

Universidad de Vida

BOLETÍN DE DUDAS RESUELTAS

Boletín 42
[14 de enero 2019]

ÍNDICE

Utilidad del boletín	3
Sobre hacer realidad un sueño	4
Sobre el Pepito Grillo	9
Sobre aceptarnos y amarnos por lo que somos	10

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.

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.

En todas las preguntas, se eliminan los datos personales con el objetivo de mantener el anonimato. Las preguntas siempre deben hacer referencia al contenido del curso. No es necesario leerlas todas, solo aquellas que despierten tu interés. Por eso, en el índice escribimos la idea principal de cada pregunta.

Si recibimos varios mails de una misma duda, sólo ponemos uno, pero de manera que conteste a todas las personas que tenían esa dificultad. Además, es útil para las personas que no la habían planteado.

Os rogamos que planteéis dudas sobre el tema y no uséis este espacio para consultas personales: no es un lugar de terapia, ni un consultorio personal.

Por otra parte, si deseáis tratar algún tema concreto en Universidad de Vida, también podéis hacernos llegar vuestra propuesta, ¿de acuerdo?



Sobre hacer realidad un sueño

Hola Daniel.

¡Buenos días!

En primer lugar, quiero darte las gracias por la emotiva y fantástica clase del pasado miércoles. Me resultó muy útil para recordar que el sufrimiento también es una decisión y que por encima de cualquier circunstancia debo respetarme y amarme. Gracias de corazón.

Yo también me alegro de haber podido impartir esa clase. También para mí fue un espacio para renovar el amor hacia mí mismo desde la más profunda aceptación, desde la Esencia que me da vida.

Ya ves: ¡Universidad de Vida nos es útil a todos!

En segundo lugar, quería compartir una experiencia sobre el deseo y el supuesto “yo ideal” de nuestro estimado amigo ego.

¡Adelante!

Para empezar te diré que personalmente estoy muy agradecido a estos dos amigos: al “yo idea” y al “yo ideal” por todo lo que han hecho por mí.

Sí: ellos lo han hecho lo mejor que sabían y, sin ellos, no habiéramos aprendido lo mucho que hemos comprendido.

Ahora ya no son necesarios, pero fue imprescindible vivir lo vivido para estar donde ahora estamos.

Al comprenderlo nos puede surgir un profundo agradecimiento.

Al primero, el “yo idea”, porque fue quien me trajo cogidito de la mano a Aula interior, a sabiendas posteriormente que yo no pilotaba mi propia vida. Así pues, no hay duda de que fue él, ¿verdad?

Sí. Pudo ser él (quizás ayudado por el ego-ideal que pensó que “ahora sí te iba a “arreglar” de una vez...”).

:)

Respecto al “yo ideal”, o sea, a mis sueños y deseos por cumplir (esta vez por favor Daniel no me rompas la hoja de mis deseos , je je).

Je, je, je...

: -)

Creo que los sueños o deseos pueden ser a veces estímulos para entrar en el sendero de tu propio descubrimiento, para trascender, o para estrellarte y seguir creciendo.

Sí, sí.

El problema no es tener sueños, ¡sino creer que si no se cumplen tal como los hemos diseñado no podremos ser felices!

El problema no es tener sueños, sino creer que ellos nos harán felices; sin darnos cuenta que la felicidad es una decisión, el resultado de la aceptación plena de la realidad y no el resultado de que se cumpla un sueño.

Mira, la experiencia que te quiero contar sobre cumplir uno de mis sueños es la siguiente: hasta hace un tiempo mi vida profesional estuvo vinculada al mundo empresarial, donde estuve durante 20 años a cargo de la dirección de un departamento logístico de una importante empresa comercial.

De acuerdo.

Hace 2 años presenté mi dimisión pues sentí que había llegado el momento de hacer algo, tras numerosos intentos fallidos por recuperar el amor perdido por mi trabajo.

De acuerdo.

En la vida, todo son ciclos. Todo nace y muere.

Eso no es problema ninguno. El problema es agarrarse a algo que ya está muerto, ¿verdad?

Perfecto: dejaste ir una profesión que ya había cumplido su ciclo.

Fue una muy difícil decisión, sin duda fruto de todo este trabajo personal llevado a cabo durante estos últimos años, y que me hizo cuestionarme entre otras cosas mi labor profesional, dándome cuenta de que lo que siempre había deseado y nunca me había permitido por mis creencias era trabajar en el ámbito de la conciencia y el trabajo interior.

De acuerdo.

En cuanto interiormente fuiste creciendo, te diste cuenta que esto era un tesoro tan hermoso que querías compartirlo. ¡Perfecto!

Así pues, a mis 55 años de edad, y siendo fiel a mi sueño iniciaré un nuevo rumbo con mi nueva formación profesional vinculada al ámbito de la conciencia corporal, y más concretamente como educador de Microgimnasia.

Pues me parece maravilloso.

Y te ruego que te centres en ser útil al mundo.

Y, también, que te formes en lo técnico de esa disciplina (seguramente ya lo habrás hecho), pero también en todo lo técnico que implica llevar un negocio: contabilidad, gestión, marketing...

Igual como debías conocer una serie de temas concretos para llevar la logística correctamente en tu trabajo anterior, ahora necesitas una serie de conocimientos específicos para impulsar este trabajo, este servicio.

Sin embargo, también te voy a sugerir que escuches a la vida. Deja que ella, con los resultados, te diga si este camino es el tuyo o te ofrece otro. Fíjate en los resultados.

Naturalmente, te animo a mantenerte constante y a insistir en aquellos puntos donde no tienes éxito al principio: fórmate e insiste un mínimo de 3 veces pero no muchas más (¡un máximo de 7!), antes de intentarlo de una forma totalmente diferente o dejarlo ir en caso que no haya el más mínimo avance. Sin embargo, si hay avances (aunque sea pequeños) la vida te está diciendo con ese resultado que sí es por ahí.

En todo caso, ve en dirección a la vida, deja que ella te hable y te guíe. Escucha los resultados.

Y recuerda, no eres tú (en el fondo) quien decide el rol que ahora debes

cumplir en el mundo, sino la propia vida y los resultados son una clara indicación de si vas o no en esa dirección.

Si eres capaz de decir sí a lo que venga, entonces es maravilloso que tengas sueños y, a la vez, no dependes de ellos. ¡Ese es el punto!

De hecho, he escrito un artículo sobre esto en mi blog últimamente. Te dejo el link: <https://blog.danielgabarro.com/este-ano-no-pidas-deseos>

Todo un nuevo reto para mí que me permitirá seguir descubriéndome e ir superando aquellas creencias limitantes de mi “yo idea”.

¡Sí! Y también del ego-ideal en el caso que la vida te diga que te necesita en otro lugar... ¿no crees?

Pero deja que la vida hable. ¿Y cómo habla la vida? ¡Con los resultados!

¡Ah! y sobre todo podré de recuperar de nuevo la felicidad en la labor que desempeñe.

Bueno, te animo a hacerlo al revés.

Te animo a estar feliz y ponerte a trabajar.

Es decir, a ponerte con la microgimnasia desde la felicidad, sin esperar que ella te la dé. Al contrario: a usar la microgimnasia para compartir tu felicidad.

¿Cómo lo ves?

Bueno, nada más, como ves todo esto por hacer realidad un sueño desde el Aquí y Ahora.

Y me parece maravilloso.

Y no debes romper ese deseo, pero tampoco agarrarte a él: no lo necesitas para compartir tu felicidad.

Quiero decir que, aunque es maravilloso compartir tu felicidad a través de la microgimnasia, puedes compartirla también en el supermercado, en la cola del cine, en el cumpleaños de tu sobrina, en la biblioteca... ¡En todas partes y momentos!

¡No limites las maneras y lugares desde donde compartir la felicidad!

Céntrate en compartir tu felicidad.

Y el resto, curiosamente, no tendrá tanta importancia... y podrás tener sueños y deseos... ¡pero no dependerás de ellos!

Gracias Daniel por todo lo que me has aportado y a UVD por mantenerlo.

¡Yupi!

:)

Un abrazo muy fuerte para ti y para todo el equipo que formáis UDV.

¡Mil gracias!

Nos encanta que nos abracés.

:)



Sobre el Pepito Grillo

Hola,
Hola!

Si el pepito grillo dice "no mereces amor" que le dirías?

Lo miraría con ternura y, mientras lo abrazo, le diría: "no sufras, te amo. No tienes que vivir en el odio. Te amo".

Y procuraría que sintiera mi amor.

No me enfrentaría a él.

Lo abrazaría, pues sus palabras son de odio y surgen de un dolor profundo y, cuando vivimos un dolor profundo, necesitamos que nos amen y abracen mucho más...

¿Te sirve? ¿Te inspira? ¿Te da alguna pista?

Si cuando intentas decirte no me maltrataré, notas una resistencia interna o un pepito grillo que dice... No serás capaz o no me lo creo. ¿Cómo lo desactivo?

También le podrías decir, con mucha ternura, algo así como: "no te preocupes. Lo haré (o lo haremos) tan bien como podamos. Será suficiente." y si lo dices con ternura, tu amor ya será una prueba de que eso es real.

No hace falta que luches con él. Abrázalo y la misma acción será una respuesta.

No luches contra él. Te necesita. Abrázalo. Está perdido y tiene miedo, por eso te ataca.

¡Ojalá te sirva!

Graciasss

¡A ti por preguntar!



Sobre aceptarnos y amarnos por lo que somos

¡Hola Daniel!

¡Buenos días!

Estoy dispuesta a aceptarme y amarme con ternura y así lo he estado practicando desde el miércoles. Pero curiosamente lo que me cuesta más de aceptarme y amarme es sobre el tema de mi alimentación. No me perdono haber caído en la tentación de comer unos churros, un pastel,Porque sé que no me conviene no por dieta sino por tóxicos. Y no me perdono. Y me machaco por lo que he hecho.

Lo entiendo.

Y, claro cuidar el cuerpo es importante.

Pero tú no eres tu cuerpo.

Y no tienes porqué ser perfecto/a.

No estoy seguro lo que yo me diría a mí mismo, pero quizás me diría algo así como: *"Y si no puedo dejar mi adicción a los dulces... ojalá el amor que siento por mí, sea una inspiración también para todas las personas que se maltratan por otras muchas cosas que no pueden dejar. Para personas que tienen obsesiones, o para personas que tienen adicciones... Ojalá mi amor inspire a quienes fracasan ante miles de cosas y vean que, si nos amamos, el amor nos redime de todo"*

Y, con eso, te mires amorosamente tras caer en tu necesidad de comer dulces: puedes amarte en tu imperfección y ello hace que todas las personas puedan amarse tal como son. Eso te hace perfecta/o, igual que todas las demás personas son perfectas en su imperfección.

Al amar nuestra imperfección, somos un faro en el mundo (¿o te crees que yo soy perfecto?) y, a la vez, todo el trabajo ya está hecho.

Ya hemos llegado al amor que somos.

Por otro lado mi mente (¿¿o es Pepito Grillo???) me cuestiona este trabajo. Personalmente, me gusta mucho ir diciéndome "haré lo que pueda, no lo se hacer mejor, mi compañera es mejor y yo me alegro por ella, ..."

Sí, es Pepito Grillo (el ego-ideal), pues tú ya eres ahora mismo la hija/o de Dios que Él creó y ama.

Literalmente.

Ya lo eres.

No lo serás: lo eres. Dios es el padre/madre que te llama como la hija/o pródiga perdida que ha perdido el amor que les unía...

Pero mi pregunta es muy directa:

¿¿Esto a qué conduce, poco a poco al tratarme con ternura yo voy a estar mejor, me voy a sentir mejor???? No sé si me explico.

No solo a “sentirte mejor”, sino a recuperar la conexión con el Amor que somos, al Amor mismo, a Dios mismo, nos conduce a Casa, a recuperar nuestro YO que es puro amor...

¿Quieres ya volver a Casa?

¡Yo sí! Y el camino es el amor.

Gracias Daniel por la paciencia.

:-)