

# Universidad de Vida

## BOLETÍN DE DUDAS RESUELTAS

Boletín 53  
[01 de abril 2019]

## ÍNDICE

Utilidad del boletín	3
Sobre el ego y las acciones externas	4
Sobre el Yo	6
Sobre el amor	10
Sobre amar desde la línea horizontal	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 el ego y las acciones externas**

**Sergi,**

**Saludos!**

- 1) Cuándo en algunas ocasiones dices matar indistintamente al ego (esas neuras, esos programas mentales, esas creencias) o al Yo indistintamente, te estás refiriendo al mismo concepto o incluso te estás refiriendo al yo que se da cuenta también, o eso ya es de último curso?**

**La expresión ‘matar’ al ego tiene muchas interpretaciones. Yo alguna vez la utilizo para referirme a la desidentificación del personaje. Nuestro personaje ‘muere’ poco a poco, a medida que vamos subiendo por la línea vertical.**

**Sin embargo, se trata de una muerte sin violencia. No hay que ir contra el ego, ya que eso solo incrementaría su fuerza. La idea es ir a favor del despertar de la conciencia utilizando las herramientas del trabajo interior, y el proceso de desidentificación o desensibilización del personaje se producirá sin conflicto.**

**Esto es precisamente lo que celebramos en Semana Santa: la muerte del viejo ‘yo’ sufriente, mecánico e ignorante, y el renacimiento a una realidad interior mucho más consciente, libre y plena.**

**Por otro lado, vivirse como el ‘yo’ que se da cuenta ya es una fase muy avanzada del trabajo. Mi consejo es que ahora te centres en este punto. Con la ayuda de la autoobservación y la presencia nuestra sensación de Yo se va desplazando a ese ‘yo’ que se da cuenta. Eso ya es mucho. El personaje no puede respirar cuando me vivo como yo observador o como pura presencia.**

**Sin embargo, la sensación de yo es solo eso, una sensación, ya que en realidad no existe tal yo. Tan solo existe el Ser y sus atributos: amor, energía e inteligencia expresándose todo el tiempo a través de formas concretas. Llamamos ‘yo’ a una forma concreta, pero el fondo –lo que Somos- va más allá de la forma, e incluso del tiempo y del espacio.**

Así es como lo veo ahora, aunque a mí también me cuesta comprender lo que estás preguntando, así que quizás dentro de un tiempo mi respuesta varíe un poco, nunca se sabe.

**2) Cuando comprendo mental e incluso des del corazón pero aun así en la acción sale el personaje, por ejemplo sé que debería poner un límite y no lo pongo, o bien me muestro con el personaje de buenísimo aunque interiormente lo pueda observar y aceptar, pero sigue saliendo.**

Recuerda que la característica principal del personaje es que es automático. Reacciona. Por eso, aunque pueda entender que es el personaje el que reacciona, el automatismo seguirá disparándose 'solo' durante mucho tiempo. Tanto, hasta que nuestro centro de gravedad no esté establecido en la presencia, ya aun así, el ego seguirá moviéndonos cada dos por tres.

Pero no importa. Recuerda que el ego no es ni bueno ni malo. Es solo un criado ignorante, con muy buenas intenciones. Ir contra él o machacarnos porque, a pesar de todo el trabajo interior que hacemos, sigue pensando, sintiendo y haciendo por nosotros no sirve más que para alimentar nuestra culpa y nuestro sufrimiento.

**¿Cómo puedo trasladar mi conocimiento interior a las acciones exteriores? ¿Qué herramientas puedo utilizar? ¿Seguir autoobservando simplemente?**

Sí. Autoobservación, presencia, dinámicas de trabajo, escuchar el conocimiento, autoobservación, presencia, dinámicas de trabajo, conocimiento, autoobservación, presencia, dinámicas, conocimiento..... Práctica, práctica y más práctica. Y si puede ser, viviéndola como un juego.

Con estas herramientas básicas vamos subiendo peldaños en nuestra línea Vertical, y nuestros 'botes' de amor, presencia y sabiduría van llenándose. Cada vez, tus acciones contendrán más comprensión, amor y sabiduría. Las consecuencias no serán poca cosa: tu vida exterior también se armonizará, en todos los sentidos (seguro que ya lo estás notando).

**Graciasssss**

A ti.

## ¿? Sobre el Yo

Hola,

Saludos!

Tengo dudas sobre lo que es el yo realmente. No sé si me explicaré bien. Os digo lo que yo entiendo del trabajo interior a ver si voy bien orientada.

Adelante.

Hay una energía que es la que está creando todo, esa energía, que podemos llamarla amor es la que se va como cualificando, es decir da una cualificación a cada cosa que existe, diferentes capas, físicas, mentales, emocionales.

Uau! La reflexión se las trae... A mi modo de ver, lo que crea no es la energía, sino el 'lugar' de donde surge la energía. Platón lo llamaba Demiurgo o primer motor, y las tradiciones espirituales le dan muchos nombres: Todo, Dios, Absoluto, Ain, el Inmanifestado, Tao, etc.

De ahí surge la primera fuerza o fuerza iniciadora. Cómo dice el Tao, del uno nace el dos, del dos el tres, y del tres nace todo lo demás. Esto es precisamente lo que intenté explicar en la sesión de las Leyes Universales, cuando expuse la Ley del Tres y la Ley del Siete.

El amor, la energía y la inteligencia podrían muy bien ser esas tres primeras fuerzas que dan origen a todo lo demás, pero ya estarían dentro del primer orden de creación. Lo que las crea es otra cosa, todavía más insondable y misteriosa.

Esta manifestación trina de lo insondable es lo que hace que todo se mueva y se sostenga, a mi modo de ver. Fíjate en la naturaleza, por ejemplo: en ella se intuye un *animus*-energía (algo que la anima), una fuerza que lo mantiene todo equilibrado y unido (amor) y la fuerza de la inteligencia que le da sentido. Sería el amor-energía-inteligencia expresándose a través de la naturaleza, de un ser humano, de un planeta o de un universo...

En el ser humano, por ejemplo, podemos intuir la expresión de estas tres fuerzas en mayor o menor grado, en función de las capas de sombra que se interpongan entre los vehículos físico, mental y emocional y lo Superior, representado por estas tres fuerzas. Las capas de sombra serían el ego o personaje. Por lo tanto, el personaje es lo único que se interpone entre lo Superior y su manifestación libre e incondicionada a través nuestro. Como decía San Pablo: “para que una persona se convierta en el templo de Dios vivo en la tierra”.

**Entonces en mi esa energía va vibrando desde mis capas más externas o egoicas o mecánicas a capas con una vibración más profunda.**

Lo que determina la vibración de esa energía expresándose a través tuyo es la parte de ti que la recibe. Si la recibe el ego (poca luz, poca conciencia), esa energía bajará su vibración (te recomiendo la sesión de “la transformación de las impresiones”). En cambio, si voy despertando conciencia, esa energía será recibida por algo mucho más puro y esa fuerza trina (amor, energía e inteligencia) se expresará de un modo cada vez menos condicionado y auténtico.

**Y aquí me empieza el lío: primero quien o que es yo? ese algo que decide estar en presencia o no, es mi yo?**

Teniendo en cuenta que un ser humano es muchas cosas, en muchos niveles, esa es una pregunta que puede contestarse desde muchos ángulos.

Para no complicarlo en exceso (un día podemos tratar este tema en profundidad, si al grupo le parece interesante. Podemos hablar de la constitución de la dimensión espiritual), primero diremos qué no es el yo.

El yo no es el cuerpo, ya que estamos hablando de un Yo permanente, que siempre Es. El cuerpo va variando y cambiando, por lo tanto no puede ser el Yo auténtico o esencial. Las emociones van cambiando, como un río en el que sus aguas nunca paran de moverse. Hoy estoy triste, mañana alegre, pasado enfadado. Por lo tanto, tampoco debemos buscar el yo en las emociones. De igual modo, tampoco encontraremos el Yo en la mente. Los pensamientos cambian, hoy no pienso lo mismo que hace cinco o diez años.

Por lo tanto, el Yo sería lo que queda si quitamos todo eso. Desde mi punto de vista, el Yo es un espacio de percepción. Y aquí fíjate. Cuando ese espacio de percepción que es transpersonal (es decir, que va más allá de un yo concreto, como si fuera un océano que nos abraza a todos), se expresa a través de una concentración de vehículos (físico, emocional y mental, con su personalidad, su carácter, su temperamento y demás), entonces hablamos de un yo individual. Pero eso solo lo es en un nivel. En un nivel superior no somos un espacio de percepción individual, somos la percepción que está presente en todo lo creado. Por lo tanto, el ser humano es el vínculo entre el Cielo y la Tierra. En él conviven la unidad y la multiplicidad al mismo tiempo. Qué misterio tan maravilloso, no crees?

**Segundo, esa energía que nos une a todos, está claro que se individualiza, es decir que aunque todos viviéramos desde la presencia o iluminación nos expresaríamos de forma diferente no?**

Exacto. Hay una frase fantástica, no recuerdo de qué tradición, que dice que una persona es un ojo de Dios. Cuando éste muere, el ojo se cierra. Cuando alguien nace, se abre otro... Un ser humano, para mí, es el mismo Océano contemplándose desde una gota concreta del mismo océano. Para qué todo esto? Porque el Océano necesita tomar conciencia de sí mismo. Pero como el océano no puede contemplarse a sí mismo, se necesita un punto de vista distinto, un punto de vista concreto, un 'mirador' concreto del Océano. El 'mirador' somos nosotros o cualquier forma concreta de esta creación. Es como si el océano se divide en partes y desde cada parte se tuviera una visión distinta del universo. Así, contemplándose a sí mismo desde todos los ángulos, es como puede comprenderse a sí mismo.

Cómo dice una bonita frase sufí: "Dios estaba solo, y cantó. Y fue cuando oyó su propia voz, que se dio cuenta de que existía".

**Me pierdo mucho en esto porque cuando hago presencia hay tres efectos, la presencia, lo que se observa y lo que nota la presencia y lo observado (o lo que se da cuenta que está en presencia)**

El ser humano es un pequeño cosmos, un microcosmos. Nosotros también somos un todo, y éste todo necesita tomar conciencia de sí mismo. Cuando haces presencia, al final lo que pretendes es percibir el espacio

que percibe. Es como si tu conciencia quisiera reconocerse a sí misma, igual que el Océano.

Lo que se observa es necesario para que tu parte que observa pueda reconocerse a sí mismo. Si no hubiera nada que observar, nadie podría observar y entonces uno no podría tomar conciencia de la parte que observa. No se si me he explicado bien. Tus pensamientos, emociones y sensaciones, así como todos los objetos de este mundo material, es lo observable. Gracias a que existe todo esto, tu parte más profunda puede observar. Y gracias a que puede observar, puede darse cuenta de sí misma. Si no hubiera nada que observar, jamás podría tomar conciencia de la parte que observa. Parece un galimatías pero si se presta un poco de atención verás que es de una lógica aplastante. O al menos a mi me lo parece, o igual es que estoy un poco tarumba, jajaja.

**No sé si me explico**

Te explicas, te explicas, lo que no sé es si me he explicado yo, jajaja

**Muchas gracias!!!**

**A ti!**

## **¿? Sobre el amor**

**Hola de nuevo,**

**Qué tal?**

**Que interesantes estas dos visiones sobre las herramientas del amor. Daniel nos regaló un fantástico estuche y Sergi la que más necesito por ahora, la comprensión. Por cierto Sergi, fuí alumno tuyo hace 12 años**

**Pues vaya, lo siento por ti, jajaja**

**y aún estoy "vivito y coleando", jajajaja**

**Menos mal, me alegro! ;)**

**Al grano! Mi pareja y yo compartimos despertar, cada uno en su nivel. Y esto precisamente nos trae enseñanzas mutuas.... y divertidas y sofocadas a veces, jajajaja!.**

**Pues déjame decirte que eres un privilegiado/a. Compartir camino interior con la pareja, no solo es maravilloso sino que favorece un avance ágil en el trabajo, a la par que es fácil que se forma un vínculo muy estrecho entre los dos (siempre y cuando la relación con el trabajo sea sana, por supuesto).**

**Poco antes de estas dos clases, ella y yo nos sorprendíamos que, a veces, podíamos llegar a un punto de "pre discusión" en temas y conversaciones en las que, al final, comprobábamos que estábamos de acuerdo desde un principio....**

**Bueno, muchas veces las discusiones se deben a que utilizamos palabras para comunicarnos, y las mismas palabras pueden tener tantos significados como personas las pronuncien. Sin embargo, como dijo Shakespeare, "la rosa ha recibido muchos nombres a lo largo de la historia pero sigue teniendo el mismo aroma".**

**Muchas veces estamos diciendo lo mismo pero las palabras nos confunden. La razón es que hay palabras que tienen muchas capas de significado. Si yo digo 'lápiz' o 'silla', todos comprenderéis qué es lo que estoy**

queriendo significar, pero si yo digo 'inteligencia', o 'conciencia', o 'mecanicidad' o cualquiera de las palabras que se utilizan habitualmente en este trabajo, entonces ya es más complicado comprender exactamente lo que uno quiere significar. Lo que quien escucha entenderá, dependerá del significado que él/ella de a estas palabras.

Y de aquí nacen muchos conflictos aparentemente absurdos. Pero si en el fondo se está de acuerdo, al final las palabras no pueden confundirnos y se acaba "leyendo entre líneas" y comprendiendo lo que la otra persona quiere darnos a entender. Con mente abierta, actitud positiva y un poco de humildad no es nada difícil entender porque la otra persona dice lo que dice.

**pero con enfoques diferentes en apariencia externa!!. Entendimos o creímos entender finalmente que todo se debía a lo que ha explicado Sergi, al nivel en la vertical de cada uno. Igual que en el amor.**

**Mi intuición me sigue diciendo que somos amor. El Ser (sea lo que sea, como sea y donde quiera que sea) es Amor o lo que mi pequeña comprensión llama amor puro. En esencia, sin más. Nosotros debemos ser unas pequeñísimas y alejadísimas ramificaciones finales (o no!) de ese Ser.... o algo parecido, tampoco es tan importante en realidad jajajaja!**

No creo que seamos ramificaciones. Creo que somos el mismo Ser, que se ha alejado un poquito de sí mismo, intentando volver a encontrarse. Volver a casa por navidad, vaya, jajaja

**La comprensión es una forma muy hermosa del amor.**

Sí, como dije en la sesión para mi amor y comprensión van de la mano. Un grado de amor implica el mismo grado de comprensión y viceversa.

**La autocomprensión auténtica es una liberación.**

Sí, es una liberación porque implica ir soltando todo lo innecesario que pesa un montón (el personaje y su mochila) e ir abrazando algo mucho más ligero y esencial. Cómo dice Jesús: "Sígueme porque mi carga es ligera".

**El valor que tienen ahora mismo todas mis "cadenas" es el trabajo y aprendizaje que deberé recorrer para comprenderlas, aceptarlas y amarlas finalmente.**

**Sí, y mientras tanto podemos abrazar una evidencia: nuestra ignorancia e incapacidad para hacerlo (por el momento). Me enfoco en seguir andando, subiendo por la montaña con alegría, como quien va de excursión un domingo por la mañana, y gozando de todas las experiencias-aprendizajes que iré viviendo.**

**Si he podido con unas, tarde o temprano podré con las demás .**

**Por supuesto! La experiencia nos lo evidencia, no es cierto? Eso, yo lo llamo fe. La fe no es creer y ya está. La fe se basa en un conocimiento real. En este caso, he comprobado por mí mismo, que las cadenas se van desmontando y por lo tanto, es una experiencia vivida y comprobada. Doy fe de ello. Por eso poseo fe. Fe en que, si sigo caminando, las cadenas que todavía me esclavizan seguirán rompiéndose.**

**Un fuerte abrazo y un gustazo poder seguirlos y aprender!!!**

**Otro para ti! El gusto es mutuo!**

## **¿? Sobre amar desde la línea horizontal**

**Hola,**

**Muy buenas!**

**Gracias, me encantan vuestras charlas**

**Y a nosotros nos encanta que te encanten, ;)**

**y me ayuda un montón el que tratéis un mismo tema desde dos puntos de vista diferentes y a la vez iguales. Me queda mucho más claro, es curioso que a la segunda me resulta mucho más fácil**

**Es lógico. Ver una misma cosa desde dos ángulos nos aporta una mirada mucho más completa.**

**Os quería preguntar si las personas que están en la horizontal no saben amar porque lo hacen desde el personaje?**

**Antes de contestar, una aclaración. Todos estamos en la horizontal. La línea horizontal representa la línea de la vida, desde que nacemos hasta que nos morimos. Es la línea del tiempo, donde suceden todas las circunstancias de nuestra vida.**

**Esa línea la recorreremos todos, sólo hace falta mantenerse con vida para recorrerla. Supongo que con tu pregunta te refieres a las personas que están absolutamente identificadas con la vida o, en otras palabras, que ocupan un escalón bajo de la línea vertical (la línea que determina los distintos niveles de conciencia).**

**Todos nosotros, ahora mismo, estamos en un punto de nuestra vida horizontal y, también, en un punto de nuestra línea vertical. El punto de encuentro de las dos líneas representa el aquí y ahora. Todos, aquí y ahora, estamos viviendo una circunstancia de nuestra horizontal y tenemos un nivel de conciencia.**

**Por supuesto, cuanto más alto es el escalón de la vertical que ocupamos, independientemente de la horizontal que nos toca vivir, más 'luz' recibi-**

remos de la parte alta de la línea Vertical, la fuente de la que emanan todos los atributos de lo superior: amor, comprensión, sabiduría, alegría de vivir, etc.

Por lo tanto, cuánto más abajo en la vertical, más alejados de ese amor auténtico, desinteresado y puro. Otra forma de verlo es que, cuanto menos conciencia hayamos despertado, mucho más identificados con nuestro personaje estaremos y, por tanto, mucho más enfocados en el 'yo', lo cual se traduce en una ausencia de amor real.

**Yo he conocido personas que me parecía que sabían amar y no creo que hiciesen ningún trabajo interior aunque no lo puedo saber con certeza.**

Aquí conviene apuntar un par de cosas. La primera es que no hace falta hacer un trabajo interior para estar conectado a escalones superiores de la vertical. Hay personas que en su vida han oído hablar del trabajo interior, pero de un modo natural, están más conectados a los escalones superiores que la mayoría de la gente.

Otra cuestión es el por qué sucede esto. Según como se interprete, podría parecer hasta injusto, no es cierto? ¿Por qué algunos están más arriba de la vertical que otros cuando jamás se lo han 'ganado'? Una respuesta inmediata es que tampoco sabemos si se lo han ganado o no. ¿Y si ya nacieron con una mochila o maleta repleta de amor y comprensión? ¿Y si la adquirieron a lo largo de su existencia? (y fíjate que digo expresamente 'existencia' y no 'vida'). ¿Y si hay muchas formas de trabajo interior que desconocemos?

La segunda cosa que quería apuntar es que muchas veces nos hacemos una idea preconcebida de lo que creemos que es el amor, de manera que nuestro juicio del amor que dan los demás, acaba estando totalmente condicionado por esa idea preconcebida.

¿Y si somos nosotros los que en realidad no comprendemos lo que significa amar? ¿Y si estamos juzgando a los demás desde la ignorancia? ¿Y si somos incapaces de reconocer, por el momento, el auténtico amor? ¿Y si nos pasan desapercibidas formas de amor auténticas por estar comparándolas con la forma que, según nosotros, debería tomar el amor?

El Tao dice: "El sabio viste tela burda, pero lleva jade en sus pliegues". Esto significa que cuesta percibir la sabiduría cuando uno todavía no la

posee. En otras palabras: a medida que la adquiramos nosotros, también la podremos reconocer con mayor claridad en los demás.

Lo mismo sucede con el amor. Cuando nosotros vivamos el auténtico amor (de un modo gradual, por supuesto, de menos a más, a medida que subamos por la vertical), quizás veremos el amor donde antes no lo veíamos y quizás dejaremos de verlo donde antes sí lo veíamos.

Los antiguos alquimistas afirmaban que para poder reconocer el oro, hace falta poseer un poco de oro...

### **Hay personas que tienen más aptitudes para amar más fácilmente?**

Para mí, lo que llamas aptitudes se corresponde a la capacidad natural que te otorga tu escalón de la vertical. Das el amor que eres. No puedes dar lo que no eres. A un grado de conciencia le corresponde, de forma natural, un grado de amor y comprensión.

Pretender amar en el escalón 4 como amaríamos, sin forzar y de forma natural, en el escalón 8, es ser muy ingenuo. Por lo tanto, un grado de amor y comprensión 8 se corresponde con el escalón 8, y no con el 5, el 9 o el 10.

En resumen: lo importante es subir por la vertical. ¿Cómo? Un medio es con las herramientas del trabajo interior. Desconozco si hay otro método. En UdVida vemos unas cuantas en cada sesión, pero recuerda que si tuviera que quedarme con dos de básicas y fundamentales, personalmente me quedaría con la autoobservación y el recuerdo de sí.

**Gracias**

**A ti por compartir!**