

Boletín de dudas

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

BOLETÍN DE
DUDAS RESUELTAS

Boletín 101

[17 de abril 2020]

ÍNDICE

Utilidad del boletín.....	3
Nota sobre el boletín.....	5
Primer testimonio.....	6
Segundo testimonio.....	8
Tercer testimonio.....	10
Cuarto testimonio.....	13
Quinto testimonio.....	15
Sexto testimonio.....	16
Séptimo testimonio.....	17
Octavo testimonio.....	19
Noveno testimonio.....	20
Décimo testimonio.....	22

Utilidad del boletín

Aquí está el boletín semanal de dudas.

Lo colgamos cada viernes.

Puedes enviar tus dudas y comentarios al correo info@universidaddevida.online o mediante el formulario de la página web.

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 acabas de empezar en Universidad de Vida no te des un atracón: hay tantas clases que pillarás una indigestión. Sigue la clase semanal y deja las antiguas (¡más de 100!) para momentos puntuales.

¿Te parece?

Nota sobre el boletín

Aquí os dejo una serie de testimonios sobre lo Superior que se han compartido.

He preferido no hacer comentarios para usarlo como punto de partida para la próxima clase que imparta sobre lo Superior.

Este lunes Sergi hará su segunda aportación al tema (seguro que igual de interesante como la primera: me encantó); en la siguiente clase intentaré ordenar todo esto y ver si es posible establecer unos pasos que nos hagan ver los errores habituales y qué palancas nos ayudan más.

Una persona, en su testimonio, sugiere que Sergi y yo expliquemos nuestra experiencia.

En mi próxima clase, voy a intentarlo a partir del mapa que comparto con vosotros/as, siempre que lo anecdótico no nos separe de lo fundamental.

Os animo a leer los testimonios, así como el poema y el esquema que han adjuntado.

Creo que cada persona, desde su posición, hace una aportación muy adecuada.

¡Ojalá sepa ordenarlas para que la próxima clase dé a luz un primer mapa de los errores hacia la Esencia!

Mientras... ¡os animo a leer estos testimonios, pues estoy seguro que os veréis reflejados en algunos trozos...!



Primer testimonio

Hola!

Buen día casero....!!!!

Quiero aportar mi experiencia de que lo que me funciona muy bien, es incorporarme a la "escena" poniendo mi visión desde el cogote. Me veo mis hombros (o los vislumbro), mi cuerpo por delante y a la vez curiosamente es como si me quitaran unas orejeras que les ponían a los burros para sólo ver hacía delante y mi campo de visión se amplía de forma natural hasta casi 180 grados.

Si veo que me "voy" me ayudo con mi mente: YO estoy aquí en este.... lo que ocupe mi visión en ese momento y hago unos segundos ese juego de :yo, el árbol, yo la acera.... hasta que paso otra vez a estar incorporada.

Me maravilla como la naturaleza y las cosas inertes de pronto tienen como otra fuerza, otra energía, no son tan "planas", hasta a veces las veo mucho más bellas y ya me asusto de mí misma.

Mi cuerpo, esto ya empecé a notarlo desde que empecé a practicar, se alinea solo, se pone derecho y toda mi musculatura se suelta. Al notar lo de mi musculatura me asombro de lo tensa y constreñida que voy normalmente por la vida.

Quería comentar también que cuando practico el despertador de "pararme" delante del espejo, mirarme a los ojos y preguntarme ¿quién soy?, asoma una tristeza muy profunda, muy honda y empiezan a caerme las lágrimas suavemente, pero sin parar.

Acabo echándome agua a la cara y yéndome.

Otro momento crítico del día, desde hace ya mucho tiempo, es el de despertar por la mañana. Abro los ojos, la gran mayoría de las veces no sé si soñé o no, otras veces intuyo que estaba soñando pero no tengo ni idea de lo que era, o alguna imagen que no sé a que viene.....

La sensación siempre es de tristeza, a veces es una tristeza grande y cansancio como de hace muchooooo tiempo y la idea que mi mente tiene siempre es: "OTRO DÍA IGUAL"...

Antes esta tristeza la arrastraba muchas horas porque me identificaba con ella. Ahora no la dejo tomar las riendas.

Me levanto y empiezo a hacer la rutina de la mañana y poco a poco ella sola va desapareciendo hasta que se vuelve a hacer presente la mañana siguiente. Me gustaría comprender que me pasa y así aceptarlo.

Sé que no estoy loca y que vosotros sí comprendéis de que hablo, pero aunque por las mañanas o en otros momentos del día sienta esa tristeza y cansancio de miles de vidas, a la vez sé que mi YO está bien. Un poco chiflada si que parezco. Jajaja

Sueños lúcidos he tenido muy pocos en mi vida, eso sí los que recuerdo aunque pasen los años los recuerdo con todos los detalles.

Hasta el primero que recuerdo de hace 46 años está ahí tal cual.

Os estoy muy agradecida por estar ahí guiándonos a otra forma de vivir.



Segundo testimonio

Buenas noches,

En relación a las preguntas de Daniel en la clase de hoy sobre LO SUPERIOR.

Qué te despierta esto:

Curiosidad, asombro, fascinación, sensación de pieza que encaja en un puzle.

Comparte tu experiencia:

Mi primera experiencia con lo superior fue sobre los 20 años. De repente, me sentí separada de mi cuerpo, veía el mundo como en una película. Mi sensación era que todo era un gran escenario, y que no era real.

Desde ese momento, mi búsqueda comenzó y aún no ha parado. Se me va y se me viene la sensación.

La diferencia es que ahora mentalmente tengo ya instalada "la idea". La idea no se mueve, la percepción sí.

Aunque ahora, cuando estoy en el escenario, no me identifico tanto con él, aunque no tenga una sensación "sobrenatural", como podría definir aquella primera experiencia. Ahora es un fluir en el que la identificación es cada vez menor.

Palanca y dificultad ahora.

Palancas ha habido muchas. Las enseñanzas de Gerardo Schmedling fue una de ellas, muy importante. Ahora estoy encajando algunas piezas con Un Curso de Milagros.

Dificultad. Mantener la conexión en medio de las prisas del día a día.

Cuando voy deprisa, como una moto, haciendo, resolviendo... se me va la sensación. Me pierdo.

Resuelvo con eficacia, sin embargo, siento que para conectar con lo superior hace falta introspección, bajar la marcha y silencio.



Tercer testimonio

Hola a Tod@s !!!

Voy a compartir con vosotros mi experiencia en el trabajo interior a ver que os parece...

Antes de nada, la imagen del niño lanzándose a los brazos del adulto, me despierta amor, amor tanto por parte del niño que se lanza sin ningún miedo, como por parte del adulto que lo recibe para abrazarlo ofreciéndole seguridad, amor y ternura.

Bueno, jejeje ahora me centro en el trabajo.

Empecé hace unos años, cuando descubrí los libros de Antonio Blay, lo que decía lo entendía y lo veía comprensible, dándome qué pensar y por primera vez alguien trataba el tema de una manera muy cercana a mi manera de vivir y de pensar.

Al poco tiempo fui a unas sesiones de fin de semana en Barcelona con Jordi Sapés dónde conocí a Daniel.

Después de un tiempo, volví a contactar con Daniel donde realicé el curso de Aula Interior presencial.

Me encantó y creo que fue un antes y un después para mí, ya que fue muy completo tanto en la teoría como en la práctica.

Después quedé un poco a la deriva, donde había largos períodos donde me desconectaba bastante del trabajo interior e intentaba continuar sobre todo con los libros de Blay.

Tiempo después realicé otra vez el curso de Aula Interior, pero ésta vez online.

Encontré una gran diferencia entre el presencial y online, recomiendo siempre que se pueda aunque suponga un esfuerzo hacerlo de manera presencial,

aunque online también me sirvió de mucho y no quiero menospreciarlo de ningún modo, ya que gracias a él volví al trabajo interior de una manera más constante ya que lo necesitaba como el respirar.

Ahora estoy como todos vosotros en Universidad de Vida, donde mi experiencia es muy positiva porque me permite, junto con los libros de Blay sobre todo "SER", estar constantemente en materia y actualmente lo considero mi principal punto de apoyo.

Actualmente estoy trabajando la presencia casi a diario y prácticamente durante todo el día.

Mi experiencia hasta hoy, es que mi esencia la considero "consciencia" y de ella emanan (o me permite darme cuenta de) mi energía y mi amor ya que sin consciencia no podría darme cuenta de ellas.

Tampoco puedo afirmar que mi esencia o consciencia no sea una creación de mi mente y que pueda ser a parte de mi mente y mi cuerpo físico.

En cuanto a la idea de Daniel de hacer unos pasos concretos tipo escolar para el trabajo interior, me parece una idea genial ya que por mi parte estaba trabajando también en ello, considerándolo esencial para tener una brújula orientadora para poder hacer un trabajo en una dirección concreta y efectiva; adjunto mi croquis personal (sin explicaciones, pero creo que se entiende muy bien) a ver que os parece.

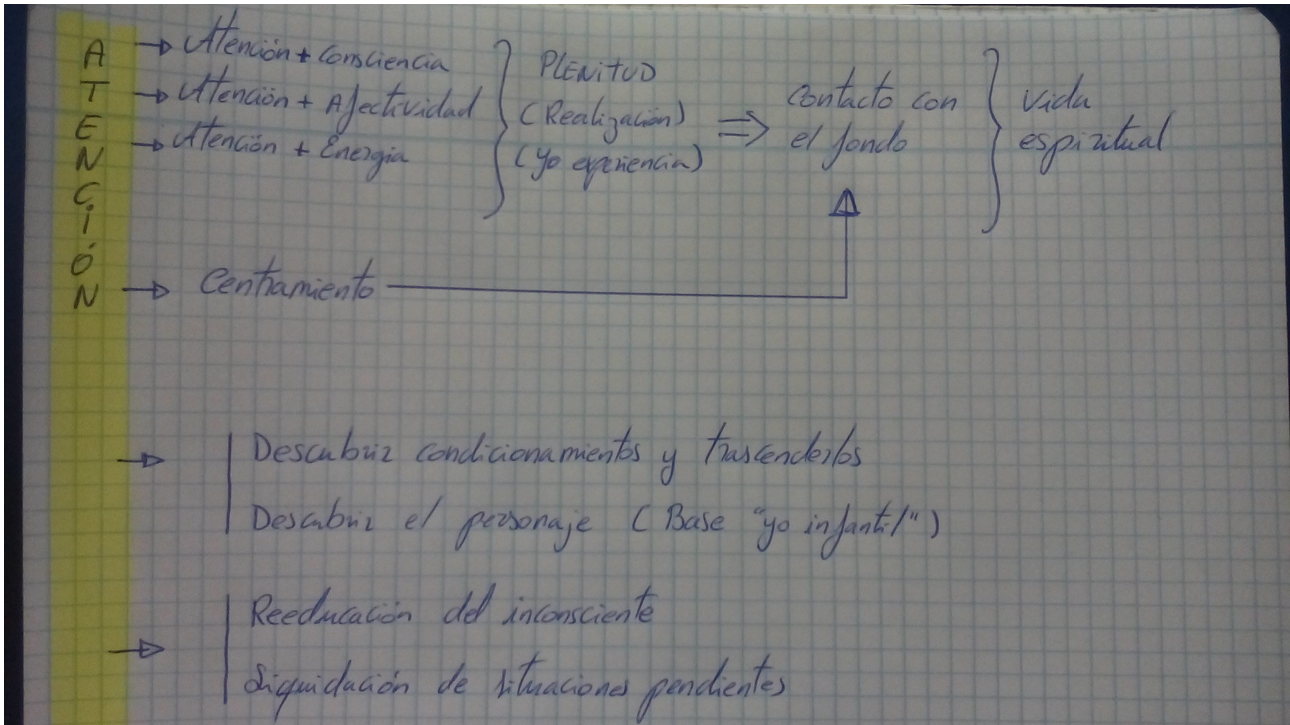
También me gustaría mucho poder escuchar o leer la experiencia de Daniel y Sergi, cómo habéis trabajado, qué habéis sentido, experimentado, vuestras dificultades, vuestros logros, los pasos que habéis dado y dónde os encontráis.

Creo que puede ser muy enriquecedor para todos nosotr@s.

Como punto final, ya que me estoy alargando mucho, jejeje, solamente comentar que también me gustaría tratar de una manera profunda el trabajo con el inconsciente, tanto en la manera de descubrir los condicionamientos y trascenderlos, como su reeducación.

Un fuerte abrazo para tod@s y ánimos para Daniel, Sergi y el resto del equipo que estáis haciendo una gran labor, gracias.

El esquema que adjunto:





Cuarto testimonio

Hola Daniel, feliz de escribirte y enhorabuena por el entusiasmo que transmitías en el directo.

Te copio la propuesta de las tareas para esta semana:

Durante esta semana te sugiero lo siguiente:

- 1.- ¿Puedes compartir qué te despierta esto?
- 2.- ¿Te animas a compartir en el boletín tu experiencia con lo Superior?
- 3.- Y, puestos a explicar, ¿nos cuentas cuáles fueron las palancas que más te ayudaron para contactar con lo Superior y qué te retiene o impide ir más profundamente, cuál es tu dificultad ahora en este tema?

En la primer pregunta ¿faltaría la foto para el que no vió el directo o la grabación? ayudaría...

A mí me transmite la foto: entrega, confianza, amor, gozo, vuelta al hogar, soltarse a la vida...

Me encantaría compartir mi experiencia con lo Superior pero no sé si es o no es, con lo cual, planteo la duda de si será o no será...

Hay momentos en mi vida en los que tengo una profunda intuición, que estoy inspirada, que se me ocurren cosas maravillosas para conectar con el corazón de las demás personas, con mi familia, con mis compis de trabajo, con los que son diferentes a mí... es como si lograra una comprensión profunda en la que nada nos separa...

Y en cuanto a la tercera pregunta, te confieso que tengo un lío mental importante y que, ahora mismo, lo dejo en reposo un tiempo para volver a leer los dosieres sobre la Esencia más adelante porque me pierdo entre conceptos, ideas, sueños y realidades.

Lo único que logro tener claro es que yo no soy mi cuerpo, ni mis sentimientos, ni mi mente...

Tampoco logro verme desde el cogote ni mucho menos ver a los demás incluyéndome a mí.. seguiré practicando y a lo mejor algún día me sorprende la vida y me regala esa visión de águila... jajajaaa

Muchas gracias por todo

Un abrazo



Quinto testimonio

Saludos a todo el equipo y compañer@s.

Yo considero importante, por el pequeño (y a la vez gran) salto que creo que me ha supuesto para entender lo relacionado con lo superior, una frase de mi hijo a los 7 años, y una imagen descrita en Aula Interior hace dos años:

Con esa edad mi hijo, me comentaba en la cocina algo así como:

tú has tenido hijos, y cuanto te mueras, nosotros también podemos tenerlos, y lo mismo cuando muramos... entonces, la vida nunca termina, no?

Wau!, con sus últimas palabras pasé de pensar que quería expresar algún temor sobre la muerte, a fundirme con su grado de comprensión que me quería transmitir sobre la vida.

La imagen que me ayuda mucho a intuir lo que supone la vida, lo superior, y que TODO LO ES, desde la primera vez en Aula Interior y luego en UdV, es la de imaginar a cámara rápida como evoluciona un bosque, como se transforman las formas que va adoptando la vida.

Las ideas sobre lo superior que trabajamos en UdV, creo que me ha ayudado mucho a ver la muerte como algo muy diferente.

Por otro lado, en los momentos que más dificultad tengo en mantener que todo y tod@s somos la Vida expresándose, somos parte de lo Mismo, igual es en algún momento cuando me descentro con mis hijos, aunque reconozco que la manera en cómo me relaciono con ellos es cada vez más relajada.

De momento, esto es lo que se me ocurre y que relaciono con lo Superior.

Saludos.



Sexto testimonio

Me siento muy agradecida por poder escucharos y aprender de vosotros, este tema también me parece maravilloso.

La imagen que pusiste me transmite confianza y seguridad y puedo decir que me ha conmovido profundamente, pues precisamente la sensación de no haber nada que me pudiera sostener si me soltaba, fue el estímulo para empezar a orientarme hacia el interior.

Ir descubriendo mi personaje, mejorar mi relación con él e ir conectando poco a poco con mi capacidad para simplemente ser consciencia y expresar amor y comprensión, me lleva a una sensación de confianza en la vida que interpreto como paz.

Cuando sufro, cualquiera que sea el motivo, es porque vuelvo a sentir a esa niña insegura que no sabe dónde agarrarse. Si la observo y la comprendo, me vuelvo a situar en un lugar seguro.

Un abrazo



Séptimo testimonio

Buenas a todos!

Me gustas todas esas fabulas místicas (lo que comentabas de Moisés), quería preguntarte mas información pero al final me he leído el articulo entero de la wikipedia, ¡¡muy interesante!! ¡Si sabes de mas personajes interesantes mencionarlos, confié mucho con tu criterio!

Un día leía que no hay alumnos/as tontas ni listos, ni maestros buenos ni malos. Solo hay alumnos que confían con el maestro/a y maestros con conocimientos a compartir. Sepan Sergi y Daniel, que mi confianza es plena.

Confieso que un método que utilizo cuando pierdo la paz y me arde la sangre (cuando me caigo al primer piso) canto canciones que cantaba cuando era pequeño y odiaba profundamente ir a Misa, entonces, porque me obligaban a ir.

Ahora es otra historia, jajajaj, las canto por dentro y me sacan del primer piso ágilmente. Pienso que en algunas (seguramente no todas) canciones de Misa, hay muuuuucho mensaje subliminal y valioso.

Comparto una, por ejemplo! (Está en catalan, pero el google traductor funciona muy bien ;))

https://www.youtube.com/watch?v=NW_yiHha44M

Otra también que va muy bien para cuando pierdes la alegría, vacuna directa. De esa no hay vídeo:

<https://algunsgoigs.blogspot.com/2013/01/la-nostra-alegria-cant-de-pasqua.html>

Dificultades actuales..... detectar que me duermo.

Creo que es lo mas difícil.

Estoy muy contento porque llevo unos meses en que veo a venir los problemas (sociales) y me da tiempo en la mayoría de las veces (no todas pero casi) hacer un slaloom, o reconducir la situación con el poder de las palabras (a base de expresión de las herramientas del amor, invitando a los de mas, ver las situaciones de otras formas, si se puede porque no se puede hacer con todo el mundo eso). Por ejemplo me estoy refiriendo a cómo combatir la queja en el trabajo.... amigos, familia...

Pero reconozco que no puedes bajar la guardia, porque a la que te despistas, patam. O hasta incluso, con buenas intenciones intentas poner aceite, sal y vinagre a la situación (de queja de unos amigos por ejemplo), y de repente acabas de encender un fuego forestal enorme!!!!

Cuando me pasa, pienso que he ido tarde, que conocer bien a tus "prójimos" forma parte del despertar.

A mi, por eso, he complementado mucho vuestro espacio (sobretudo Aula Interior) con el eneagrama. Las llamadas al despertar, manipulación, regla de oro, me han ayudado bastante a coger conciencia.

A lo mejor es un método más para aprender a despertar o a detectar que te duermas. Incluso a "encasillar" las situaciones complicadas de los demás, cuando un compañero esta ejerciendo manipulación, por ejemplo

Gracias!!!



Octavo testimonio

Buenas a todos!

La relación con lo superior me despierta sinceramente esperanza.

Tal vez bajo la influencia de un yo ideal que me dice: *“cuando comprendas la relación con lo superior, dejarás de sufrir”*. Pero también me despierta mucha curiosidad, cuando sigo las clases, intuyo certeza y es que ya me ha pasado otras veces, cuando aquellas palabras que has sentido mil veces, de repente tienen sentido y las experimentas en ti, tal vez por unos segundos lo ves claro y comprendes. Des del famoso *“tú no mandas en tu vida”* más o menos siempre ha sido la misma dinámica.

No tengo muy claro si he tenido mucha experiencia con lo superior, la verdad.

Tengo la sensación de que aún estoy aprendiendo a presionar bien las teclas de mi piano y comprender las notas.

Me olvido de lo que aprendo, me cuesta des identificarme y con facilidad regreso a la mecanicidad.

Por eso mantengo las clases y los encuentros como algo presente en mi vida.

Lo que me más me ha ayudado a avanzar es experimentar con los ejercicios: despertadores, auto-observación, presencia, notar como el amor se genera en mí, mirarme al espejo y darme cuenta de que soy quien se da cuenta y no el cuerpo que se refleja, poner los ojos en el cogote y incluirme en la situación, la conversación, el abrazo, el paisaje y simplemente estar.

Cuando lo vivo en mí es cuando puedo comprender que quiere decir las palabras y conectar con un estado superior de consciencia.

También es cierto que hay un antes y un después en mi vida y que gracias al trabajo interior vivo mejor y soy más feliz, y eso estimula mucho a continuar.



Noveno testimonio

Mi relación con lo Superior vista como la riqueza creadora del Universo de la cual yo formo parte y la que me constituye y me impregna, en cierto modo es una novedad a la que con placer, poco a poco y a veces, me permito vivir y me halaga la sensación de conexión y de confianza con todo lo que me rodea.

Ahora me acerco a mi hija con más ternura y comprensión, sin el peso de los malentendidos en estos días extraños, con ligereza para interaccionar.

Sentirme parte de Todo me gusta y me ayuda, y lo que me está ayudando más también es la visión desde el cogote que me incluye a mí y a mi realidad, especialmente en mi rutina diaria de respiraciones y ejercicios, que me aporta mucho centramiento.

Lo que me frena o dispersa es la desconfianza conmigo misma que llevo desde hace bastantes años y reorientar mi vida con toda la implicación y responsabilidad de cada uno de mis actos, comenzando por el de amarme en cualquier circunstancia delante de cualquiera, sin buscar la perfección y abandonando la idea de que los otros o la sociedad la tengan que tener, sabiendo aportar lo mejor de mí para contribuir a mejorarla. Me falta practicar más y abrazarme con la realidad que me acompaña a cada paso.

Os adjunto una poesía que hace 30 años que guardo en casa, que me encanta, se llama la Gran Sinfonía, y está relacionada con la clase que diste el lunes de Lo Superior.

Un abrazo, Daniel, muchas gracias por las enseñanzas.

LA GRAN SINFONIA

Aquel sonido triste y solitario
que de mi clarinete yo arrancaba
sonaba como un eco en mis oídos;
era como un suspiro, o una lágrima.

De tanto repetir la misma nota
me parecía monótona y pesada,
vacía de sentir, falta de vida,
simple ruido que no armonizaba.

Así era yo, igual que aquella nota,
como una ola triste y solitaria;
como un gemido que lanzara el viento,
del árbol de la vida hoja truncada.

Mas vino un día que de un gran concierto
mi instrumento también participaba
emitiendo, entre otras muchas notas,
aquella triste, reflejo de mi alma.

Al escuchar la bella sinfonía
un destello de luz me llegó al alma,
y supe entonces por qué unos reían,
y supe entonces por qué otros lloraban...

Aquel sonido triste y solitario
que de mi clarinete yo arrancaba
era la nota justa y acertada
que a la Gran Sinfonía le faltaba.

De entre el suave rumor de los violines,
el rasgueo feliz de la guitarra
y el intermezzo dulce del piano,
la voz potente del trombón se alzaba.

Todos, todos allí daban su nota;
unos más baja, otros potente y clara,
todos contribuían con sus sonos
a aquel conjunto que maravillaba.

¡Ay! pensé, ya jamás en mis días
me sentiré triste ni solitaria.
Sé que soy, de la fuente de la vida,
aquella gota, pequeña, que faltaba.

CONXITA BARGALLÓ



Décimo testimonio

Buenas noches,

Vaya temazo que estamos dando! Es el tema

Muchas gracias por ayudarnos a acercarnos a la esencia que somos, Daniel y Sergi.

Respondo a las preguntas que propone Daniel:

1. Primero, me alegra el corazón encontrar un grupo de personas afines y a dos sherpas espirituales como vosotros que nos dais apoyo para irnos acercando a lo Superior.

Lo que habéis planteado en las dos primeras sesiones me resuena mucho, es como si oyera un eco de lo que he ido intuyendo en mi búsqueda espiritual.

Estas sesiones las veo como una llamada definitiva para ir caminando por la senda de regreso a casa, de verdad, con paso más firme y seguro.

2. La práctica del Hatha Yoga fue el inicio de mis primeros contactos con lo Superior. En el Hatha Yoga se practica la presencia mediante la respiración, la atención, la meditación... En algunas ocasiones haciendo la práctica y meditando percibo esta presencia sutil.

Gracias al entrenamiento de la presencia y al desarrollo de la intuición he ido viviendo experiencias de conexión con lo Superior cuando estoy en contacto con la naturaleza y con la música: el darse cuenta de formar parte de un Todo, de ser la naturaleza, de ser la música, la alegría de percibir la belleza, experiencias de sincronicidad, el ser capaz de ver la esencia de las personas y no su envoltorio, y otras experiencias concretas que no comento aquí porque me alargaría mucho.

Comparto cuatro experiencias que tengo aún muy presentes de contacto con lo Superior:

La primera fue meditando, llegué al estado de ser el Vacío, de vacuidad y de paz.

La segunda fue con un grupo de personas, la vivencia de la Unión, de la energía grupal y de ver a los otros desde su esencia, no desde su personalidad.

La tercera fue con el Tantra, me entregué al Amor y viví una experiencia de éxtasis muy difícil de explicar con palabras, desaparecí como materia y me convertí en el Amor mismo, viajé hacia no sé muy bien dónde... pero cuando regresé no me acordaba de nada de lo ocurrido, pero sí recuerdo el estado de paz...

La última fue la de mirarme en el espejo y darme cuenta de la presencia, de la conciencia que observa que yo no soy lo que veo. Es verdad, esta experiencia es impactante.

3. La palanca fue, como he comentado antes, el Hatha Yoga y confirmar con lecturas que me vinieron a buscar (como lo Superior) intuiciones, sensaciones y vivencias "extrañas" para mí en ese momento.

De entre estas lecturas destaco "El poder del ahora" de Eckhart Tolle y "Un curso de milagros".

De hecho, éste último libro lo tengo desde hace unos años. Estos días de "retiro" cuando lo estoy leyendo me doy cuenta de que ahora comprendo muchas de las cosas que dice porqué las vivo, antes lo leía desde el ego espiritual y no las captaba en su totalidad.

Más adelante encontré a Antonio Blay y todas las piezas fueron encajando hasta llegar a vosotros y aquí estoy :)

Los obstáculos que tengo actualmente son el vaivén del personaje: resistencias a rendirme y aceptar lo que es, a veces falta de confianza en mí misma y en la vida, dispersión/distracción. Estoy entrenando el vivir desde Dios pero la máquina de vez en cuando quiere protagonismo... "Paciencia infinita,

resultados inmediatos", me quedo con esta frase que he copiado a una amiga y que la tengo siempre muy presente.

Me despido con un párrafo de "Un curso de milagros":

"Al olvidar todas nuestras percepciones erróneas, y al no permitir que nada del pasado nos detenga, podemos recordar a Dios. El aprendizaje no nos puede llevar más allá. Cuando estemos listos, Dios mismo dará el último paso que nos conducirá de regreso a Él".

Gracias por vuestra paciencia y implicación en el crecimiento interior!
Un abrazo!