

Boletín de dudas

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

BOLETÍN DE
DUDAS RESUELTAS

Boletín 131

[18 de diciembre 2020]

ÍNDICE

Utilidad del boletín.....	3
Mi testimonio: fe e iluminación.....	3
¿Cómo tener certeza sin engañarnos?.....	5
Mi testimonio, mi comprensión, mi fe.....	10

Utilidad del boletín

Cada semana, enviamos un boletín de dudas resuelto con las preguntas que llegan a info@universidaddevida.online.

No dudes a enviar tus dudas: estamos aquí para serte útil. ¿De acuerdo?

Todos los boletines se cuelgan en el “Área del Alumnado” de www.universidaddevida.online junto con el resumen y la grabación de la sesión. Así todo está siempre disponible y agrupado en un único sitio.

Si estás empezando en Universidad de Vida, sigue las clases semanales y deja todo lo que ya se impartió para momentos puntuales. Hay mucho material y el peligro es indigestarse.

Paso a paso.

Mi testimonio: fe e iluminación

Hola a todos,
¡Hola!

espero que estéis todos bien. Gracias por el espacio de sabiduría y crecimiento que nos ofrecéis cada semana.

Sergi en su semana propuso dos tareas: ç

1º.- ¿Qué hemos visto que antes no veíamos? (iluminación) y

2º.-que paseáramos por el barrio o la ciudad buscando la fe.

Creo que la primera tarea coincide un poco con la tarea de Daniel de
¿cuáles son las bases de tu credo?

No me dio tiempo la semana pasada, espero que me permitáis
compartir con vosotros estas tareas.

¡Por supuesto! Aunque abordéis temas de semanas anteriores estamos
aquí para contestaros. ¡Adelante!

Respecto a que veo ahora que antes no veía:

He comprobado que no mando en mi vida, mandan mecanismos que
se apoderan de ti con reacciones incontroladas, aunque esto me
ocurre cada vez en menor medida.

Me he descubierto y he descubierto a los demás.

He comprobado que yo no soy mis ideas, mis pensamientos,
emociones y sentimientos, soy algo más.

Todo está interconectado, formamos parte de un Todo.

He descubierto la impermanencia, la continua transformación de
todo.

He observado que la dirección es de dentro hacia fuera.

He descubierto el perdón, que cada uno hace lo que puede, que
estamos todos en el mismo carro.

He descubierto las siete herramientas del amor que leo y releo e
intento poner en práctica cada día.

No quiero alargarme más, éstas son algunas de las cosas a las que he
puesto luz.

Y te agradezco que las hayas compartido.

Leerlas me inspira y, creo, inspirará a muchas más personas.

Además, animo a quienes no lo han hecho, a poner por escrito su propio credo, lo que viven como real y auténtico. Sobre ello edifican su vida y su fe.

Cuanto más explícito sea, más útil nos resultará.

Tu texto, nos ayuda a inspirarnos.

Gracias.

Con respecto a la segunda tarea de Sergi:

Buscar lugares donde encuentres la fe, yo la encuentro en la naturaleza, un parque, un bosque, una montaña.

Lugares donde veo árboles, flores, pájaros, animales.

Es donde me encuentro conectado, identificado con un Todo que nos une y forma parte de algo más grandioso, una pieza más de un gran puzzle.

Y me encanta esta última idea, pues también yo la vivo así: una pieza más de un gran puzzle.

Un fuerte abrazo y gracias de nuevo por permitirnos disfrutar de este espacio.

También para ti y para todas y todos.



¿Cómo tener certeza sin engañarnos?

Hola,

¡Hola!

Me están pareciendo muy interesantes las sesiones de este mes. Sí. También a mí: al prepararlas veo y entiendo cosas que no me había planteado.

Me doy cuenta que Universidad de Vida nos permite reflexionar para continuar con nuestra vida de forma mucho más consciente. También a nosotros (Sergi y Daniel) nos ayuda mucho.

A raíz de lo que se ha comentado sobre la fe me surgen una serie de dudas con respecto a la intuición asociada de la que se hablaba.

En mi caso a veces creo que puedo confundir la intuición con lo que serían ilusiones, cosas que me gustaría que fueran así, ideas que he oído muchas veces y de algún modo creo que es así pero no tengo evidencia de ellas convirtiéndose así en una especie de "pensamiento mágico".

Me alegra que veas la diferencia.

El primer paso para tener una fe adulta es poder diferenciar entre lo que opinamos y lo que vivimos.

Puede parecer algo pequeño, pero muchas personas adultas siguen sin poder diferenciarlas y creen (aunque nos parezca extraño) que lo que piensan es verdad por el mero hecho de pensarlo.

Por lo tanto, tu comentario es muy pertinente y nos anima a ser estrictos con nosotras/os: o vivimos algo de forma evidente o todavía es mental.

Naturalmente, podemos diferenciar grados en ese "vivir de forma evidente", pero ojalá no nos engañemos nunca.

Sobre esa ausencia de engaño construiremos algo sólido.

¿Cómo podríamos diferenciar la intuición de estas otras "falsas intuiciones"? A veces he oído que cuando uno tiene una intuición lo "sabe" y no hay dudas. Es cierto que alguna vez he percibido cosas que luego he visto que concordaban con la realidad con una sensación que asocio con ese "sabor de certeza" pero también he tenido claras algunas cosas sin dudar (no recuerdo si con esa certeza o no) y con el tiempo he visto que no es más que una creencia o una ilusión.

Es cierto que en lo que creo que son intuiciones reales diría que tiene un "sabor" diferente, que hay una rara certeza de lo que intuía, pero a veces me pregunto si no será algo que me cocino yo solo y si alguna

vez habré errado teniendo ese "sabor" pero como me desagrada que no sea así lo olvido para poder seguir creyendo en lo que creo.

Hace años estudié algunas asignaturas de psicología y se decía que nuestra mente (nuestro personaje diría ahora para ser más preciso) tiene muchos y potentes mecanismos para agarrarse a ideas que nos dan seguridad. No sé si he explicado con claridad mi duda.

Sí, creo que te has explicado claramente.

El resumen sería ¿Cómo diferenciar la intuición de una creencia potente de la que quizá ni seamos conscientes?

Pues creo que pones el dedo en la llaga.

Con toda humildad, seguramente deberemos reconocer que nunca podremos tener la certeza absoluta de nada.

Hace unos años leía una entrevista en un periódico a un sacerdote que decía algo parecido a:

"si me he equivocado y Dios y el Amor no existen, al menos habré tenido la mejor vida posible. No dudo, decía, que vivir amando es mucho mejor que vivir sin hacerlo".

Pues creo que eso se debe aplicar a toda nuestra vida.

No podemos estar totalmente seguros/as de haber hecho una proyección y estar equivocados/as.

Sin embargo, sí podemos hacer "reducción de daños". Es decir, sí podemos evitar lo que constituiría un riesgo mayor.

¿Cómo?

Creo que de varias maneras:

En primer lugar, no engañándonos cuando vemos que algo nos gustaría creerlo, pero no lo vivimos. Es decir, eliminar al máximo para que en nuestra vida quede aquello que sí creemos real y verificado.

En segundo lugar, reconociendo el riesgo que, quizás, en lo poco que nos haya quedado podamos estar equivocados, víctimas de un error inconsciente.

En tercer lugar, evitar cualquier acción que, a pesar que la veamos muy justificada, dañe a otras personas. En este sentido, tener las 7

herramientas del amor como freno puede resultar muy útil. ¿Por qué? Pues porque así, al menos, evitamos que si algo es un error lo usemos para agredirnos o agredir a los demás.

En cuarto lugar, escuchar a quienes traen nuevas o más informaciones y, especialmente, a quienes nos contradicen o afirman que estamos equivocados. Escuchar con atención para intentar comprobar si tienen razón. Mira, creo (igual me equivoco) que si renunciamos a tener razón y buscamos la verdad, tenemos más probabilidades de irnos acercando a ella que si estamos cerrados a cualquier duda.

En quinto lugar, vivir conforme a lo que creemos cierto. Si fuera erróneo existen muchas posibilidades que los resultados internos y externos nos vayan informando (con fricciones y similares) que estamos equivocados/as.

En sexto lugar, hacer un profundo silencio interior para comprobar si lo que vivimos como cierto sobrevive a ese espacio de "nada" en nuestro interior. Eso suele indicar que lo descubierto es algo que no está agarrado al personaje, sino real, auténtico.

Ya ves que no he podido darte orientaciones maravillosas, pero sí espero que estos pocos puntos te sean útiles.

Sin embargo, lo que dices es cierto: podríamos estar equivocados... ¡pero aún así una vida llena de amor habría tenido mucho más sentido que otra sin amor!

También me gustaría comentar alguna cosa con la que me he encontrado últimamente y creo que puede ser útil a otras personas:

El otro día viendo un documental apareció este poema que me pareció muy aplicable a lo que hemos comentado alguna vez en UdV, me pareció inspirador aunque en realidad no diga nada nuevo, pero ahí va:

*Puede que no sea el más veloz,
puede que no sea el más alto o el más fuerte,
puede que no sea el mejor o el más brillante*

pero hay una cosa que puedo hacer mejor que el resto y es ser yo mismo.

Es un poema muy bello y creo que describe una perspectiva que desde UdV intentamos compartir continuamente.

Gracias por hacérselo llegar.

También revisando documentales me encontré con uno que me hizo recordar las sesiones sobre las etapas de la vida. El documental se llama "El efecto sombra".

El documental habla de un concepto que se apoya mucho en las teorías de Jung que dice que en nuestro inconsciente se guarda todo aquello que no queremos ver de nosotros mismos y eso que está oculto, pero ejerce mucha más influencia de lo que creemos, se llama la sombra y que el trabajo con esto es muy liberador.

Entiendo que esto no deja de ser el personaje del que tanto hemos hablado en la forma más inconsciente y de ahí la importancia de no negarlo.

Totalmente de acuerdo contigo.

También habla en el documental de que esta sombra (el personaje) consume mucha de nuestra energía y que cuando somos jóvenes tenemos suficiente como para mantenerlo en la sombra de un modo más o menos eficiente pero cuando nos vamos haciendo mayores y nuestra energía ya no es tanta (y seguramente en la sombra hay más carga de todo lo vivido) pues la sombra va ganando terreno de modo que nos volvemos más susceptibles a ella y nos volvemos más como niños.

Pone un símil muy gráfico que es alguien que tiene una pelota llena de aire que quiere esconder bajo el agua, a medida aumenta el número de pelotas y su energía disminuye, cada vez es más difícil mantener las pelotas debajo del agua y cada vez es más frecuente que se escape una, dos y cada vez más. Me resultó muy didáctico el símil y quería compartirlo.

Pues gracias por hacerlo, a menudo pongo un símil muy parecido, aunque utilizo la imagen de una sola pelota de aire y creo que añadir más pelotas al símil lo hace más comprensible. ¡Me lo apunto!

:)

Un abrazo y gracias.

Muuy fuerte. Para todos. Para todas.



Mi testimonio, mi comprensión, mi fe

YO CREO EN QUE, LO QUE REALMENTE BUSCAMOS, LO ENCONTRAMOS EN NUESTRO INTERIOR.

Yo he sido consciente de una cierta insatisfacción conmigo mismo, no sé si a partir de la adolescencia, o tras mis estudios, o trabajo, o formar mi familia.

Sí, la insatisfacción nos ha traído a muchos/as al trabajo interior.

No a todos/as, pero sí a muchos.

Creo que ha cumplido, hábilmente, con esa función.

En las diferentes etapas de mi vida se han ido intercalando momentos de cierto vacío doloroso, con momentos de ciertos logros, ocupaciones o distracciones (?).

Desde muy pequeño tenía claro que lo material no da la felicidad ("preferimos daros unos estudios que un trozo más de campo" nos decían desde pequeños nuestros padres) .

Ahora también tengo claro que tampoco da la felicidad conseguir metas (por muy nobles que sean). Todo ello pertenece al "exterior".

Y esto que acabas de comentar es fundamental: todo ello pertenece al "exterior".

Por eso el trabajo clave (el único) es descubrirme. Descubrir al Yo real y vivir desde ahí.

El resto es pasajero, variable. Pero es nuclear.

De hecho, es ahora (desde hace tres años con aula interior), cuando al ir mirando hacia dentro, se va diluyendo esa sensación de insatisfacción y aparecen otras de calma, de felicidad sostenida.

Y quiero remarcar algo: es una alegría serena, suave, incausada... (y ello demuestra, creo, que es un estado, que nace del contacto con el yo-real y no es fruto de unos pensamientos determinados que pueden cambiar).

Encontrarme conlleva descubrir que soy esa comprensión-calmada-feliz-suave-sostenida. Esa es mi esencia y surge cuando reposo suavemente en lo que soy.

Y me doy cuenta que cada vez con menor refuerzo, por eso creo que lo que buscaba, lo que busco, ya lo soy, ya lo somos, se trata de mirar dentro.

Muchas gracias por compartir con nosotros/as ese testimonio: te descubres cada vez más tú al haber renunciado a luchar...

Creo que lo que aquí dices tiene relación con el poema que el testimonio anterior nos ha hecho llegar...

Gracias por enviarnos tu testimonio.

Saludos a tod@s.



Una comprensión que tuve

Hola Daniel,

¡Hola!

yo he tenido algunas que otras experiencias, de imágenes que he pedido ver cuando quería asegurarme de algo muy claras, como de telepatía.

Un día iba yo por la calle y había una protesta, y yo iba sacando mis propias conclusiones, y se quedaron paradas todas las personas tal cual iban caminando, como si se quedarán todos suspendidos menos yo, en ese mismo momento comprendí el mensaje: "sigue tu camino, que cada uno tiene uno".

Y esto que cuentas puede ayudar a completar lo que decía en otro testimonio anterior de este mismo boletín: una persona que preguntaba cómo podíamos estar totalmente seguros de si lo que vivíamos era real o imaginado.

Cuando lo que captamos o vivimos no podríamos generarlo nosotros conscientemente como una imagen clarísima, una voz que oímos, una sensación física como frío, calor, ligeros temblores... aumentan las posibilidades que sea intuición y lo estemos recibiendo.

Naturalmente siempre puede ser una proyección del inconsciente, pero al menos hemos descartado que sea un auto-engaño del consciente.

Y, claro, también puede ser que hayamos perdido la cordura.

Esa es una posibilidad. No hay que negarla.

Precisamente por ello es útil tener siempre presente las 7 herramientas del amor y actuar conforme a ellas.

Si hubiese perdido la cordura, las 7 herramientas del amor me permitirían seguir viviendo en la sociedad sin generar problemas excesivos.

Cuando llevaba un tiempo haciendo trabajo interior, conecté con mi guía interior, mi guía espiritual, cada uno le pone el nombre que quiere y nos sentimos mejor, poco a poco voy aprendiendo a discernir mejor, ahí voy jajaj.

Y estoy seguro que para ti esa conexión fue profundamente real y, por lo tanto, puedes afirmar que es cierta, que lo has verificado. Eso forma parte de las cosas que puedes dar fe.

Del mismo modo como muchas personas han conectado con otras personas amadas que habían muerto y han tenido profundas experiencias reales (aunque sea en sueños, en imágenes o similares) de que, aunque habían muerto físicamente, seguían bien y les amaban.

La gran diferencia está entre afirmar "después de morir físicamente seguimos existiendo" o "tenemos el apoyo de seres no físicos a los que podemos llamar ángeles o guías" porque nos lo han dicho, que hacerlo tras haber tenido una experiencia personal.

En Universidad de Vida no os pedimos que creáis nada.

Os pedimos que creáis lo que viváis. Y también os pedimos que investiguéis, que comprobéis.

Recordad: no se trata de creer en un credo que no vivo, sino en dar fe de lo que vivo.

Muchísimas gracias por vuestras sesiones, me están ayudando avanzar mucho en mi desarrollo personal, un abrazo para todos❤️

Sí, un abrazo grande para todos/as.