

Boletín de dudas

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

BOLETÍN DE DUDAS RESUELTAS

Boletín 119

[25 de septiembre 2020]

ÍNDICE

Utilidad del boletín.....	3
Agradecimiento por haber explicado el proceso.....	4
Algo universal.....	5
Los miedos.....	6

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.



Agradecimiento por haber explicado el proceso

Hola Daniel!

Hola!

En la sesión nos contaste que el enfoque escogido para la clase no te gustó cuando te pusiste a prepararla y que, en lugar de bloquearte, decidiste hacer silencio para escuchar, en tu interior, qué surgía de auténtico que sí quisieras compartir.

Sí, creí que era útil hacerlo: a veces podemos pensar que a "los demás" las cosas siempre les salen bien y les son fáciles.

Pero no es verdad. Todas las personas vivimos las mismas dificultades y el hecho de compartirlas nos ayuda a tener herramientas para superarlas.

Te quiero agradecer mucho que lo compartieras: me ha sido muy útil.

¡Oh! Pues me alegro mucho: esa era mi intención.

: -)

Muchas veces me fuerzo cuando tengo que hacer algo y tú me has recordado algo muy sencillo: tengo que ir hacia adentro cuando dudo para actuar de lo que viva de auténtico.

Sí, ir hacia adentro. Escuchar lo auténtico y actuar desde ahí.

Pero claro, antes tengo que reconocer la dificultad y negarme a forzarme. Podemos esforzarnos (¡claro!), pero no debemos forzarlos, no debemos maltratarnos.

Y, con sinceridad, te lo agradezco mucho pues me ha recordado algo que ya he vivido más veces pero que no se me había ocurrido aplicarlo en momentos como el que describes.

Pues esto que dices es clave.

Muchos de nosotros hemos vivido momentos de entrega, momentos de silencio, momentos de aceptación y, sin embargo, no siempre nos damos cuenta que eso que ya hemos comprobado puede sernos útil en muchos otros momentos vitales.

Ojala que ahora lo tengas más presente: el silencio o la escucha a la vida como herramienta habitual.

Gracias.

¡Gracias a ti por compartir esta reflexión!

Un fuerte abrazo a todas y todos,



Algo universal

¡Hola compañer@s!

¡Buenos días!

La sesión me ha gustado mucho. Me ha resultado muy clarificadora.

¡Pues me alegro mucho de ello! ¡Viva! :-)

Me doy cuenta que las crisis vitales que vivimos no son un invento de nuestra sociedad, sino que son realidades universales y que deben vivirse en todas las culturas, ¿no es cierto?

Sí. De hecho estas etapas hay que ir las superando. No son solo "culturales" sino de autoconocimiento, por eso son universales.

Darse cuenta de ello puede quitarnos presión: no es algo inventado por la sociedad que me está "atacando", sino que la Esencia que soy está queriendo crecer, nacer, surgir... ¡y yo estoy dispuesta/o a ayudar a su nacimiento!

Esto cambia el enfoque, la vivencia subjetiva, ¿verdad?

Eso, aunque todavía no sé cómo, me hace enfocarlas diferentes... Lo siento no sé explicarlo mejor. Pero quería compartirlo con vosotros.

¡Sí, sí!

Justo es lo que estaba diciendo: cuando nos damos cuenta de ello, es más fácil relajarnos y actuar dando lo mejor de nosotros pues sabemos que se trata de un proceso bastante más profundo y amplio que una mera presión social.

:-)

Tus miedos son la puerta de salida del lugar en que te encuentras.

Fíjate, los temías taaaanto... ¡pero son la puerta de salida, lo que te hace crecer, lo que te indica un nuevo estadio de conciencia!

Daniel, Sergi, gracias por vuestro apoyo.

A ti, a vosotras/os por estar ahí: sin vosotros/as no tendría sentido.



Los miedos

Hola,

¡Hola!

En la última sesión me di cuenta que los miedos son fundamentales para avanzar de etapa.

Explicaste los miedos principales de cada etapa.

Sí, cada etapa tiene sus propias dificultades, sus propios miedos...

Eso no quiere decir que no haya otros, pero hay algunos que son más fáciles o adecuados de superar en una etapa concreta: ¡hay que aprovechar la ocasión!

¿Podrías profundizar algún día en este tema?

Para mí resultaría muy útil.

¡Sí, sí!

Justo en el mes de mayo de este año trataremos el tema durante 4 semanas. Igualmente, algunas personas sugieren que hay dos miedos fundamentales a

perdre (y que, cuando se trabajan los demás prácticamente desaparecen) y se trata del miedo a la muerte y el miedo a perder.

Si no tenemos miedo a morir, ni miedo a perder lo que tenemos... ¡se abre una profunda paz en nuestro interior!

Por eso todo lo que trate de la muerte (y su inexistencia, pues solo existe la vida) nos libera; del mismo modo que todo lo que trate del dejar ir, del soltar, del no temer al perder también nos libera enormemente...

Pero no temas: en mayo será el tema central y lo trabajaremos profundamente.

Te animo a bajarte el temario de este curso en UdV: ¡verás que merece mucho la pena!

Así tendrás una visión de conjunto de los temas que vamos a ir profundizando.

En este momento del trabajo interior, te corresponde (nos corresponde a todas y todos) consolidar y profundizar en lo que ya intuimos como cierto...

Muchas gracias.

¡A ti!