

Boletín de dudas

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

BOLETÍN DE
DUDAS RESUELTAS

Boletín 91

[6 de febrero 2020]

ÍNDICE

Utilidad del boletín	3
Una duda de “cuando vivimos de forma neutra”	4
Frases para reeducar nuestro pensamiento	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.

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



Una duda sobre cuando vivimos de forma “neutra”

Hola

¡Buenos días!

Copio un párrafo del dossier para comentarlo:

¡Por supuesto, adelante!

“Empecemos por el despertar: si vivimos algo de forma neutra es, casi seguro, que estamos viviendo desde la mecanicidad, que estamos atrapados en el sueño, en la programación o ego.

Cuando estamos despiertos, la realidad tiene volumen, es real, hermosa.

Si no la vivimos así, merece la pena que nos demos cuenta que hemos de despertar.”

Este párrafo me sorprende porque yo tenía la creencia de que si veía la vida de forma neutra estaba en amor... EL AMOR ES NEUTRO, no tiene positividad ni negatividad, solo está consciente y goza (y aquí el gozo ya es positivo...) qué comecocos... jajajaa

¿Alguna aclaración al respecto?

Sí.

Quizás el error surge del significado del término “neutro”.

Tienes razón cuando afirmas que el amor es neutro: se entrega al margen de lo que ocurra fuera y está más allá de todo sentimiento. Los sentimientos son polares (van de un polo a otro: depresión-tristeza-alegría-euforia).

Pero el amor está más allá de todo sentimiento.

El amor se pregunta cómo actuar para beneficiar al máximo y no se vincula a ningún sentimiento. Da igual lo que se sienta: el amor es una acción (y nuestra esencia). Lo importante es actuar buscando el máximo bien.

Desde esa perspectiva tienes toda la razón: el amor es neutro.

Sin embargo, cuando actuamos desde el amor aparece un profundo bienestar. No es tanto un sentimiento (aunque pueden aparecer sentimientos muy agradables, esa, creo, ha sido la causa de confundir el amor con los sentimientos agradables que puede producir su movilización), como un estado.

Pero en el dossier, cuando decía "neutro" quería referirme a momentos en la vida en la que no estoy despierto/a, en los que me he olvidado de mí y me he identificado con lo que ocurre o momentos de "aburrimiento" (creo que usé ese término en la clase en directo).

Puede parecer que "no pasa nada en mi vida"... ¡pero si te parece que no pasa nada en tu vida no estás viviendo despierta/o! La vida siempre está viva y es intensa cuando yo estoy aquí, incluido en mi conciencia.

A ese "olvidarme de mí", a ese "dormirme" me refería con el término "neutro". Pero ya veo que puede dar pie a confusión...

Espero, sin embargo, que estas líneas hayan facilitado una clarificación...

En caso contrario, ¿me vuelves a escribir?



Frases para reeducar nuestro pensamiento

En clase, sugerí si podíais enviar frases que usáis para reeducar vuestro pensamiento.

Sugerí que, cuando gobernamos la mente, los sentimientos están calmados y eso sube nuestra energía y, claro, mandamos sobre mi “yo”.

Algunas/os de vosotros habéis mandado las frases que usáis.

Las pongo a continuación.

Leelas y quizás descubras alguna que quieras incorporar a tu vida.

Creo que algunas son muy inspiradoras.

Aquí están:

Confío plenamente en la vida

Yo soy la persona más importante que hay en mi vida y me comprometo a hacerme feliz

Soy capaz de dar lo mejor de mí en toda circunstancia

Gracias a XXXXXXXXXXXX por llevarme casi siempre la contraria y ser tan distinta a mí, esto me permite desarrollar más mi paz y mi amor

Otra tanda de frases:

El universo trabaja a mi favor

Tengo la capacidad de ser feliz por mí misma

Estoy abierta a aprender lo que la vida me enseña

Todo es perfecto y necesario y tiene un propósito de amor

Valoro todo lo que tengo y disfruto de estar viva

Soy un ser consciente

Y las frases siguientes suelo usarlas poniendo, con ternura, mi nombre al principio. Igual eso sirve también para más personas.

[Mi nombre], tranquila, respira

[Mi nombre], con calma seguro que lo consigues

[Mi nombre], ¡qué interesante es este reto!

[Mi nombre], todo está bien, lo estás haciendo genial

[Mi nombre], seguro que encuentras una solución

[Mi nombre], paso a paso, no te aceleres y así saldrán las cosas mejor

Y aquí hay más frases:

Me quiero y me prometo que me haré feliz

Adquiero el compromiso conmigo misma de no engañarme

Hoy doy lo mejor de mi sin esperar nada

Y otras propuestas:

Pues si hay que hacerlo, lo hago y ya está" (cuando me da pereza, no me gustan, me cuesta...)

Si es así, será que tiene que ser así" (cuando no me gusta algo, o lo que hace alguien)

Esto / esta persona me sirve / ha servido para cultivar la paciencia"

No pasa nada, terminarás aprendiendo

Y aquí otras propuestas:

Tranquila, lo estás haciendo lo mejor que sabes

Tranquila, estás aprendiendo

Lo estás haciendo bien

Continúa trabajando para continuar aprendiendo....

Y, todavía más frases:

Hoy prometo hacerte feliz pase el que pase (mirándome al espejo por las mañanas)

Te quiero (y digo mi nombre) (en cualquier situación)

No pasa nada, todo está bien (cuando me cuesta aceptar cualquier cosa, algo no me gusta, tengo miedo, estoy preocupada, me tenso.)

Y aquí unas pocas más:

Mis necesidades son importantes, debo escucharlas y atenderlas

No pasa nada por equivocarme, lo importante es aprender

No soy culpable de lo que viven los demás

Ante esta situación difícil me pregunto: ¿qué haría el amor?

Otra persona propone:

Me amo, con conciencia, en cualquier situación

Me expreso con amor, sabiduría y determinación, escucho y me escucho

Dejo caer el estrés, la desvalorización y el orgullo

Otra persona comenta:

Hoy estando con una persona que me ha despertado malestar, me dado cuenta y me he dicho:

"Estoy teniendo una oportunidad para actuar de manera diferente".

Y he aprovechado para hacer una respiración y he decidido actuar desde el cariño.

Y otra persona añade:

Por la noche cuando no puedo dormir (por algo que no comprendo bien o que no sé gestionar o sin saber por qué razón) y estoy despierta largo rato pido ayuda para aumentar mi nivel de conciencia y comprensión. Y la calma me llega acompañada de la aceptación del lugar en el que estoy ahora. También me digo que confío en la vida y me trato con ternura. Puedo después continuar despierta aún, pero normalmente tranquila y en calma.

Una persona comenta:

Las frases que uso para hablarme con amor y ternura las digo por la mañana cuando me despierto y por la noche antes de ir a dormir. También las digo en momentos en que necesito centrarme, cuando observo que me disperso :)

A veces las digo mentalmente y otras veces en voz alta.

Ahí van:

Gracias (Divinidad) por existir, sin mí el mundo sería incompleto

Confío en mí y en la Vida, su presencia me acompaña siempre

El Universo desea que sea amada, todo está planeado para mí mayor bien

Soy Amor, soy Paz, soy Luz

Os animo a leerlas con atención y decidir cuáles os van a ser útiles a vosotras/os.

Si recordáis, las que yo compartí en el boletín fueron:

Ahora me centro en compartir y en ser útil

Ahora decido buscar y hacer lo mejor, actuar por amor

Esta situación es una gran oportunidad para entrenarme, no la desaprovecharé

Mi paz interior es mucho más importante que XXXX (y aquí pongo lo que haya sucedido: la puntualidad del tren, que tener razón, que encontrar lo que busco, etc.).

Pero leyendo las que habéis enviado, añadiré otra:

“¿Qué haría el amor?”, para mí será muy útil.

Pero te animo a que tú decidas cuál puede serte especialmente útil.

¿Escoges alguna?