

Boletín de dudas

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

BOLETÍN DE
DUDAS RESUELTAS

Boletín 109

[12 de junio 2020]

ÍNDICE

Utilidad del boletín.....	3
¿Cómo puedo yo reconocer a mi esencia?.....	4
No recuerdo la infancia.....	7

Utilidad del boletín

Cada semana, enviamos un boletín de dudas resuelto con las preguntas que llegan a info@universidaddevida.online o mediante el formulario de la página web.

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.



¿Cómo puedo yo reconocer a mi esencia?

Daniel buenas noches,

Hola!

siento mucho recién hacer tiempo y enviar mis dudas, he tenido una semana trajinada,

No te preocupes.

Enviamos las dudas cuando podemos. Como tenemos un boletín de dudas cada semana, pues la añadimos a la de esta semana... ¡y ya está!

¿Te parece?

En todo caso, sí merece la pena mirar si el hecho de "tener una semana muy trajinada" puede ser resuelto de alguna manera. A veces entramos en una rueda de muchas cosas a hacer... ¡y no nos permitimos un poco de calma!

con respecto a la sesion con Sergi me quedo con la duda de cómo llevo a reconocer mi esencia,

Uf! esto se me hace difícil de explicar.

En realidad el ego-psicológico nunca puede llegar a conocer la Esencia.

Es como si el Pato Donald quisiera conocer a What Disney... ¡Imposible!

Justo cuando callamos, entonces es posible.

Porque al callar, en ese silencio del programa psicológico que es el ego, podemos oír lo que ya somos.

Al callar, podemos escuchar nuestra Esencia.

Pero no soy yo quien llevo a la Esencia. Cuando el ego calla se hace evidente que la Esencia está ahí.

Ya ves, el trabajo no es de hacer, sino de no hacer.

Una tarea de no juzgar, no dividir el mundo en buenos y malos, no aferrarme a ideas, ni a emociones, ni a sentimientos, ni a acciones pasadas o futuras... No hacer...

Cuando me sitúo en ese punto de no hacer... me doy cuenta que Soy y que siempre he sido.

Pero que no soy yo el que es, sino que soy porque la Esencia Es en mí. No soy yo quien ha nacido, es la Esencia que ha nacido a través de mí.

Toda mi cháchara interior me impedía darme cuenta.

Ya ves: yo quiero llegar a la esencia... y eso no es posible. Cuando voy dejando caer lo que creo ser y no soy... ¡entonces sí me doy cuenta de ser la Esencia y de haberla sido siempre!

Y aquí hay dos caminos muy sencillos, pero fundamentales: la auto-observación, para ir viendo lo que no soy e ir dejando caer errores... y la Presencia para que, al estar presente, se produzca el silencio interior en el que reconocer a la esencia.

¡Ojalá me esté explicando!

a veces me siento más desorientada me siento un Ulises perdido en un gigantesco mar de Poseidón jejeje

Je, je, je... Lo entiendo.. y en esos momentos es bueno entregarse, rendirse... eso suele ser un gesto interior que nos ayuda a dejar caer el yo... ¡y la Esencia se hace evidente pues nunca desapareció!

Es como escuchar el llamado de Ítaca pero no encuentro la orientación,

Si oyes la llamada de Ítaca, no te centres en ti buscándola.

Centra tu atención en Ítaca y el resto se producirá por añadidura.

Intento explicarme:

No luches para conseguir llegar a Ítaca.

Si sientes Ítaca, pon toda tu atención en eso que sientes (sin darte importancia a ti, sino a lo que sientes) y te irás aproximando.

Si te fijas, te estoy sugiriendo que estés presente en eso que percibes como auténtico. La presencia elimina al ego-psicológico y, entonces, ya has llegado.

o si me estoy conduciendo bien, cómo sabes que estás ante el supraconciente, acaso el dejar de identificarte con las emociones, con los pensamientos y abrazar y fluir en la vida aceptando a los demás como son, pero sobretodo aceptándome a mi es la forma de reconocer y llegar a nuestra parte mas espiritual.

Lo sabes porque, simplemente, te das cuenta que estás en el lugar adecuado. No hay juicio. No hay expectativa. Hay presencia.

Estás.

Eres.

La pregunta de "¿estaré en el lugar adecuado?" desaparece pues estás. Simplemente.

Deseando puedas ayudarme con estas dudas.

Ojalá te haya dado alguna pista útil.

Ahora mismo, mientras estás leyendo estas palabras, ¿puedes simplemente estar presente?

¿puedes, simplemente, estar aquí?

¿puedes pararte ahora un instante y, mientras tu respiración se produce, percibir como la fuerza de la respiración Es y siempre Es?

¿puedes habitar ese espacio de conciencia ahora?

Cuando se produce ese silencio interior, ya estoy en casa. Ya he llegado.

Muchas gracias por la atención.

A ti por plantear la pregunta.

Perdón porque que voy como que fuera de tiempos.

Al contrario, siempre estamos aquí para responder.

Un abrazo saludos.

Para ti y para todas y todos.

No recuerdo la infancia

Hola Daniel! Hola Sergi! Hola a tod@s!! :-)

¡Hola!

Mi duda ha surgido después de la sesión pasada, pero en realidad ya hace tiempo que voy pensando en ello, o mejor dicho, a veces aparece en mi pensamiento sin previo aviso, y por el momento aún no he llegado a comprender como trabajarlo para poder solucionarlo, si es que hay algo en realidad a solucionar.

Ojalá te podamos ser útiles, aunque sea un poco...

Mi infancia está marcada por la enfermedad de mi hermano mayor (nos llevamos 14 meses), el cual padece una pluridiscapacidad con muchas complicaciones durante sus primeros años de vida.

De acuerdo.

¿Qué tiene que ver esto con mi pregunta?

Pues resulta que en mi memoria no tengo ningún recuerdo de mi infancia, es como si se hubiera borrado todo. Lo que sé es porque me lo ha explicado mi familia.

Al cabo de los años, he comprendido que debía de ser una etapa difícil para mi, lejos de mis padres y hermano, viviendo con los abuelos y realizando visitas en el hospital cada domingo durante tanto tiempo. Es por todo esto que creo que este borrón en mi vida no es del todo casual.

Sí, es posible que no lo recuerdes por algún motivo, tal como indicas. Una especie de defensa ante algo que, como niña, no podías entender.

Por suerte, ahora sí puedes entender más cosas, ¿verdad?

Ahora puedes ponerte en el lugar de tu madre en ese momento.

Ahora puedes ponerte en el lugar de tu padre.

Ahora puedes ponerte en el lugar de tu hermano.

También en el lugar de tu abuela.

Y en el de tu abuelo.

Y, finalmente, puedes volver a ponerte en tu lugar (como niña) con toda esa información nueva.

No sé si te llevará a recordar de forma consciente. Pero sí imagino que resituará el pasado y eso es una forma de limpiarlo.

Para ponerte en el lugar de los demás, te sugiero que dediques un rato largo a cada uno. Intentes percibir lo que sentían. Puedes poner alguna música que creas que se identifica con ellos y expresa lo que vivían e intentar revivir interiormente su experiencia. Incluso puedes plasmarlo en dibujos o similares.

En esos momentos, quizás eras demasiado pequeña para las entender cosas cognitivamente y, además, es posible que no tuvieras ni palabras o categorías para situarlo; incluso que tu noción del tiempo fuera débil y, claro, para recordarlo ahora te resulta difícil (hasta que no tenemos conciencia clara del tiempo: ayer, hoy, mañana, dentro de un mes, hace un año... no se pueden guardar los recuerdos pues no hay ningún lugar donde "sujetarlos"; vuelan en nuestro interior sin poder atraparlos... una especie de sopa emocional en la que viven los niños/as hasta que dominan la línea del tiempo).

Sin embargo, si haces el trabajo de situarte en cada uno de estas personas, revivir imaginariamente lo que vivían y plasmarlo artísticamente (he dicho dibujar, pero puede ser bailar, con música, con arcilla... pues ahí el arte dará forma a lo que vivías de pequeña) irás accediendo a una información clave.

Cuando hayas hecho ese trabajo con todas las personas implicadas, tendrás una información inconsciente nueva.

En ese momento, podrás volver atrás, imaginariamente, y darle esta información a la niña que eras (seguramente no harán falta palabras para dársela) y, creo, se producirá en ti un cambio, una transformación. Este "darle

esta información con amor" lo puedes hacer imaginariamente o lo puedes hacer con un acto simbólico como, por ejemplo, ir a un lugar que te gustaba de pequeña con una foto tuya de niña en el bolsillo y merendar allí tu comida favorita mientras, antes de marchar, entierras lo que sobre de la merienda para que lo no comestible también dé frutos... O, simplemente, puedes imaginarte a ti cuando eras niña y que, imaginariamente, tu madre, tu padre, tus abuelos, tu hermano te entreguen el pedazo de amor y de atención que no pudieron darte entonces...

Ya ves, se trata de darle a la niña la información que necesitaba. Ahora sí la puede captar.

No digo que "recordarás". Pero sí que cambiará el sabor de tu pasado, como una mayor aceptación.

Ojalá te sirva de algo.

Mi duda recae en saber si ¿debo limpiar algo en mi inconsciente individual relacionado con mi infancia? Sin tener recuerdo alguno, traumático y no traumático, no se en realidad dónde cogerme para incidir en el tema. Tampoco me puedo centrar en una sensación de abandono, por ejemplo, porque en realidad tampoco la tengo creo, al contrario, me siento muy unida a mi hermano y también a mi familia.

Ni tampoco tengo pánico a los hospitales, o sanitarios, para trabajar siguiendo esta línea.

A ti que te parece Daniel? Te agradecería que me dieras un poco de luz en este tema.

Ojalá lo que te haya sugerido te sea útil.

Creo que reordenará una información en tu interior que, por lo que intuyo, ya está bastante ordenada pues no sientes miedo a hospitales, ni rencor a tu familia, pero seguramente servirá para que todo encaje aún más.

¿Lo intentas?

Naturalmente, si tienes cualquier duda, estamos aquí.

Muchas gracias!!

Y mi agradecimiento a UdV por vuestro compromiso, trabajo y esfuerzo para que este proyecto funcione, y siempre desde un propósito de amor por el bien de tod@s. Un fuerte abrazo!!

Sí, también Sergi y yo estamos muy contentos con este espacio. Nos permite estar muy conscientes de la importancia de seguir poniendo en el centro de nuestra vida la conciencia, nuestro Ser.

¡Gracias por estar aquí y, también, hacerlo posible!