

Dossier

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

Fe, iluminación y misterio (IV)

DOSIER 133

29 de diciembre de 2020

ÍNDICE

0.- UTILIDAD DEL DOSSIER.....	3
1. LA SESIÓN DE HOY EN EL CONJUNTO DEL BLOQUE.....	3
2. SIN ENGAÑOS: PARCIAL E INESTABLE.....	4
3. FORTALECER LA RED DE NUESTROS CONOCIMIENTOS.....	5
4. EL CREDO A COMPROBAR.....	6
5. MI VIDA NO PUEDE SER MEJOR DE LO QUE ES.....	6
6. A VECES NO MANDO EN MI VIDA.....	7
7. SOY EL/LA QUE SE DA CUENTA.....	8
8. LA CONCIENCIA Y LA ESENCIA SON LA MISMA COSA.....	8
9. GOZAR SIN AFERRARTE.....	9
10. RESPETARÉ EL RITMO AJENO.....	10
11. Y SI NECESITO AYUDA, LA PUEDO PEDIR.....	10
12. PUEDO SENTIR CANSANCIO Y SER FELIZ.....	11
13. Y ALGUNAS MÁS.....	11
14. Y ESTO ES MUCHO.....	12
15. PROPUESTAS PARA LA SEMANA.....	12

0.- UTILIDAD DEL DOSSIER

Seguir **la clase en directo o en diferido es el 80% del trabajo**. Síguela en vídeo o en audio.

El **dosier no sustituye la sesión** pero aclara y pone orden.

Puedes plantear **preguntas, testimonios y dudas sobre el tema** en la pestaña "Acceso Alumnado" de www.universidaddevida.online o escribiendo al mail info@universidaddevida.online

También al WhatsApp: (+34) 634 54 09 23

Una observación importante para las **personas nuevas en Universidad de Vida** como hay más 100 de sesiones y siguen creciendo... ¡no te indigestes!

Sigue la sesión de semana y, como mucho, recupera alguna antigua. Sin prisa, sin indigestarte.

¡Empecemos!

1. LA SESIÓN DE HOY EN EL CONJUNTO DEL BLOQUE

Cada mes abordamos un bloque de 4 sesiones que forman un conjunto.

De esta manera, dedicando cuatro semanas a un tema podemos profundizar en él de forma suave pero evidente.

Hoy impartimos la última sesión del tema "Fe, iluminación y misterio". Me gustaría situar la sesión de hoy para que vieras el motivo que me ha llevado a enfocarla de esta manera.

La **primera semana**, Sergi abordó el significado y las relaciones existentes entre **Iluminación, fe y misterio**.

La **segunda semana** quise profundizar en el tema presentando las relaciones entre estos tres elementos **en un orden diferente**. Por eso los abordamos empezando por la fe, siguiendo por el misterio y, finalmente, terminando con la iluminación.

En la **tercera semana**, Sergi aprovechó para profundizar especialmente en el **misterio** durante toda la clase.

Por lo tanto, en **esta última semana** voy a profundizar en los aspectos que no ha sido tratados de forma específica: **fe e iluminación**. Además, voy a tratarlos como si fueran una unidad. ¿Por qué? Pues porque cuando experimentamos algo y podemos dar testimonio de eso (fe) es porque nuestra comprensión del mismo es real (iluminación).

2. SIN ENGAÑOS: PARCIAL E INESTABLE

Sin embargo, voy a partir de lo que es mi realidad (y creo que coincide también con la tuya): **muchas de las comprensiones que he alcanzado son solamente parciales**. Es decir, aunque lo que comprendo es cierto y, por tanto, forma parte de la verdad, todavía puede ser profundizado, todavía se puede ir más allá.

Además, **gran parte de mis comprensiones son inestables**. Las vivo en muchos momentos, pero no en otros. Por lo tanto, también en este punto hay mucho trecho de camino a recorrer.

Con Sergi, siempre insistimos que no nos engañemos porque eso solo haría que detener nuestro crecimiento interior.

Pues bien, en la sesión de hoy abordaremos la fe y la iluminación para profundizar en aquellos **puntos que cumplan tres condiciones**:

- 1.- Sean **importantes** para crecer interiormente
- 2.- Ya los hayamos **experimentado** como ciertos y evidentes
- 3.- Todavía los experimentemos de forma **parcial o inestables**

El propósito es que, al poner la atención sobre ellos, **se vuelvan más estables y más inclusivos**.

Antes de seguir, sin embargo, me gustaría hacer un pequeño **recordatorio de lo que significa la fe, la iluminación y el misterio.**

El **misterio** es todo lo que aún no comprendes. Nuestra actitud ante el mismo debe ser de abrirnos a comprender, de no cerrarnos.

La **iluminación** es la comprensión de lo que ocurre. Para que la comprensión se produzca debemos situar la atención sostenida en lo que aún no captamos (misterio) o no captamos de forma suficientemente profunda o sostenida (esto es el núcleo de la sesión de hoy).

La **fe** es el producto de la iluminación sobre lo desconocido, es decir, la fe es todo aquello de lo que podemos dar testimonio porque lo hemos experimentado. La fe constituye nuestra visión del mundo, no porque queramos vivirlo de un modo determinado, sino porque hemos comprendido experiencialmente cómo es (al menos parcialmente).

3. FORTALECER LA RED DE NUESTROS CONOCIMIENTOS

Fe no es creer nada.

Fe es conocer, es experimentar.

La experimentación **construye una red de conocimientos** con los que nos relacionamos con el mundo, con los demás, con nosotras/os mismos/as y con lo Superior.

La forma concreta cómo vemos y vivimos el mundo está determinada por nuestros conocimientos.

Y los conocimientos están en red, no son secuenciales sino interconectados.

¿Qué quiere decir?

Pues que cuando tenemos un chispazo profundo de comprensión, no solo se modifica el tema concreto que comprendemos, sino que, muchas veces, se modifica toda nuestra visión del mundo. **Se modifica toda la red** que constituye nuestra comprensión.

Por ejemplo, si comprendemos profundamente que *"no tengo nada, solo administro cosas y el cuerpo"*, esa comprensión cambia mi

relación con la salud, con el cuerpo, pero también con la casa donde vivo, con el coche que uso, con mi función profesional, con las personas que amo...

Es decir, una comprensión puntual, provoca una reacción en cadena que puede modificar toda la red de nuestra comprensión.

Por este motivo, la sesión de hoy puede ser especialmente útil. Ya veréis que es una **sesión suave, sencilla... ¡pero puede ser muy útil!**

No despreciemos lo sencillo: también la sopa de cebolla es muy sencilla... ¡y está de rechupete!

:~)

4. EL CREDO A COMPROBAR

A continuación encontrarás una serie de comprensiones que habéis enviado.

Las he sacado de vuestros mails, de lo que compartimos en el boletín.

Sugeriré preguntas concretas para sacarles jugo, de miraras, de experimentarlas...

Te animo a **tomar 3 que sean especialmente potentes** y ciertas para ti, de modo que las tengas presentes de forma continuada.

Así las irás integrando, verificando, experimentando.

No hace falta que tomes más de 3. Como todas están interrelacionadas, el cambio profundo en unas pocas modificará toda tu comprensión.

Por lo tanto, mejor poco que mucho: quien mucho abarca, poco aprieta.

¿De acuerdo?

Pues... ¡vamos a allá!

5. MI VIDA NO PUEDE SER MEJOR DE LO QUE ES

Comprueba que la realidad no puede estar equivocada. Si vives algo concreto es que no puedes vivir otra cosa. Comprueba que desear vivir una vida diferente a la que tienes es desaprovechar la que sí vives.

No lo pienses: ¡compruébalo!

Date cuenta que da igual lo que haya pasado, lo único que tienes es el instante presente para actuar.

Comprueba que actúas como puedes. No te imagines que puedes actuar diferente.

Cuando aprietas un limón, sale limonada. Sale lo que tiene dentro.

También tú sacarás en tu vida lo que has comprendido.

Ni más, ni menos.

No puedes sacar lo que no tienes dentro.

Verifícalo.

Y, luego, no te culpes, no te agredas. Da igual lo que saques: ahora no podías sacar nada diferente.

¿Puedes verificarlo?

¿Puedes mirarte con ternura?

¿Puedes comprobar que haces lo que puedes?

¿Puedes dejar de exigirte con crueldad?

¿Puedes abandonar la lucha contra ti?

¿Puedes ver que esta creencia que debes actuar bien y reprimir tus errores es agotadora e inútil?

Te ruego que lo observes.

No necesitas tener éxito. Solo necesitas comprender.

Si verificas que tu vida no puede ser mejor de lo que ahora es, toda la red de tu comprensión se modificará.

Míralo con intensidad si escoges esta idea. ¡Realmente es poderosa!

6. A VECES NO MANDO EN MI VIDA

Verifica que a veces no mandas en tu vida.

Comprueba, por lo tanto, que no es que tú tengas un personaje o ego en esos momentos... ¡sino que el personaje te tiene a ti!

No te culpes. Míralo.

Basta con darse cuenta y dejar de luchar contra el ego para que empiece a perder poder.

Pero observa y verás que el error es creer que tenemos un personaje... ¡cuando la realidad es la contraria: el personaje nos tiene a ti!

¿Lo miras?

¿Puedes mirarlo sin identificarte con los errores, con la mecanicidad?

¿Puedes, simplemente, mirarlo?

7. SOY EL/LA QUE SE DA CUENTA

¿Puedes poner la atención en el hecho que eres quien se da cuenta?

¿Puedes verificar que no eres lo que piensa, sino quien piensa?

¿Puedes verificar que no eres lo que sientes, sino quien siente?

¿Puedes verificar que no eres lo haces, sino quien hace?

Te ruego que lo verifiques buscándote. Pon la atención en quién hace, en quién siente, en quién piensa.

Observa que eso siempre es estable.

8. LA CONCIENCIA Y LA ESENCIA SON LA MISMA COSA

¿Puedes comprobar que no existe nunca (reitero: nunca) nada más que ese darse cuenta, que esa conciencia?

¿Puedes comprobar que tu Esencia es esa Conciencia?

¿Puedes situarte ahí, calladamente, para darte cuenta que ella es y que refulge cuando callamos?

¿Puedes verificar que el yo que percibe es personal?

¿Y, quizás, puedas verificar que el percibir es previo al yo e impersonal?

¿Puedes darte cuenta que la vida es, a la vez, personal e impersonal?

¿Lo verificas al callar y estar presente aquí y ahora?

¿Eso puede darte alguna intuición útil ahora?

9. GOZAR SIN AFERRARTE

¿Puedes comprobar que el cuerpo es, necesariamente, la expresión del Aliento Vital pues la Energía o Aliento Vital lo Es todo?

¿Puedes mirar con amor tu cuerpo?

¿Puedes darte permiso para gozar del movimiento? ¿de la música que oyes por el oído? ¿de lo que ves por tus ojos? ¿de tu sexualidad? ¿del placer de comer o beber?

¿Puedes, a la vez, entender que el cuerpo es maravilloso pero que mi conciencia lo incluye y lo supera?

¿Puedes ver como la conciencia es más que el cuerpo? ¿Puedes ver que tú no eres el cuerpo?

Y te animo a hacer lo mismo con la comprensión y con la capacidad de amar.

Goza de las relaciones, pero no te aferres a ellas.

Goza de los paisajes y la belleza, pero no aferres a ella.

Goza de las ideas, los planes, los proyectos... pero no te aferres a ellos.

Percíbete como el YO o la Conciencia que está tras el cuerpo, la mente y los vínculos.

Percíbete como capacidad de comprensión, capacidad de acción y capacidad de amar.

No esperes el fruto del exterior: observa que el amor, la inteligencia y la energía que vives es la que surge de dentro.

Observa cómo, a veces, limitamos nuestra respuesta si el entorno no es amable o no nos gusta. Observa como eso es auto-limitarme. Obsérvalo.

Y, en la medida de tus posibilidades, expresa tu amor, tu comprensión y tu energía al margen de lo que ocurra fuera.

Date cuenta que no eres responsable del entorno, pero sí de las respuestas que das y de cómo las das.

Verifica qué ocurre cuando intentas dar tu máximo conscientemente. Observa como entonces es relativamente fácil darte cuenta de estar creciendo gozosamente....

De este modo comprenderás que vives lo que entregas y que la vida es un aprendizaje que puedo convertir en gozoso con mi actitud...

10. RESPETARÉ EL RITMO AJENO

¿Puedes comprobar que cada persona tiene su ritmo y su capacidad?

¿Puedes comprobar que no puedes comprender por otro/a?

¿Puedes comprobar que respetar el ritmo ajeno es amar, pues le permites crecer a su ritmo?

¿Puedes verificar que el amor, por tanto, es lo que haces?

¿Puedes comprobar que las personas más distintas son las que más te ayudan a crecer pues te animan a poner el amor y la comprensión que la diferencia parece dificultar?

¿Puedes comprometerte con el amor?

¿Estas comprometido/a con el amor? ¿O prefieres tener razón?

11. Y SI NECESITO AYUDA, LA PUEDO PEDIR

¿Estás abierto/a a dar igual que a recibir?

¿Puedes ver que todos somos un ecosistema?

¿Puedes ver que no estamos aislados/as?

No lo creas. Verifícalo y tu mirada cambiará: dejarás de querer poseer para centrarte en compartir, en hacer circular lo valioso... y te sabrás con derecho a gozarlo y a compartirlo...

12. PUEDO SENTIR CANSANCIO Y SER FELIZ

¿Puedes comprobar que puedes sentir cansancio físico y, a la vez, sentirte feliz pues no deseas que nada sea distinto?

¿Y puedes comprobar que la tristeza puede habitarte pero que si no luchas contra ella, puedes seguir abrazado a la vida sabiendo que todo es correcto?

¿Puedes darte cuenta que la felicidad no implica dejar de tener artrosis o de tener acné?

La felicidad (en un nivel intermedio) es abrazar lo que me toque vivir y no desear otra cosa. Y en un nivel superior es comprender experimentalmente que soy la propia vida expresándose, que soy el Amor mismo en acción.

Te animo a vivir primero el nivel intermedio y, cuando lo tengas más claro y más vivido que el agua, pasar al nivel superior.

13. Y ALGUNAS MÁS...

Y en la clase en directo abordamos algunas más:

El mal no existe

Todas las personas hacen lo que pueden con la información que tienen

El Reino de Dios está aquí y ahora, cerca, dentro

No necesito tener éxito: estoy aprendiendo

Siempre Soy: puedo confiar en la Vida

Sé que sigo el camino correcto hacia mi Esencia

Te animo a elegir los 3 que tú quieres tener presentes y verificarlos.

Creo que te será muy útil para profundizar y hacer más permanentes ciertas comprensiones. Eso cambiará toda tu red de comprensión.

14. Y ESTO ES MUCHO...

Puede parecer que son solo unas pocas ideas.

Pero integrar esto es mucho.

Si miras hacia atrás verás lo mucho que está cambiando tu comprensión, lo mucho que estás avanzando... ¡pero esto lo dejaremos para el mes que viene, pues "el avance interior" es el tema central del próximo mes de enero.

Pero lo reitero, ¡es mucho!

15. PROPUESTAS PARA LA SEMANA

La propuesta que te hago para la semana es doble y muy sencilla:

1.- **Elige 3 de estas realidades a verificar.** ¿Cuáles escoges? ¿Nos lo comunicas para que **lo compartamos en el boletín** de dudas? Así veremos las más habituales.... ¡Gracias!

2.- Como se acerca **fin de año**, plantéate: ¿qué **deseos son los que debes dejar caer con más urgencia** para no hacer depender tu felicidad de ellos? Ya lo sé que la gran mayoría de la sociedad se dedicará a pedir deseos durante el fin de año... ¡pero nosotros/as sabemos de la importancia de no depender de ellos!

Por eso te animo a **compartir con nosotros a través del boletín** los dos o tres deseos a los que estás más aferrado y que ahora entiendes debes dejar caer.

¿Te atreves a compartirlos con nosotras/os?

Un abrazo y nos vemos en la próxima sesión.