

Boletín de dudas

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

BOLETÍN DE DUDAS RESUELTAS

Boletín 94

[28 de febrero 2020]

ÍNDICE

Utilidad del boletín	3
Sobre el texto de Anna Marquier	4
Sobre el amor en las relaciones	9
El tiempo vuela	16
Sobre el síndrome Rocky	19

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 el texto de Annie Marquier

Buenas tardes Daniel (esta primera duda la contesta Daniel, y las siguientes, Sergi)

iBuenas tardes! iO buenos días! :-)

Al leer este interesante texto de Annie he ido pasando por diferentes sensaciones, desde el miedo de que se presente (copio):

"porque es cuando vamos a ser probados hasta lo más profundo de nosotros mismos. Es cuando surgirán las mayores dudas y los grandes miedos, y en cada momento tendremos que tomar una y otra vez la decisión de avanzar hacia la luz."

Fíjate que eso ocurre al margen de que hagamos o no trabajo interior. La vida es un continuo trabajo interior que nos exige tomar decisiones.

La clave está en tener claros cuáles son los criterios para tomarlas. Recuerdo que, hace unas pocas clases, una persona nos propuso un criterio muy sencillo para decidir:

"En esta situación, ¿qué haría el amor?"

Si te fijas, todas las personas tenemos que decidir de forma continuada. No creo que las decisiones sean solamente para quienes están en el trabajo interior.

Sin embargo, las personas que están en el trabajo interior, tienen conciencia de estar ante situaciones a las que deben responder de forma consciente.

Y quiero remarcar esto: vamos a responder de forma consciente. Naturalmente, ante las situaciones vitales reales seremos probados: ¿realmente estoy apostando por el amor? ¿realmente estoy comprendiendo?

En función de ello actuaré.

Desde mi punto de vista, no tendré pruebas especialmente difíciles por estar en el Trabajo interior. Sin embargo, sí seré mucho más consciente de que mis acciones tienen consecuencias y, por lo tanto, no podré culpar a los demás o quejarme o... itodo eso habrá quedado atrás!

Lo haremos lo mejor que podamos. Y ahí hay una prueba de fuego, porque seguro que tenemos ganas de quejarnos o de culpar o de huir o....

Y no. Nos mantendremos ahí (o lo intentaremos).

Y, aunque surjan dudas o miedos, sabremos la respuesta: ¿qué haría el amor en esta situación?

Ojalá podamos darla. No sé si será posible. Pero será interesante intentarlo. Y en el intento habrá crecimiento.

Aunque no creo que, por el hecho de hacer trabajo interior, tengamos pruebas más grandes que el resto de las personas (todas las personas pasarán por enfermedades, duelos, muertes, situaciones de tensión...), sí que lo haremos con mayor conciencia y, claro, habrá respuestas que, aunque nos apetezcan, sabremos que no hemos de dar pues son de poca sabiduría.

Por otro lado, cuanto más trabajo interior hagamos, más influencia tendremos en nuestro entorno y, en consecuencia, viviremos las pruebas de quienes tienen más influencia.

Lo explico. Mira, si me centro en hacer acabaré teniendo más confianza del entorno y, claro, más poder que quienes se limitan a quejarse en la mesa de un bar. Naturalmente, las pruebas que tendré que pasar serán las mismas de quienes tienen más poder. Y ahí veré si el personaje está muy vivo en mí o soy capaz de servir al amor, de hacer lo que me corresponde de forma voluntaria y consciente.

Hasta sentirme cerca de (copio):

"Las promesas fáciles de ciertas teorías simplistas que hacen creer que cuanto más trabaja uno sobre sí mismo, más agradable y fácil le resulta la vida".

Yo llevo tiempo en esto del crecimiento personal y lo que vivo es que con el avance, trabajándome y preguntándome para qué se presentan las situaciones que vivo, tengo cada vez más recursos para vivir en paz y tranquilidad.

Pues esto también es verdad.

Las dificultades no disminuyen: vivimos la muerte, las separaciones, las enfermedades... igual que el resto de las personas. ¡No vivimos en un mundo separado!

Y, sin embargo, si hemos avanzado podemos manejar esas dificultades con mucha más sabiduría y, claro, la sabiduría implica menos sufrimiento.

Desde esta perspectiva, la vida sí resulta más agradable e, incluso, más fácil. Pero la facilidad no viene por la ausencia de dificultades (ese es un deseo del ego), sino porque tenemos muchas más herramientas, menos ego y más amor. Por ello la vida nos parece más "fácil". Igual como a una ingeniera sus tareas le parecen fáciles pues las domina... ¡aunque a la mayoría de las personas les resultarían un imposible! Es decir, la vida sigue siendo igual de "difícil", pero nuestra sabiduría la hace más sencilla.

¿Y qué ocurre cuando vemos una dificultad que nos supera y no sabemos manejarla?

Pues, si todo va relativamente bien, que hacemos un esfuerzo para entender que es una bendición, una posibilidad de superar otro límite o de dejar caer creencias erróneas.. De este modo, incluso lo doloroso se convierte en fuente de conocimiento. No digo que siempre lo consigamos. Pero sabemos que es posible y lo intentamos. Ya sabes, aquí estaría la herramienta del amor de "agradecer": dejar de sufrir por cualquier circunstancia o situación. Naturalmente, eso requiere un entreno. No importa: la vida nos dará la oportunidad de entrenar y, si estamos en el trabajo interior, lo iremos aprovechando.

Pero eso no implica que sea fruto de un trabajo mágico.
¡No!

Es un trabajo interno constante que, simplemente, da sus frutos. Por ello Marquier insiste que no es algo fácil o nacido de teorías simplistas. Nace del trabajo interior pausado y firme, constante.

Con este texto se me he cuestionado si no habrá algo que no veo, porque no tengo la sensación de vivir esos periodos (copio):

"Un período de expansión, en el que todo parece ir de la mejor manera posible, será seguido invariablemente por uno de contracción, en el que todo parecerá haber perdido sentido."

Si no que me siento más equilibrada ante lo que se presenta.

Y me alegro.

También yo vivo larguísimos períodos de gran calma y paz. Pero también vivo, de vez en cuando, situaciones de dificultad (ahora mismo recuerdo el pasado septiembre cuando tuve problemas económicos y tuve que despedir a 2 personas de mi equipo para evitar tener que despedir a todos al llegar abril). Ya ves, una situación de dificultad... ¡que me permitió volver más al centro, actuar desde una profunda consciencia!

Cuando las dificultades se presentan, creo que basta con no huir y preguntarse "¿qué haría el amor?" y, simplemente, hacerlo.

Por supuesto que podemos equivocarnos. Pero no importa, si nos equivocamos aprendemos más cosas. Ya ves.

Reitero, sin embargo, que aunque el dolor es inevitable mientras tengamos cuerpo físico, el sufrimiento es opcional. Y, si lo llevamos a las situaciones diarias, diría algo así como: las dificultades de la vida son inevitables, pero la

ignorancia para relacionarse con ellas es opcional... ¡pues puede optarse por la sabiduría!

Sin embargo, y creo que Marquier quiere remarcar eso, no se trata de ningún fruto obtenido de un proceso mágico. Sino de un proceso que tiene sus avances y sus retrocesos, sus pasos adelante y hacia atrás, mientras vamos comprendiendo. El proceso de comprensión no es lineal, sino en espiral y vamos, cada persona a su ritmo, avanzando.

No temas a las dificultades.

Teme a no tener criterios o sabiduría para abordarlas.

El resto, se irá dando a medida que crece nuestro amor/comprensión y energía.

Bueno ya ves que rollo te he metido, pero me vendría bien tu opinión.

Espero que algo de lo que he escrito te sea útil y te animo a compararlo con lo que vives.

No estamos aquí para creer nada. Pero si lo escrito encaja con lo que vives, será útil.

Os agradezco de corazón vuestras enseñanzas, las sigo con gran interés.

Un abrazo enorme

También para ti y para todas y todos.

¿? Sobre el amor en las relaciones

Recibe un cordial saludo,

¿Qué tal?

La última sesión, a pesar que la entendí, intuyo que es complejo este proceso de aceptación y de tener una buena relación con uno mismo,

Bueno, tú lo has dicho, es un proceso. Que sea más o menos complejo dependerá de qué modo lo abordemos.

Si se aborda con sabiduría, no es especialmente difícil, tan solo consiste en ir dando pasos en la dirección adecuada.

Los alquimistas antiguos decían que el trabajo interior es un juego de niños...

el ego, las emociones ,sensaciones y pensamientos terminan por confundirnos y alejarnos de nuestra verdadera esencia, de la fuente de luz que somos,

De hecho, el ego o personaje se forma como consecuencia de un bajo grado de consciencia de lo esencial.

Por eso, nuestra identificación con él se traduce en confusión. No es que nadie nos confunda, simplemente al vivirnos como personaje nos identificamos con su bajo grado de comprensión.

Ahora bien, las emociones, las sensaciones y los pensamientos por sí mismos no nos confunden. Lo que nos confunde es, repito, la identificación con un 'yo' que piensa, siente y hace desde la ignorancia y la inconsciencia.

y ante eso me surgen dudas,

Adelante.

una de ellas es, como pretendemos tener una relación

buena con otra persona si no somos capaces de relacionarnos bien con nosotros mismos,

Exacto.

Es imposible, ¿verdad? Si yo mismo no me amo, no me acepto, no me tolero, no me trato con suavidad, no me comprendo, me culpo, me presiono en exceso o me frustró, ¿cómo no voy a hacer lo mismo con los demás?

No estamos separados del mundo, tal como me trato a mí mismo/a como parte del mundo, del mismo modo trato al mundo.

cómo puedo decir que amo a alguien si no me amo yo primero?

No podré de ningún modo.

Sin embargo hay que entender bien qué significa amarme a mí mismo.

Amarse a sí mismo/a no significa amar mucho la persona inventada con la que me identifico.

El amor verdadero solo puede surgir de lo verdadero.

Antes de amarme debo conocerme y comprenderme. Esa comprensión hacia mí mismo/a es la que me conducirá progresivamente (no de golpe) a la propia aceptación y al amor natural y auténtico por lo que Soy.

No puedo amar una mentira, una falsedad. El conocimiento directo de mí mismo es la única puerta de entrada a un amor sincero y real.

Sólo entonces podré aceptar y amar a los demás por lo que Son, y no por lo que espero de ellos o por lo que me aportan.

con lo que me molesta de mí y con lo que me gusta de mí

Es la comprensión lo que permite que deje de molestarte lo

que ahora te molesta de ti y que deje de gustarte del modo que ahora te gusta lo que te gusta de ti.

En otras palabras, se transforma radicalmente la percepción que tienes de ti mismo/a.

Ya no ves luces y sombras. Ves solo un camino ante ti y un propósito: avanzar. Comprendes poco a poco que lo que hasta hace poco llamabas defectos, límites o cosas a mejorar no son más que luz retenida aguardando pacientemente que te reconozcas en ella.

Leí en un texto que amar a alguien, y voy a referirme específicamente a una pareja, es caer en el amor, es decir dejar de caer una parte de nosotros para poder dejar entrar al otro

Yo suelo decir que para que entre el amor, primero debo salir yo.

Ahora bien, el yo no puede dejarse caer sin más. El yo se cae como consecuencia de un progresivo reconocimiento en lo esencial.

Todo lo que no surja de lo verdadero es forzado. Y lo forzado solo genera tensión y conflicto.

Por otro lado, a efectos prácticos es obvio que en una relación de pareja se necesita un espacio común que una, y justo en ese espacio, la renuncia es un requisito fundamental.

Ahora solo se trata de que la renuncia sea el fruto del amor y no se convierta en represión.

y esto me llevó a pensar en lo que mencionaron que somos dos columnas, una el personaje y otra lo que somos,

En realidad no hay dos columnas, solo hay consciencia y grados de consciencia.

El personaje es el fruto de un bajo grado de consciencia, mientras que lo que Somos es la consciencia misma.

entonces asumo que de ser así, la parte que debe caer es la del personaje y que cuando amas no importas tú, si no la otra persona

La idea fundamental es que, a medida que uno se reconoce más en la esencia, paralelamente se produce una desidentificación del personaje.

Entonces podríamos decir que se deja ir (se cae) el personaje, pero nunca por un acto de voluntad de dejarlo caer sin más, sino como una consecuencia natural de habernos dado cuenta de lo que no somos y de lo que somos al mismo tiempo.

Y por otro lado, claro que importas tú en una relación, faltaría más. Importáis los dos. Si no importas tú es fácil caer en una relación de servidumbre y dependencia.

y entonces pienso: ¿importa la otra persona, de qué modo? ¿qué significa eso?

Significa que desde un fondo de consciencia, comprensión y amor se teje un vínculo que te permite compartir todo eso con la otra persona.

Desde un amor auténtico, la otra persona te importa en la misma medida que te importas tú, porque no se percibe una diferencia esencial entre el uno y el otro.

Por supuesto, todo esto se traduce en suavidad, respeto, empatía, flexibilidad, aceptación de la diferencia y demás expresiones fruto de una creciente conexión con lo esencial.

Ahora bien, que te importe la otra persona no tiene nada que ver con los celos, la dependencia, el servilismo, y otras formas fruto de la ignorancia y el egoísmo.

llenar sus expectativas, hasta donde es bueno dar de ti por alguien que amas, porqué en mi caso por alguien que yo ame, ya sea una pareja, un amigo, mi padre, haría y daría lo que fuese necesario sólo por verlos felices y ayudarlos a

lograr sus sueños,

Por un lado, darse a la otra persona no significa anularse a uno mismo, por lo tanto, el amor no da siempre 'lo que sea necesario para ver felices a los demás'.

De hecho, la felicidad de los demás no depende de ti. Sólo depende de ellos. Hacerse responsable de la felicidad de los otros solo puede traer sufrimiento.

Entonces sufrimos cuando no los vemos felices, cuando no les van bien las cosas, cuando tienen dificultades. Pero en realidad todo eso puede ser muy útil para su propio desarrollo.

Que los demás tengan dificultades, frustraciones, desengaños juega a favor de su proceso evolutivo. Pero nosotros creemos erróneamente que lo mejor para ellos es que la vida les fuera todo de color de rosa. Pues no.

Personalmente deseo para mi pareja y mis hijos que la vida los sacuda, como a la mayoría de las personas. Yo voy a estar ahí, claro, en la medida de lo posible, para apoyar y ayudar en lo que sea necesario, pero no para intentar evitar a toda costa que pasen por lo que tengan que pasar.

Un buen marinero es alguien que ha tenido que enfrentarse a fuertes oleajes y tormentas. Si el mar siempre está en calma, todos sabemos navegar, pero el mar no depende de nosotros ni de nadie. Depende de los vientos y las corrientes marinas. Escapa a nuestra voluntad. Lo único que podemos hacer, por lo tanto, es ejercitarnos en ser unos buenos navegantes que sepan navegar por cualquier mar por encabritado que esté.

¿Qué deseamos para aquellos a los que amamos? ¿Que sean marineros de agua dulce o que sean experimentados lobos de mar?

De hecho, no creo que intentar evitarles las tormentas y los fuertes oleajes de la vida sea un acto de amor... El amor quiere siempre lo mejor para los demás, y lo mejor no es que se conviertan en personas dependientes de nosotros, sino en todo lo contrario: personas con recursos y autónomas.

ayudarlos a ser mejores, pero cuando hago esto luego otras personas dicen: ¿por qué das tanto de ti?, entonces yo me confundo con todo esto, en mi cabeza se activan dudas y no sé, y yo pienso: pero, si puedo, ¿por qué debería estar mal?

Nada está mal ni bien, no te preocupes.

Tú y todos hacemos lo mejor que podemos con lo que tenemos.

Todos tenemos unos 'contenedores' de amor y sabiduría. Y lo que hacemos depende del nivel de esos contenedores.

Si tenemos poco amor y poca sabiduría, pues actuaremos más egoísta e ignorantemente. No es culpa de nadie. Es lo que nos corresponde.

Por eso, mi consejo es: haz lo que te parezca mejor en cada momento y no te preocupes por nada más. Si ves que tus acciones han provocado conflictos procura solucionarlos, y si no puedes recuérdate que eres humana y, por lo tanto, falible y que la próxima vez lo procurarás hacer mejor.

Eso por un lado. En resumen: haz lo que quieras, como hasta ahora. No utilices todo este conocimiento relacionado con el trabajo interior para comerte la olla. Y si no puedes evitarlo, pues observa la confusión mental que tienes y dite a ti mismo/a: "bueno, toda esta confusión debe ser porque no acabo de comprender, no pasa nada, la comprensión ya irá viniendo".

Y mientras tanto te dedicas a lo fundamental: hacer el trabajo interior. Autoobservación, presencia, meditación, etc. Y poco a poco esos contenedores se irán llenando, y tus acciones contendrán cada vez más amor y sabiduría.

Pero por ahora, enfócate en lo esencial: despertar.

Espero no haberlos mareado con mis dudas,

Qué va, disfruto mucho con vuestras reflexiones, me ayudan a reflexionar a mi también.

y deseo y te agradecería mucho que me ayudes a clarificarme.

Espero haberlo podido hacer.

Muchas gracias. Un abrazo de luz.

Otro para ti.

Hola Sergi,

Muy buenas,

tengo 41 años y veo que cada vez me pasan los días y los meses más rápido, parece que hace un mes eran las Fiestas de Navidad y estamos a punto de llegar a marzo. Seguramente es un tema muy extenso de comentar y que haría falta una sesión entera. ¿Podrías explicarlo brevemente para que me haga una idea?

Sí, es un tema que requiere de una explicación extensa si se quiere abordar bien. De todas formas intentaré hacerte un resumen.

Pero tengo muchas ganas de abordar este tema algún día en Universidad de Vida. El tiempo y nuestra relación con él es algo que siempre me ha fascinado.

De entrada, esto que te pasa a ti es algo común en prácticamente todo el mundo. A medida que nos hacemos mayores, la sensación es la de que el tiempo pasa cada vez más rápido.

Es exactamente eso: una sensación. La pregunta es ¿por qué?

La clave para entenderlo es entendiendo primero la naturaleza de nuestra relación con el instante presente. En pocas palabras: cuanto más arraigados estemos al momento presente, menos sensación tendremos de que 'el tiempo vuele'.

Si ahora nos da la sensación de que vuela es porque 'atrapamos' pocos instantes. Por atrapar el instante, me refiero a vivirlo conscientemente.

Al vivir mecánicamente desde el personaje, estamos constantemente proyectados en el instante que fue o en el instante que vendrá. El personaje no sabe vivir el aquí y ahora.

Sólo puedo fundirme con el eterno ahora desde mi parte atemporal, esto es, desde mi esencia. Pero como, por lo general, vivimos desconectados de nuestra esencia, también lo estamos del instante.

Al no vivir el instante desde nuestra parte más profunda y auténtica, podría decirse que el tiempo se nos escapa como alguien que intentara atrapar el aire con las manos (os recomiendo repasar las sesiones sobre la Presencia, ya que es la práctica clave que nos permitirá ir reconociéndonos más y más en la esencia y en el presente).

Vamos a poner una imagen que igual nos ayuda a entenderlo mejor.

Antes existían los vídeos y las películas de VHS, ¿lo recuerdas? Recordarás que básicamente era un cartucho con una cinta que estaba enrollada en el interior y que al introducirlo en el reproductor, el rollo de cinta giraba y a través de un sistema de luces podíamos ver la película en la televisión. No se si lo he explicado bien pero más o menos era eso.

Pues bien, si queríamos ver la película a la velocidad normal, esto es, a la velocidad a la que 'se mueve la realidad', el reproductor hacía girar la cinta a la velocidad de 25 fotogramas por segundo, más o menos.

Entonces veías en la pantalla que los personajes de la película se movían a la velocidad que nos movemos todos en la vida real.

Sin embargo, el reproductor te daba la posibilidad de pasar la cinta a cámara rápida o a cámara lenta.

Si queríamos que fuera a cámara lenta ¿qué hacía el reproductor? Añadía fotogramas por segundo, digamos 40-45 fotogramas por cada segundo. Entonces en la pantalla, veía-

mos como los personajes hacían los movimientos mucho más lentos que en la realidad.

En cambio, si queríamos que fuera a cámara rápida, el reproductor 'quitaba' fotogramas por segundo, digamos 15 fotogramas por segundo. Entonces en la pantalla, veíamos como los personajes hacían movimientos mucho más rápidos que en la realidad.

¿Qué significa esto? Que si no atrapamos el instante presente porque no lo vivimos desde nuestra parte más real, ese instante/fotograma no lo vivimos. Es como si quitáramos fotogramas a la vida. Entonces la sensación es que la vida pasa muy rápido.

Sin embargo, si aprendiéramos a enraizarnos en el momento presente, el tiempo cogería 'volumen' ya que nos haríamos conscientes de muchos más instantes/fotogramas. Entonces la sensación sería la contraria: que el tiempo se dilata.

Un buen síntoma de avance interior es precisamente esta sensación en relación al tiempo. No es que las cosas vayan a cámara lenta, sino que la sensación es que un día da para mucho y, cuando por la noche, recuerdas lo que hiciste por la mañana, lo ves lejos, lejos.

No sé si habré sido capaz de ayudarte con esta explicación sintética de un tema que, repito, tengo ganas de abordar en un futuro no muy lejano.

Gracias y a seguir viajando hacia nuestro interior para llegar a Ser.

Gracias a ti por tu aportación

Un fuerte abrazo

Otro para ti.

¿? Sobre el síndrome Rocky

Hola Sergi,

¿Qué tal?

Te agradezco mucho la clase de esta semana. En mi caso es muy potente el síndrome de Rocky Balboa y todo lo que sea ayudarme a suavizarme y a tomarme las cosas con más humor me ayuda muchísimo.

Me alegra mucho que te resultara útil. El síndrome Rocky es uno de los más extendidos entre los practicantes de trabajo interior, y creo sinceramente que todo es cuestión de enfoque.

Aunque entiendo perfectamente de lo que hablas, me cuesta muchísimo interiorizar que el esfuerzo hecho a disgusto no es la manera más adecuada de encarar el trabajo interior.

Es lógico. Nos han educado así. Desde pequeños nos han vendido la idea de que lo importante es el resultado de tu esfuerzo, no el esfuerzo en sí.

Desde esta mirada, que el esfuerzo se haga a gusto o a disgusto no tiene ninguna importancia, mientras el resultado llegue.

¿Te acuerdas? Niño, si apruebas los exámenes te compraremos la bicicleta. Niño, si te comes la verdura tendrás un postre.

Y claro, acabábamos estudiando y comiendo la verdura no porque nos apeteciera sino para poder tener la bicicleta y comernos el postre.

No nos educaron en la presencia y en el aprender a gozar de lo que estamos haciendo en cada momento y ahora es lógico que nos cueste hacerlo también en el marco del trabajo interior.

Supongo que es un reflejo de cómo me tomo la vida en general y el trabajo interior no puede ser una excepción.

Exacto. Piensa que empezamos a hacer trabajo interior desde el personaje y desde sus hábitos y rutinas psicológicas.

Si estás acostumbrado a hacer las cosas "por asalto",

Jajaja, me gusta mucho esta expresión,

cuesta mucho interiorizar que esa suavidad también da sus frutos aunque sea a más largo plazo.

Como siempre la clave está en la identificación con las expectativas.

El personaje ve el trabajo interior como las verduras para obtener un postre. Se enfoca en el postre y no en las verduras.

En nuestra mano está el ir cambiándolo poco a poco. Si de momento no podemos, no pasa nada. Aceptemos que no podemos tomarnos el trabajo de otra manera....de momento.

El gusto por abrazar el instante (que en esencia es lo que nos propone todo el trabajo interior) se va cogiendo a medida que empezamos a abrazarlo.

En otras palabras: la valoración del trabajo interior aumenta a medida que vamos trabajando.

Cuando aprendemos a saborear de verdad 'las verduras' nos las acabamos comiendo no ya por poder tomarnos el postre sino por las verduras en sí. Y el postre vendrá después y también lo disfrutaremos, pero ahora gozamos de las verduras.

La clave, como siempre, es ir incorporando la presencia en la vida cotidiana sin hacernos demasiadas expectativas de adónde nos conducirá eso.

Escuchamos y leemos que el premio será grande, pero no conviene hacer mucho caso ni dar mucha importancia al premio. Solo sabemos que eso nos conducirá a estados interiores mejores y con eso debería valernos. Pero ahora empezamos a intuir que la clave está en aprender a gozar de las verduras. Pues vamos a ello. Cuando hagamos presencia, autoobservación, meditación, etc., enfoquémonos en dar nuestro máximo sin esperar nada.

Ese es el reto, tómatelo como un juego.

Lo bueno es que me da la sensación que esos frutos son más profundos y más duraderos.

Por supuesto. Convertir el trabajo interior en un juego de descubrimiento hace que el avance sea más ágil y ameno.

Como todo. Recuerdo que en el cole había asignaturas que me gustaban mucho, y como me gustaban el aprendizaje era muy rápido. En cambio, las que no me gustaban nada las sufría y el aprendizaje era muy lento.

El reto está en saber convertir el trabajo interior en algo divertido y apasionante. Es un reto porque al personaje no le gustan las verduras y sí el chocolate. No tiene paladar para valorar el agradable sabor de las verduras, necesita sensaciones intensas. Es una metáfora. Significa que el personaje no puede valorar la sutileza de sentir tu presencia o de verte como observador y no como observado.

Al tiempo. Démonos tiempo para reconocernos más y más en la esencia y desde ahí aparecerá el goce por el trabajo interior.

También coincido contigo en el gusto por el humor absurdo, siempre me han gustado mucho los Monty Python, Gila y todo aquello que de alguna manera exagere las contradic-

ciones que nos podemos encontrar en el mundo y por supuesto en nosotros.

Brutales. Aquí también tenemos a Famino y Cansado, los clásicos Tip y Coll, o por momentos a los míticos El Tricicle.

Es mucho más fácil ver estas contradicciones cuando se exagera al máximo. Esta sociedad es una prueba de esas contradicciones y nosotros nos guste o no formamos parte de ella.

Exacto, y por eso mismo es tan fácil reírnos de nosotros mismos. Las contradicciones son muy evidentes.

A raíz de tu comentario sobre la película que tienes en mente para alguna sesión, me ha venido a la mente una película que vi este fin de semana que se llamaba "Siete psicópatas". Es una película estilo Tarantino pero donde el absurdo de la violencia se lleva todavía más al límite y la comedia está mucho más acentuada.

Aparecen unos personajes muy exagerados que en algunos momentos de la película se sorprenden de lo absurdos que son otros y no se dan cuenta de sus propias contradicciones, como nos pasa a nosotros. Memorable el final de la película que aparece un momento "Gila" que no me esperaba para nada en una película americana. La verdad es que hacía mucho tiempo que no me reía tanto con una película y para quien no tenga problemas con la violencia en el cine es una oportunidad de pasar un buen rato

No la conocía. Tomo nota.

y además si eres capaz de trasladar lo que ves a tu propia vida a través de esas contradicciones de los personajes incluso puedes sacarle más jugo todavía.

Eso es lo bueno de las películas, que aparecen imágenes en las que puedes verte reflejado/a.

En el fondo, todos somos los Monty Python!

También recuerdo que hace unos meses recomendé una película que se llama interestatal 60 que sí que es abiertamente más de crecimiento personal, pero en clave de comedia, de la que encontré finalmente el enlace en youtube. Para quién le pueda interesar al final del comentario os lo paso.

¡Fantástico!

Por otro lado también te quería sugerir que si tienes problemas para encontrar la película de Ulises por internet si nos dices el nombre de la película y el año quizá te podamos ayudar entre todos enviándote algún enlace en el que la encontremos. Algunas películas son muy difícil encontrar en Internet.

Pues tienes toda la razón, no había caído.

La película dura unas 3 horas y se titula tal cual: "La Odissea". Es del año 1997, su director es Andrei Konchalovsky con Armand Assante en el papel de Ulises.

A ver si hay suerte...

Aquí va el enlace a la película "Interestatal 60":

<https://youtu.be/HAcgxKSqZt4>

¡Muchas gracias!

Un abrazo, gracias por tu refrescante sesión y nos vemos en el encuentro del fin de semana. Hasta entonces!!

Ah, qué bien! Pues hasta mañana!

Un abrazo