

Boletín de dudas

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

BOLETÍN DE DUDAS RESUELTAS

Boletín 99

[3 de abril 2020]

ÍNDICE

Utilidad del boletín.....	3
Relación entre aceptación y des-identificación.....	4
Mis circunstancias y mi ignorancia.....	6
Mi destino, el colectivo y pedir a lo Superior.....	8
Anotaciones al dossier para reflexionar.....	11

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 acabas de empezar en Universidad de Vida** no te des un atracón: hay tantas clases que pillarás una indigestión. Sigue la clase semanal y deja las antiguas (¡ya 99!) para momentos puntuales.

¿Te parece?



Relación entre aceptación y desidentificación

Hola!

¡Hola!

Escribo en relación a la sesión de Sergi del lunes 23 de marzo.

Perfecto. Pero la contesto yo (Daniel), pues nos repartimos las respuestas: una semana uno y la siguiente semana el otro.

:-)

Escuchando las redacciones y los comentarios que iba haciendo Sergi me surgió una duda respecto a lo que comentaste de que cuando estamos en presencia "percibo los pensamientos que van y vienen, y eso me permite des-identificarme, pero no podemos esperar que desaparezcan".

Mi duda sería cual es la relación o que sería primero en cuanto a la percepción de los pensamientos la des-identificación o la aceptación sin resistencia de ellos. O preguntado de otra manera cual es la relación o la diferencia entre la aceptación y la des-identificación.

Espero que se entienda! :)

Sí, se entiende muy bien.

Tal como lo veo lo primero es la comprensión. Comprendo que no soy mis pensamientos, ni mis sentimientos, ni lo que hago.

Al comprenderlo dejo de actuar como siempre: con más distancia y, a la vez, sin lucha, con aceptación.

Sin la comprensión, la aceptación no sería posible. Si algo no lo comprendo, si creo que algo no debería ser como es (pues no lo comprendo) tenderé a oponerme a ello. La aceptación no será posible.

Desde esta perspectiva, la comprensión profunda es la causa de la aceptación.

La comprensión, sin embargo, puede ser cada vez más y más profunda.

Y cuanto más profunda sea la comprensión, más incondicional será la aceptación.

Ya sé que la aceptación o es total o no es aceptación, pero mirando mi vida me doy cuenta que he ampliando la aceptación de ciertas áreas o temas a otros temas y áreas. Ha ido creciendo.

Eso ha sido posible gracias a la comprensión que ha ido ampliándose también a más temas.

¿Qué debo comprender? Pues que yo no soy mis pensamientos sino la conciencia donde ellos se producen, que yo soy la conciencia misma...

A medida que eso se comprende se multiplica la aceptación y la des-identificación (de lo que creía ser).

En este sentido, comprensión, aceptación y des-identificación estarían íntimamente vinculados.

Pero hay más cosas a comprender. Por ejemplo, que yo no puedo ser feliz por otro y que mi sufrimiento no lo ayuda... y eso me lleva, también, a des-identificarme del sufrimiento como si fuera algo útil...

O, por poner otro ejemplo, comprender que cada persona hace lo que puede con lo que sabe, que nadie actúa por maldad sino en función de su nivel de conciencia... y eso me lleva, también, a mirar mi propia conducta (y la ajena) con distancia, sin juzgar... ya ves: otra vez más des-identificación desde la aceptación que la comprensión produce.

Por lo tanto, visto desde esta perspectiva, resulta maravilloso darse cuenta que cuanto menos me identifico con mis creencias, más acepto. Es decir que des-identificación y aceptación son la misma cosas cuando parten de la comprensión amorosa del mundo, las personas, yo mismo y el resto de seres.

Bueno, no sé si te habré servido de ayuda con esta reflexión. Pero sí espero haberte ayudado un poco a seguir profundizando...

Muchas gracias!



Mis circunstancias y mi ignorancia

Hola, espero que estéis sanos y bien

Hola!

Muchas gracias por tus deseos.

Déjame, ya que tocas ese tema, que haga una consideración por si te sirve.

El Yo nunca puede estar enfermo.

El cuerpo puede enfermar y, claro, si no he conectado con el Yo previamente y establecido con él un vínculo más o menos estable, la enfermedad va a dificultarme darme cuenta que el Yo sigue ahí y me voy a identificar con lo que me ocurre físicamente.

Pero reitero, no soy Yo quien se pone enfermo, sino el cuerpo.

La conciencia que Es siempre Es.

Por eso es clave conectar con nuestra Esencia (y las próximas cuatro sesiones serán muy útiles en este sentido), pues cuando estoy en mi Esencia puedo vivir lo que me ocurra corporalmente siendo muy consciente que, al margen de lo que viva el cuerpo, Yo siempre estoy bien (aunque el cuerpo pueda estar fatal).

Y esto, creo, será especialmente útil el día que muramos para estar muy atentos a lo que ocurra: el cuerpo dejará de cumplir sus funciones, pero la conciencia que Soy (no necesariamente tan personal como me la imagino) seguirá.

Lo que Es no puede no ser.

¡Espero que te haya sido útil esta breve consideración!

Quería preguntar sobre la ley de correspondencia: lo que me rodea y vivo es lo que me corresponde vivir por mi actitud y pensamientos, ¿no?

Es decir, ¿estoy aquí con mis circunstancias como resultado de mis creencias conscientes o inconscientes?

Desde mi experiencia subjetiva personal sí.

Estoy aquí para comprender cosas que aún no comprendo e ir, cada vez más, siendo quien ya soy.

Es decir, tengo las dificultades que me corresponden por mi nivel de ignorancia y, gracias a ellas, podré vivir una vida u otra.

Pero eso debe experimentarse individualmente y, cuando alguien te lo explica, no deja de ser una creencia. Incluso yo, al afirmar lo anterior, podría equivocarme y, de algún modo, auto-engañarme.

Sin embargo, lo que es un hecho es que vivo determinadas circunstancias.

No importa el origen.

Las vivo.

Tal como dice el Bhagavad Gita (un libro sagrado hindú), cuando alguien te clava una flecha, no pierdes el tiempo preguntándole de qué madera está hecha, con qué arco la ha lanzado, de qué ave es la pluma que lleva esta flecha... sino que, simplemente, te la arrancas y procuras desinfectarte y curarte.

Bien, creo que aquí debemos aplicar lo mismo.

Da igual que lo que vivo sea resultado de mis creencias conscientes o inconscientes (hay que ver, y esto es muy relevante en función de la clase que hicimos el lunes pasado, pues no solo hay karma individual, sino también un karma colectivo que compartimos con las personas de nuestra sociedad actual y que, por lo tanto, también nacerá de creencias conscientes e inconscientes colectivas).

Pero reitero, da igual que eso sea fruto de mis creencias. Da igual que sea fruto de creencia inconscientes o conscientes.

Lo que sí importa es lo que hago al respecto.

Cuando transciendo mi ignorancia, transciendo las dificultades que me tocaban vivir. Al trascender mi ignorancia, me corresponde vivir otra realidad. La antigua queda atrás.

Y, para unirlo a la clase del lunes: eso implica poder dejar atrás lo que vivo individualmente, pero también en el ámbito colectivo.

Cuando a los peces les salen alas, se convierten en pájaros y deja de corresponderles el lugar, los problemas y el colectivo del lugar anterior donde vivían. ¡Reitero lo del colectivo, pues es de lo que hablamos en la última sesión!

Pues eso, ¡que nos salgan alas de sabiduría!

Muchas gracias

¡A ti por la pregunta!

Nos ha permitido reflexionar en voz alta.

:-)



Mi destino, el colectivo y pedir a lo Superior

Un placer saludarte,

revisé el material de la clase pasada y pues coincido en que si nos volvemos conscientes de que somos parte de un yo colectivo y no solo individual actuaríamos de mejor forma como humanidad y esto traería mejores consecuencias para la sociedad,

Sí!

Pero no solo para la sociedad. Nosotros estamos atados, en nuestro destino, al grupo de personas humanas que comparten nuestro nivel de conciencia. Cuando ayudo al colectivo también me ayudo a mí mismo/a y dejan de corresponderme sociedades poco evolucionadas porque el mismo colectivo donde estoy ya no sigue en ese nivel inferior.

Lo remarco porque creo que esta perspectiva puede sernos útil.

Voy a poner un ejemplo: cuando yo estoy cursando cuarto de primaria solo yo puedo aprender los contenidos para pasar a quinto. Nadie puede aprender por mí. Por lo tanto, eso es una tarea individual.

Pero si yo ayudo para que en mi clase de cuarto de primaria haya armonía, empatía, ayuda... aunque los currículos o aprendizaje académicos sean de ese curso, los aprendizajes vitales serán de niveles muy superiores, me corresponderá convivir con personas amables, elevadas...

Por eso, en el dossier decía que seremos de un nivel superior al habitual cuando decidamos vivir sin agredir a nada, ni a nadie. Eso será un avance individual.

Pero ese avance individual me llevará a vivir con otra sociedad, cuando esté dispuesto a construir esa no agresión con las personas con las que convivo de forma cercana y con la sociedad en general.

Pienso que muchas de los conflictos de nuestra sociedad y también de la humanidad se debe a un karma colectivo,

En todo caso estamos compartiendo un espacio colectivo que puede mejorarse. Da igual el nombre, pero es así. Podemos llamarlo Karma o como queramos, pero lo compartimos. Es un hecho.

me queda claro que el dolor es inevitable y el sufrimiento opcional.

Sí, a nivel individual es así.

Pero cuando muchas personas lo comprenden y lo comparten, ya se genera otra sociedad.

menciona una parte de la espiritualidad, que espiritualmente nada es imposible pero algunas cosas no tanto así, como eso de que si tengo Fe no me contagio de un virus, pero sí puedo decretar que tengo un cuerpo sano y esto me ayudara a mantener un buen estado de salud eso puede ser posible,

Por supuesto. Pues una fe y una espiritualidad elevada también ayudan a fortalecer el sistema inmunitario.

Pero enfermar no tiene porqué ser malo. Para algunas personas enfermar es una bendición para evolucionar. Por lo tanto, mejor que no decidamos sobre lo que nos conviene: confiemos en la Vida.

Eso nos lleva a ser prudentes, a cuidarnos, a tener fe y a usar nuestra espiritualidad con ganas de cuidar nuestro cuerpo... ¡por supuesto! Pero también nos evitará culparnos si enfermamos.

Si dicen que lo mejor contra el coronavirus es la “coronafe” y enfermamos, eso no quiere decir que seamos culpable o que no tengamos una vida espiritual sólida.

Pero está bien cuidarse, tener fe y subir nuestras defensas inmunitarias tanto como podamos.

Pero no vinculemos nuestra dignidad, ni nuestro valor como personas, ni nuestro avance espiritual al hecho de no enfermar.

Muchas personas espiritualmente muy sabias enfermarán. Algunas de ellas aprovecharán esta enfermedad para morir. Y eso no las hará espiritualmente menos sabias.

Lo digo para evitar que juzguemos: si ha caído enferma es que no tenía suficiente fe. ¡No! Eso no tiene que ser así.

Es más, enfermemos o no, ojalá podamos aprovechar lo que nos ocurra para vivir con la máxima conciencia.

y si pasáramos por algún problema personal, si espiritualmente yo pido y deseo que esto se solucione de determinada forma, ¿esto puede darse?

Naturalmente que sí puede darse.

Naturalmente que lo que pidas puede serte concedido.

Solo hace falta, desde mi experiencia y punto de vista, que lo que pides sea bueno para ti y lo pidas conectando con tu Esencia y te será concedido.

Pero muchas veces pedimos desde el personaje y no desde la esencia. Y otras veces pedimos cosas que no nos convienen. Y, claro, entonces, no nos son concedidas.

Te ruego, por tanto, que pidas desde la más profunda conexión con la divinidad o la Esencia o Dios o cómo tú le llames. Pero que lo hagas dejando en sus manos que se cumpla o no, en función de lo que más te ayude a crecer.

Pienso que como humanidad debemos hacernos mas conscientes de nuestros actos y actuar desde el amor y de ese modo conviviríamos mejor en este planeta.

Totalmente de acuerdo.

Debemos cultivar nobles ideales, rectos pensamientos, rectas acciones.

Sí, actuar desde el amor y dejar los resultados en manos de la vida (o de Dios o de cómo tú quieras llamarlo).

Gracias

Gracias a ti, por tu aportación. Creo que nos ha sido útil para reflexionar en voz alta.



Anotaciones al dossier para reflexionar

Una persona envía trozos del dossier con preguntas y reflexiones. Las copio a continuación.

La letra en color negro y *cursiva*, con más margen, indica un texto del dossier.

La letra roja es la aportación de esa persona.

Y la respuesta en negro, sin añadir más margen, es mi respuesta.

Pues... ahí vamos:

*A la vez, deben ser criterios que **eviten el peligro de no involucrarnos** en lo social **cuando sería adecuado hacerlo**.*

¿Quién decide que sería adecuado actuar?

¿Quién decide que es peligroso no involucrarnos en lo social?

Precisamente para respetar el ritmo de aprendizaje de cada persona es por lo que hay que respetar que haya personas que NO SE INVOLUCREN en lo social, ya que todavía se están conociendo a sí mismas y si se involucran puede "ser peor el remedio que la enfermedad".

Si me involucro luchando, quejándome, agrediendo... tal vez sea mejor no involucrarme.

Totalmente de acuerdo. Quien todavía no se conoce a sí misma, quien aún no puede actuar desde el amor, mejor que no se meta o generará un montón de líos.

Por suerte, estamos en Universidad de Vida y, por eso os hablo a vosotras/os.

Para que no creáis que el trabajo termina dentro nuestro.

En realidad, podemos ampliarlo hacia la sociedad (pues somos una célula suya) cuando tengamos suficiente sabiduría y, por las normas de la ayuda, nos corresponda.

¿Y si no tenemos suficiente sabiduría?

Pues empezamos a buscarla y/o la pedimos a los superior. Pues ahora sí entendemos que no somos islas, que somos una unidad.

Un teólogo católico, Miquel Quoist, decía: "*no nos salvamos en taxi, nos salvamos en autobús, todos/as juntos/as*" y me parece interesante meditar en ello.

Si te fijas, resulta un salto grande pasar de "*yo debo aprender por mí*" a "*yo quiero poner lo que sepa al alcance de tantas personas como sea posible para transformar no solo mi destino individual, sino el que me/nos corresponde como colectivo*".

Creo que abre una perspectiva interesante. Suma más amor.

*Lo que busco en este tema son **criterios sólidos que podamos aplicar al margen de las circunstancias concretas que vivamos** en nuestra vida cotidiana; busco criterios que no cambiemos en función de nuestros intereses, sino que sean **sólidos, verdaderos valores firmes**.*

La vida cambia, es dinámica, por mucho que queramos tener criterios sólidos, estos criterios variarán en función de la experiencia que viva cada persona, según su “correspondencia”.

Por supuesto todo cambia. Pero la respuesta adecuada siempre es la misma: el amor.

Creo que si buscamos aprender a amar, tendremos algo muy sólido.

Ojalá, sin embargo, tengamos la sabiduría necesaria para dar la respuesta de amor adecuada.

¿Y si me equivoco al actuar?

No pasa nada, el error me permitirá aprender.

Y algún día aprenderé a amar. Ahí tendré los cimientos sólidos que buscaba.

Me refería a eso: a aprender a amar en toda circunstancia y en todo momento y hacia todo y a hacia todos/as/es.

Ya ves, las preguntas cambian, pero el amor siempre es la respuesta.

Recuerdo un chiste que viene al caso: “A un pastor le preguntó un inspector de hacienda: ‘¿Cuántas ovejas tiene?’ a lo que el pastor respondió: ‘¿Es para pagar o para cobrar?’

*Es evidente que el número de ovejas es siempre el mismo. **No puede cambiar en función de nuestros intereses.***

Exacto, no puede cambiar en función de nuestros intereses, pero sí puede cambiar en función de nuestras circunstancias personales y nuestro destino (lo que nos corresponde aprender).

Lo que cambia es la forma cómo se expresa el amor.

Pero el amor es siempre la respuesta.

¡Ojalá que sepamos cómo dar la respuesta de amor adecuada en cada caso!

En este punto, creo importante que leáis el último capítulo del libro que escribí con Daniel Lumera "El dolor es amor retenido" donde argumentamos esto y afirmamos que el ego no puede crear nada, pero que el Yo lo crea todo. Desde esta perspectiva afirmar, cuando aún vivimos (al menos a ratos) en el ego, que "mi ego lo crea todo" es erróneo.

Efectivamente el ego no crea nada. Aquí no estamos hablando de crear, sino de generar, que es distinto y tiene sus matices.

Generar es ver reflejado en el exterior lo que llevas en tu interior... al menos así es como lo veo yo. No hablo de crear un coche, ni crear nada material, hablo de propiciar unas circunstancias que te permitan hacerte correspondiente con el coche o lo que necesites para tu vida.

Tienes razón: generar es muy diferente a crear.

Gracias por la matización.

Muy útil.

***No es el Yo quien se ilumina.
Es la humanidad quien se ilumina.***

¡Toma canela! Este salto cuántico que has dado me “descoloca” la mente...
jajajaaa... voy a seguir leyendo para intentar comprender...

Sí, esto que estoy sugiriendo es clave.

De hecho, una de las puertas para alcanzar niveles superiores de conciencia es dejar de poner la atención en un yo individual para ponerla en un yo que forma parte de algo mayor.

Ahí se abre una posibilidad de crecer espiritualmente un montón.

Ya ves, algo muy simple: ¿me pienso como totalidad o como parte de algo superior?

Gracias por remarcar este trozo del dossier: ¡es un trozo fundamental!

Pero no lo creas. Procura experimentarlo y verás.

Procura pensarte como parte de algo mayor, la humanidad, y verás cambios en ti y en tu visión del mundo y, claro, generarás una realidad distinta acorde a ello...

*Creo, desde mi perspectiva, que **los seres humanos somos parte de la humanidad.***

Es algo así como que el ser humano es una ola y la ola forma parte del mar??

Sí, sería algo así. He aquí otras metáforas parecidas:

Como la célula del corazón forma parte del corazón.

Como que yo no estoy al margen del mundo y, por lo tanto, soy una parte del mismo.

Como el bailarín que forma parte (y es) la coreografía.

*Pero no eres tú que te descubres o te iluminas, sino **Dios** (la propia conciencia) que se descubre a sí misma/o.*

Mi mente limitada no llega a la profundidad de tus reflexiones... aunque sospecho que por "ahí van los tiros"...

Pues intenta profundizar ahí.

Intenta mantener tu atención no solo en ti como ser separado, sino en ti como parte de la humanidad, como parte del universo entero, como un/a bailarín/a dentro de una coreografía global y empezarás a intuir cosas en pocas semanas. (Sí: en pocas semanas).

:-)

*Es un hecho que la sociedad solo cambiará si cambian las personas que la componen, pero quizás debemos incorporar a nuestra visión la intención de influir socialmente del mismo modo que **buscamos espacios para que, colectivamente**, se aprendan las matemáticas también hacerlo para que se integre el auto-conocimiento (aunque el aprendizaje es individual, existen **mecanismos colectivos para ayudar a las personas a avanzar**).*

Ahí está Daniel, sí señor!! a por todas, sin quedarse en el individuo, tú quieres más y mejor... lo entiendo...

Porque yo no estoy separado del resto.

Somos uno.

Porque el amor no puede/debe limitarse.

Porque el amor que no doy, me lo quito (como dijo una persona en Aula Interior Online hace un par o tres de años).

*Lo repito: **mientras solo actúe interiormente me corresponde un exterior como el que vivo.***

Uy! Esta frase no la entiendo muy bien.... Para mí, si solo actúo interiormente, es decir, si desarrollo mi felicidad, mi paz y mi amor, también puedo ayudar a otros a crecer, a avanzar...

Sí, puedes ayudar a los demás.

Y puedes ayudarlos como personas individuales o como colectivo.

Como colectivo puedes ayudar en tu trabajo: es un colectivo; puedes ayudar en tu familia: es un colectivo; etc.

Si ayudas a personas y a colectivos no solo trasciendes tu destino como persona individual sino que también como parte de ese colectivo y te empieza a corresponder otra familia (o la misma, ¡pero ya parece otra!), otro grupo de compañeros/as de trabajo...

Pero mientras tú no influyas en lo colectivo te va a tocar vivirlo continuamente. Si no cambias las dinámicas de tu oficina, por ejemplo, tendrás que vivirlas durante años.

Pues no solo hay un destino individual; también hay uno colectivo.

Siguiendo el ejemplo anterior, si estás en una oficina con varias personas que siempre se quejan y generan dificultades continuamente y no influyes ahí seguirás viviendo durante años las mismas dificultades en ese colectivo.

Naturalmente, puedes evolucionar como persona y no hacerlo colectivamente, pero eso tiene un límite: en algún momento deberemos darnos cuenta que los demás son también parte de mí, parte de mi mundo, parte del amor que quiero expresar y que, mientras no se transformen las dinámicas de los colectivos en los que estoy dentro (laboral, familiar, vecinal, ciudadano...) estaré viviendo sus consecuencias pues me incluyen.

En ese momento, cuando aborde mi interior y mi exterior amorosamente, seguramente empezaré no solo a superar mi "karma individual" sino también mi "karma o destino colectivo".

No te pido que lo creas.

Pero sí que mires atrás y puedas ver si esto se ha dado así en algún momento de tu vida y, por lo tanto, que puedas intuir hasta qué punto es cierto.

¿Te parece?