

# Universidad de Vida

## BOLETÍN DE DUDAS RESUELTAS

Boletín 47  
[18 de febrero 2019]

## ÍNDICE

Utilidad del boletín	3
Sobre vivir la vida como copiloto	4
Sobre fluir con el momento presente	6
Sobre estar felizmente triste	10
Sobre la metáfora del pato y el charco	13

## Utilidad del boletín

Cada semana, enviamos un boletín de dudas resuelto con las preguntas que llegan a [info@universidaddevida.online](mailto: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](http://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 vivir la vida como copiloto

Hola!

Saludos!

Es posible que esta consulta no esté actualizada, me acabo de inscribir... pero necesito entender ;-)

Adelante!

Siento que, aceptando mi cuerpo y mente como vehículo y poco más en realidad, cuanto más vivo como "copiloto" y en esa realidad todo es más... sereno!!

Interesante metáfora. Si lo he entendido bien, para ti, el cuerpo, la mente y la esfera emocional sería el vehículo, y la conciencia, esencia (llámala cómo quieras) sería el piloto o copiloto. De hecho, es una metáfora que yo también utilizo a menudo. El trabajo interior nos permite que el vehículo pase a manos de la conciencia (por lo general, está siempre en manos del personaje, que nos *piensa*, nos *siente* y nos *hace*, de un modo automático).

Entonces, dejamos de pensar, sentir y hacer desde la mecanicidad, inconciencia, ignorancia, etc., y permitimos que lo que ya somos (lo superior, el Ser, etc.) se exprese a través nuestro, en forma de un pensamiento luminoso y profundo, una emocionalidad natural y equilibrada y un actuar consciente y desinteresado. A esto, los hindúes lo llaman el recto pensar, el recto sentir y el recto obrar.

Al mismo tiempo, y sin "saber cómo lo sé, debo dejar y estar muy atento a las indicaciones del Piloto y del Camino". Cuando permito conducir al Piloto (que desconozco) y estoy atento al Camino (que ignoro) todo pierde trascendencia y se convierte en "piedrecillas" a sortear y poco más.

Sí, la conducción del piloto-conciencia es muy suave. En cambio, cuando quien conduce es el piloto-personaje parece que estemos circulando por una carretera en mal estado, repleta de baches.

**En realidad, la carretera nunca está bien o mal. En otras palabras, la vida es neutra, lo importante es la relación interior que tenemos con la vida. Cuando nos relacionamos conscientemente con la vida (carretera), la circulación es fluida. En cambio, cuando nos relacionamos mecánicamente con la vida, la circulación suele ser accidentada.**

**Espero me entendáis pero.... ¿ voy bien o se lo comento a mi doctora de cabecera?? No es broma ;-)**

**Jajaja, bueno, he intentado comprender lo que quieres explicar con tu metáfora, si no lo he conseguido o mi respuesta no te ha ayudado, no dudes en volver a abordar el tema desde otro ángulo.**

**Ahora bien, a no ser que tu doctora de cabecera sea una persona muy trabajada, y contemple la relación de lo mental, lo corporal y lo emocional con la dimensión profunda del individuo, no sé hasta qué punto podrá ayudarte en esta cuestión. ;)**

**Gracias por las "herramientas" y un abrazo.**

**A ti por compartir. Un abrazo.**

## **¿? Sobre fluir con el momento presente**

**¡Hola Sergi!**

**Qué tal?**

**La verdad es que el tema de la felicidad es muuuy chulo (como dices tú, je je).**

**Siiiiiiii!!!!**

**Pero, como siempre, me surgen algunas dudas.**

**Soy todo oídos.**

**Te explico el caso en concreto y luego la duda, pues creo que será mucho más fácil de comprender.**

**Adelante.**

**Mi pareja me pide hacer una actividad que a mí no me apetece mucho, pero sé que para él es importante. Bien, si yo no juzgo ese momento como bueno, ni malo, e intento fluir con el instante, seguramente lo pasaré mejor que si lo estuviese juzgando. Hasta ahí, claro como el agua.**

**De acuerdo, pero detengámonos un momento. Dices: “si yo no juzgo ese momento como bueno, ni malo, ..... lo pasaré mejor que si lo estuviese juzgando”. Es muy probable. Sin embargo, el trabajo interior no te invita a “no juzgar” la realidad. Te invita a estar presente, consciente de ti mismo/a en este instante. Punto. La consecuencia directa de estar presente es el ‘no juicio’ y la experiencia plena de lo que Es. Pero no al revés. Es decir, que no es cuestión de no juzgar para abrazar el presente. Es cuestión de estar presente y la consecuencia natural es el no juzgar.**

En otras palabras, te recomiendo que te enfoques en sentir/vivir/percibir tu presencia y no tanto en no juzgar. Esto otro llegará por sí solo. Sólo puedes 'fluir' con el instante cuando te conviertes en ese instante, cuando te fundes con él. El procedimiento para conseguirlo no es el 'no juicio', es el entrenamiento/gimnasia de la atención. En la presencia, la atención está dividida. Por un lado, una parte de la atención está enfocada en la realidad y, al mismo tiempo, la otra parte de la atención está enfocada en sentir tu presencia.

Te recomiendo muy mucho repasar las tres sesiones de la Presencia y trabajar con las prácticas que hallarás en el final de cada sesión. Para mí éste es un tema FUN-DA-MEN-TAL. De hecho, si me pidieras que te redujera todo el trabajo interior a una práctica, seguramente me quedaría con la práctica de la Presencia. Todo lo demás, viene detrás...

**Pero, ¿qué pasa con mi elección personal? ¿debo ser como una hoja que lleva el viento para poder ser feliz? ¿no puedo decidir 'no ir'?**

Es una duda muy típica que aparece como consecuencia de intentar convertir en una decisión mental algo que va más allá de la mente.

La Presencia no se basa en ninguna decisión, se basa en la percepción de ti mismo/a mientras vives. Desde esa presencia no es tu personaje quien decide nada, simplemente porque en la Presencia el personaje no puede respirar.

Entonces decides desde un espacio interior mucho más auténtico, decides desde lo que TU eres de verdad. En este punto, la decisión que tomes es lo de menos, no tiene ninguna importancia. Lo realmente importante es que estás ahí, viviendo, *siendo*.

Después, tus acciones generaran unas consecuencias, claro, y, en cualquier caso, aprenderás de ellas.

Lo que quiero decirte es que no importa nada si decides ir o no ir, si tu no estás presente. Lo importante es tu presencia, no la decisión que tomes.

**Nuestro personaje se pasa la vida tomando decisiones y creyendo que es libre de tomarlas. Nada más lejos de la realidad. Desde el personaje no decides nada en absoluto y entonces sí, te conviertes en una hoja a merced del viento (los deseos y expectativas volátiles del personaje).**

**El problema no es que decidas ir, o no ir, el problema es que si decides ir desde el personaje, te acabarás identificando con pensamientos del personaje del tipo: “Mira, ahora voy y me sacrifico por mi pareja, espero que lo tenga en cuenta” o “Qué buena persona soy, renuncio a mi elección porque la quiero”, etc. Y si decides no ir, te identificarás con otro tipo de pensamientos, también del personaje e igual de mecánicos: “Claro que sí, yo decido lo que quiero porque soy libre, y si mi pareja se molesta es su problema” o “Espero que no se enfade con mi elección, con lo que la quiero yo!”, etc.**

**En cambio, si pudiéramos decidir desde la presencia, actuaríamos y ya está. No nos comeríamos el coco con pensamientos de este tipo. Actuaríamos, veríamos las consecuencias, comprenderíamos, actuaríamos, veríamos las consecuencias, comprenderíamos, .....**

**La confusión principal pasa por creer que ahora mismo tenemos capacidad de elección personal. Por lo general, esto no es así. Llamamos elección a reacciones automáticas de nuestro personaje. La auténtica elección está en Ser o no Ser. Cuando estoy en presencia Soy, y actúo desde lo que Soy. Cuando no estoy en presencia no Soy, y actúo desde el Personaje.**

**Me genera cierta controversia este “fluir con el momento presente y aceptar lo que ocurra, sin juzgarlo”, con mi capacidad de decidir qué quiero y qué no.**

**Sólo juzgamos aquello que no comprendemos. Y sólo podemos comprender desde lo que Somos.**

**En otras palabras, mientras nos identifiquemos con el Personaje, no sabremos qué es lo que queremos y lo que no queremos. No podemos saber qué queremos si antes no hemos descubierto Qué Somos.**

**No somos el Personaje. El personaje solo es la imagen de nosotros mismos con la que ahora nos identificamos. Es todo una ilusión. Creemos que ese falso Yo somos nosotros y que sus opiniones, juicios, deseos, expectativas y demás tienen que ver con nuestra libertad. Pues no. Todo eso no dice nada de nuestro Yo verdadero. La libertad del personaje es como la libertad de movimiento que tiene un violín dentro de su caja. Eso no es libertad. La libertad verdadera consiste en salir de la caja.**

**La práctica de la presencia te permitirá vivirtte progresivamente desde lo que ERES. Sólo entonces tu Yo auténtico empezará a salir de la prisión que el carcelero-personaje ha construido, y empezarás a tener la sensación que eres TU quien decides de verdad. Mientras tanto, nuestra capacidad de decisión tan solo es una ilusión, un espejismo, a la que el personaje da mucho crédito, pero un espejismo nada más...**

**¡Ays! Espero haberme explicado.**

**Lo mismo te digo, espero haber comprendido bien lo que querías significar y haberte podido ayudar con mi respuesta.**

**¡Un abrazo a todos!**

**Otro para ti!**



## Sobre estar felizmente triste

**Hola Sergi!**

**Saludos!**

**muchas gracias por tu entusiasmo, tu entrega, tu forma de transmitir la información de sabiduría y tu compromiso con el gran proyecto de Universidad de Vida junto con Daniel y el resto del superequipo.**

**Muchas gracias a vosotros también por estar ahí, UdV somos todos!**

**Tenía una duda sobre la felicidad...**

**Dispara.**

**me ha rechinado en mi mente la frase de**

**"Alguien debería poder estar triste, pero felizmente."**

**Sí, suena raro, no? Pero eso es solo porque entre todos hemos normalizado un modo de sentirnos tristes. Esta tristeza normalizada, por supuesto que no deja lugar a la felicidad, pero tan solo porque se trata de una tristeza vivida de un modo automático. Es la tristeza del personaje la que nos hace sufrir, no la tristeza 'natural'.**

**¿Felizmente triste? me suena raro porque me parece algo contradictorio, es decir, si soy feliz, difícilmente estaré triste. Aunque a lo mejor es que estoy incluyendo la tristeza dentro del sufrimiento y no es así...**

**Exacto. La tristeza es una emoción, y todas las emociones, en sí mismas, son naturales y nos aportan algo de valor. La tristeza, por ejemplo, vivida con consciencia, es una emoción tremendamente digestiva, que nos permite poner en su lugar cosas que previamente han quedado desordenadas en nuestro interior.**

**La tristeza vivida con consciencia nos invita a ir hacia dentro, para comprender qué es esencial y qué no lo es. La tristeza posee una gran capacidad cognoscitiva. A través de ella, digerimos y asimilamos. Sin ella, huyendo de ella o no permitiendo que se exprese de un modo natural, podemos pasarnos una vida entera con una indigestión psicológica de caballo.**

**Es decir, el problema no es la tristeza, es nuestro bajo nivel de conciencia, que convierte una emoción fantástica en un potro de tortura. El personaje mezcla entonces pensamientos ignorantes con la experiencia de la tristeza y devalúa la emoción. Le quita capacidad de comprensión. Ya no es una emoción que aparece de un modo natural para aportar algo de valor (comprensión) y marcharse sin hacer ruido cuando ya no es necesaria su presencia, sino que se convierte en una emoción que llega para quedarse (y de paso ayudar al personaje a perpetuarse).**

**Para mí la felicidad es ausencia de sufrimiento, con lo cual, si estoy triste no soy feliz... ¡qué comecocos tengo!... jajajaa**

**Desde mi punto de vista, la felicidad va mucho más allá de una emoción concreta. Tiene que ver, como dije en la sesión, en un estado de permanente conexión con la esencia. Por supuesto que existen distintos grados de conexión. Pero a medida que vamos avanzando hacia nuestro espacio interior y los crecientes estados de conciencia aparecen cada vez con más frecuencia, empezamos a sentir la calidez de lo que Somos. Esa calidez acompañándonos y expresándose en forma de estados de aceptación, agradecimiento, plenitud, gozo, alegría de vivir, pasión sin causa, etc., es para mí un aspecto de la felicidad.**

**El otro aspecto de la felicidad, que va más allá de una emoción, es el Sentido con mayúsculas que nos aporta el viaje interior. Un sentido que va más allá del sentido que hasta ahora le dábamos a la vida y que nos**

conecta directamente con nuestro propósito de vida, que no es otro que evolucionar.

Andar por la vida sintiendo permanentemente la calidez del espacio interior y percibir un sentido que llena todos y cada uno de los instantes de nuestra vida es, a mi modo de ver, la felicidad.

Desde esa enorme sonrisa interior, se puede compartir espacio con todas las emociones sin sufrir. Es entonces cuando estar triste se torna una experiencia muy agradable. De hecho, por lo general podría decirse que la gente no vive la tristeza, sino que es vivida por ella. La diferencia está en que quien vive la tristeza, está él/ella presente (en lo más hondo) y quien es vivido por ella, está ausente. En otras palabras, si hay conciencia, la tristeza se convierte en una experiencia vivida conscientemente. Si no hay conciencia, no hay 'nadie' que viva la experiencia en nuestro interior, está la tristeza y nada más. Nos identificamos con ella y con todas las asociaciones mecánicas y creencias erróneas de nuestro personaje respecto a la tristeza (que son muchas). Entonces sufrimos inevitablemente.

**Por otro lado me gusta la idea de poder estar felizmente triste, me da cierto permiso para expresar mis emociones sin necesidad de estar happy todo el rato...**

Esa es la idea. Cuando algo debe forzarse en nuestro interior es que no es natural. Forzarse a estar alegre es absurdo. La alegría, como el resto de emociones es algo espontáneo. Forzarla la desnaturaliza.

**por favor, ¿podrías poner un poco de luz al respecto?**

Espero haberte podido ayudar

Un abrazo.



## Sobre la metáfora del pato y el charco

Hola Sergi,

¿Qué tal?

A lo bestia y sin prolegòmenos.

¡Claro que sí!

Me gusta la metáfora del pato que ha vivido toda su vida en el agua fangosa y encharcada.

A mi también me encanta, es de Saint-Exupéry, el autor del Principito.

¿Y si un día el pato descubre el mar y lo maravilloso que es vivir en él y de pronto se vuelve o lo vuelven al charco? (quizá ha sido el ego?)

Para mi, descubrir el mar significa que empiezan a obtenerse puntos de referencia de una vida más consciente. En la metáfora de la sesión del otro día, se empieza a percibir la calidez (de un modo progresivo) de los estados superiores de conciencia que, con el trabajo interior, vamos conquistando poco a poco.

Claro que, al principio, solo son vislumbres de esos estados más conscientes, pero a medida que vamos avanzando, esos estados van apareciendo cada vez con más frecuencia, y los momentos de conciencia van fortaleciéndose y estableciéndose en nuestra vida.

Y fíjate que estamos hablando de estados interiores y no de circunstancias externas. Mucha gente cree que la felicidad está en las circunstancias y entonces, cuando estas no son favorables, exclama: “Me han devuelto al charco!”. No. En realidad nunca te habías ido del charco, solo que en el charco hay zonas un poco más limpias que otras, pero que no tienen nada que ver con el amplio mar. Con esto quiero decir que hay estados propios del personaje un poco más agradables que

otros, pero nada que ver con los estados propios de nuestra esencialidad.

Como por lo general no se vive desde la esencia, los estados más agradables del personaje se confunden con la felicidad (la parte del charco menos sucia), pero eso es solo porque no se conoce nada más.

**¿ Y ya no hay manera de volver a encontrar el camino, ni de por donde empezar y siente un dolor y frustración inmenso de no poder volver ahí?**

Si realmente ha estado en el mar, comprenderá que son estados que pueden conquistarse, y que no dependen en absoluto de las circunstancias externas. En ese punto tan solo falta saber cómo establecerse en el mar. Entonces, su estado habitual seguirá siendo el del personaje, pero habrá nacido en su interior un tremendo anhelo de volver una y otra vez al mar. Si hemos ido una vez, podremos volver más veces. El trabajo interior te da herramientas para que te establezcas en el mar, y progresivamente dejes atrás el sucio charco de Saint-Exupéry.

**¿Y si una sube en un instante por la escalera, casi sin buscarlo, hasta un nivel de consciencia que nunca había conocido, ni sabido tan siquiera que pudiese existir y en el que todo, absolutamente todo, adquiere sentido por si mismo...Y de pronto, después de vivirse desde allí durante un tiempo, se cae o lo tiran (el ego, eso seguro) y se cae hasta el mismo límite de la línea horizontal?**

Por fortuna, el trabajo que os proponemos no creo que os permita vivir un estado superior de conciencia de un nivel mucho más elevado que el habitual. En todo caso, es un trabajo pensado para que podáis experimentar el estado de conciencia de uno o dos escalones por encima, pero no treinta escalones más arriba, de golpe.

A veces, a través de ciertas experiencias extáticas consecuencia de largas e insistentes sesiones de meditación, o incluso a través de la ingesta de según qué sustancias (peyote, ayahuasca, etc.), uno puede alcanzar estados alterados de conciencia muy superiores a los suyos del día a día. Sin embargo, aunque se vivan estas experiencias, nuestro nivel de comprensión/digestión/asimilación de esas experiencias es el que es.

Con esto quiero decir que tal y como enfocamos el trabajo interior en UdV no os invitaremos a que provoquéis esos cambios tan grandes de

conciencia, de un día para otro. Simplemente porque no nos corresponden todavía. En esas experiencias sí puede suceder lo que tu dices. Que experimentes lo que se siente en el mar, cuando estás acostumbrado a vivir en un charco (y además, sin mucha capacidad de asimilación de esta experiencia). Aquí sí puede que la experiencia se te indigeste.

Pero el trabajo tal y como lo proponemos aquí, te invita a situarte en el nivel inmediatamente superior al que ahora estás, y eso por un lado supone un ritmo lento, pero al mismo tiempo, es muy seguro. Es importante que, a medida que vamos subiendo hacia espacios de más 'luz', tu vista esté acostumbrada a esa intensidad de la luz. Demasiada luz, ciega. Insuficiente luz, no ilumina. El trabajo interior integrado en la cotidianidad, tal y como lo hacemos, te permite ir acrecentando la luz al mismo tiempo que incrementas, de un modo proporcional, tu capacidad de comprensión.

**Y una voz interior que no para de reírse y señalar con el dedo diciendo "quien te creías que eras? Que eras mejor que nadie? No ves que eres una mierda? No ves que con un soplo de nada te hecho abajo y ahí ya no eres más que un trozo de carne con fecha de caducidad? Venga, a ver como te vuelves a subir, guapa?"**

Bueno, lo más seguro es que todas esas frases las esté diciendo el Personaje, y a él le servirán, seguro, para perpetuarse y consolidarse todavía más en tu interior. Con la autoobservación, vamos comprendiendo que todas esas voces, ideas preconcebidas, expectativas, deseos y demás, son del programa/personaje, y poco a poco vamos aprendiendo a tomárnoslas con humor (son muy graciosas, en realidad).

**Y pienso que mejor no haber salido del charco, no haber subido ni un peldaño y haber vivido siempre en la ignorancia que es la felicidad de los pobres.**

Ya solo que aunque quisieras mantenerte en la ignorancia, tampoco puedes. No te lo creas, pero en tu interior tienes una especie de 'chip' que te empuja a evolucionar, crecer, aprender, comprender, Ser. Cuando conectas con él, conectas también con el propósito de vida.

Este modo de pensar, por otro lado, es muy propio de quien solo conoce el charco. Aunque no te des cuenta, en el charco se sufre mucho. La madre de todo sufrimiento es la ignorancia. Pero como es un sufrimiento 'normalizado', que te acompaña siempre, y solo conoces ese modo de vivir y no otro, acabas pensando que ya está bien.

Por otro lado, fíjate que solo piensa así quien conoce tan solo la experiencia del charco. Alguien que dice: "No, yo prefiero el charco", siempre es alguien que nunca jamás ha experimentado el mar y que no comprende bien qué significa vivir en el mar. Alguien que viva en el mar, jamás querrá volver al charco. Para que puedas elegir entre dos opciones, debes conocer las dos opciones. Si no, no puede considerarse una elección. Eliges solo cuando comprendes las opciones que tienes. Cuando solo conoces el charco, no puedes decir: "Elijo vivir en el charco". En realidad no eliges, porque no puedes compararlo con vivir en el mar. Te quedas con lo que ya conoces y punto.

**Pero pienso y a mi pesar no puedo dejar de hacerlo en la frase de Leonardo da Vinci. «Una vez que hayas probado volar, caminarás la tierra con tu ojos mirando al cielo, porque allí has estado y allí ansiarás volver.»**

Es una frase muy bonita que describe la experiencia de alguien que conoce los peldaños superiores y anhela establecerse allí. Fíjate que sin este anhelo nadie subiría ningún peldaño. Es una frase de alguien que vive conectado con el chip evolutivo, que lo empuja constantemente a evolucionar.

**Y siento la tristeza y el vacío más grande de mi vida.**

No deja de ser bonito. Gracias a esa tristeza y experiencia del vacío, estás empezando a llenarte de lo esencial. Bienvenido/a al club!

**Una abraçada,**

Otra para ti.

