuánto más intensos mejor. Por ejemplo, el enfrentamiento en judo es más intenso que el tenis. Por lo tanto, el judo ayuda más a potenciar la energía que utilizamos para poner límites que el tenis.

Sin embargo, en la danza hay una carga de arte muy importante. Por lo tanto, aunque sea parcialmente energético, tiene una gran carga emocional. Lo mismo sucede con los masajes. Aunque necesites una cierta energía para darlos, en realidad, el contacto y el centro emocional tiene mucha importancia. Así que la movilización de la energía consciente es mucho más explícita en el deporte, que en la danza o los masajes.

Para el **centro emocional**, tus ejemplos podrían servir, pero lo que verdaderamente sirve es establecer relaciones con los demás y con tu entorno. Relaciones llenas de ternura e interés por los demás. Por ello, muévete en lugares donde haya contacto humano y oblígate a vivirlo conscientemente y sin juzgar a los demás, desde el amor. Así se desarrollará.

Por último, puedes **equilibrar la inteligencia** enfrentándote a situaciones y retos intelectuales que son de difícil comprensión. Por ejemplo, intentar mirar un tema, como podría ser el conflicto árabe israelí, desde todos los puntos de vista, o estudiar filosofía, o matemáticas... es decir, forzar tu mente para comprender. Cuando fuerzo mi mente para comprender mi centro intelectual se potencia.

En este punto, no tienen cabida, por ejemplo, el aprendizaje de idiomas, pues memorizamos y automatizamos palabras y significados. El esfuerzo de comprensión que había en los otros ejemplos aquí no existe.

12. **Cuando te das cuenta de tu parte débil, pero a la vez te das cuenta de que tienes ganancias, aunque erróneas, pero en fin ganancias secundarias y uno mismo se boicotea, ¿qué hacer?**

Busca la forma de tener esas mismas ganancias secundarias de manera consciente, es decir, de tal manera que no necesites actuar de una forma contraproducente para obtener aquello que te parece útil.

13. ¿Qué tipo de arte marcial recomendarías para equilibrar la energía?

Cualquier arte marcial que tenga mucho contacto. Cuánto más contacto directo tengas con el otro, mucho mejor, pues será más fácil conectar con la energía y potenciar tu centro energético. El aikido o la lucha libre son podrían ayudarte mucho.



Daniel Gabarró

Daniel Gabarró
Sherpa Espiritual²
www.danielgabarro.com
campusdanielgabarro.com

² Eso significa que, simplemente, te acompaño en tu camino interior por caminos que he recorrido previamente. Solo hago de sherpa, solo te acompaño: tú haces el auténtico trabajo.