

Dossier

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

LO SUPERIOR (i)

DOSSIER 100

6 de abril de 2020

ÍNDICE

0. Utilidad del dossier	3
1. Introducción	4
2. Las 3 naturalezas del ser humano	5
3. Somos un mirador	8
4. Los primeros contactos conscientes con lo Superior	9
5. La forma y el fondo	11
6. La mística	12
7. La práctica de la semana	13

UTILIDAD DEL DOSIER

Cada semana, recibirás un **dosier que resume los contenidos impartidos en la sesión** para que puedas completar tus apuntes.

Además, de este modo, no hará falta que tomes apuntes si no lo deseas. Para algunas personas tomar apuntes facilita aprender, para otras personas les dificulta seguir la clase. Sabiendo que recibirás el resumen de la sesión, podrás decidir si tomas muchos o pocos apuntes en clase: **¡siempre lo tendrás todo!**

Sin embargo, **el dosier no sustituye la sesión**, porque en la sesión hay cosas que se cuentan y no pueden plasmarse por escrito. A veces lo que se dice es menos importante que el lugar desde donde se dice y eso es difícil de captar por escrito. Recuerda que la **asistencia a la clase en directo o en diferido es el 80% del resultado** del mismo.

También te invitamos a hacer **preguntas sobre el tema** tratado en la sesión usando el espacio que hay para preguntas que encontrarás en la pestaña “Acceso Alumnado” de www.universidaddevida.online.

Te rogamos que solamente hagas preguntas sobre el tema y no consultas privadas: no es un consultorio personal y eso bloquearía tanto a Daniel como a Sergi. Las preguntas contestadas se enviarán los **viernes** en un boletín de dudas donde aparecerán las respuestas de **forma anónima**: así podrás preguntar libremente y, además, podrás disfrutar de las respuestas que se den sobre el tema a otras compañeras o compañeros del curso.

¡Ah! Una última cosa: no dudes en proponer temas para que sean abordados en el curso si crees que hay un aspecto que te interesa o en el que quieres profundizar. ¿Te parece?

¡Pues empezamos!

INTRODUCCIÓN

Ante de empezar, deciros que todo el equipo de Universidad de Vida estamos muy contentos y satisfechos por haber llegado a las **¡100 sesiones!**

Este espacio empieza a parecerse a un verdadero Netflix del autoconocimiento. A día de hoy, tenéis a vuestra disposición una importante colección de vídeos, audios y apuntes, además de un buen arsenal de procedimientos prácticos para poder pasar a la acción.

Desde Universidad de Vida tan solo nos queda dar las gracias a todas las personas que están haciendo posible el funcionamiento de este espacio.

En nombre de Daniel y en el mío propio (Sergi) queremos agradecer, en primer lugar, a Jorge, Alejandra y Marta todo el trabajo realizado. Sin ellos, nada de esto hubiera sido posible.

Y por supuesto, agradeceremos a todos vosotros, alumnos y alumnas de Universidad de Vida, el alma de éste espacio, que sigáis confiando en Universidad de Vida como vuestro espacio semanal de entrenamiento interior. Entre todos estamos profundizando en algo que por sí mismo es capaz de dar un sentido auténtico a la vida: el conocimiento de nosotros/as mismos/as. Gracias de corazón.

Esta semana empezamos un nuevo bloque: **LO SUPERIOR**. Lo trataremos a lo largo de todo este mes de abril (mes de retiro espiritual)

Esta primera sesión tiene como intención principal ayudarte a diferenciar algunos términos que, la mayoría de personas ponen en un mismo saco pero que, sin embargo, tienen sus diferencias: esencia, espíritu, alma, mística, etc.

¡Allá vamos!

LAS 3 NATURALEZAS DEL SER HUMANO

Partiremos de la idea que el ser humano, como se representa en la imagen, tiene acceso a **tres** tipos de naturalezas.

Universidad deVida.online

LAS 3 NATURALEZAS DEL SER HUMANO



NATURALEZA SUPERIOR =
ESPIRITU/LO SUPERIOR

NATURALEZA HUMANA =
CI+CE+CINST+CMOT+CSEX
LA MÁQUINA

NATURALEZA EGOICA = DESCONEXIÓN
DE LO SUPERIOR

La **naturaleza superior** es aquella que va mucho más allá del 'yo' personal. Es una naturaleza universal, común a todo lo que existe (no solo a las personas). Dicha naturaleza superior se corresponde con el Espíritu de la tradición cristiana. Sin embargo, ha recibido muchos otros nombres a lo largo de la historia: Kether, Ain, Alá, Osiris, etc.

El **Espíritu** es el océano que todo lo contiene. Todas las formas que habitan en el océano participan de él y existen gracias a él. En realidad, no somos nosotros como individuos los que tenemos una dimensión superior, es la dimensión superior la que nos 'tiene' a nosotros.

La **naturaleza humana** se corresponde con nuestra *máquina*. Nos da individualidad y una forma concreta. Como sabemos, la máquina posee distintos componentes: un centro intelectual, un centro emocional y un

centro energético (dividido en un centro motor, un centro instintivo y un centro sexual).

Finalmente, la **naturaleza egoica** es el resultado de la desconexión de la máquina con la naturaleza Superior. Podría decirse que la naturaleza egoica, dónde hallamos al personaje, es el fruto de esta ecuación:

Centro instintivo + centro intelectual + centro emocional + centro motor + centro sexual – autoconsciencia.

La **misión del ser humano** es poner la máquina (naturaleza humana) al servicio de la naturaleza Superior.

A través del trabajo interior podemos conquistar la naturaleza superior. El trabajo interior es una **caja de herramientas** para poder conectarnos a lo Superior.



De hecho, nuestra vida como individuos (responsables de una máquina) es el tiempo que tenemos para 'preparar' el 'templo', esto es, acondicionarlo para la llegada del 'Altísimo' (el Espíritu). San Pablo invitaba a convertirse en el templo de 'Dios' vivo en la Tierra.

El 'templo' es el alma, el fruto de la relación entre la máquina (forma) y el Espíritu (fondo). De algún modo, cuando el Espíritu se hace consciente de sí mismo a través de la máquina se produce una espiritualización de la materia y, a la vez, una materialización del Espíritu. El resultado es el alma.

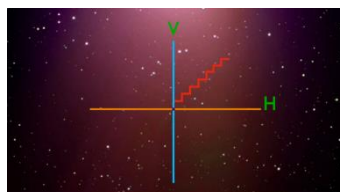


Así pues, podría decirse que no se nace con alma. **El alma se fabrica.** Todos nacemos como una parte del Espíritu y con esencia, pero no con alma. Para profundizar en el tema os recomiendo consultar de nuevo la sesión sobre 'La transformación de las impresiones'.

Lo que nos hace únicos a los seres humanos es lo Superior (el Espíritu, el Todo, el océano), expresándose a través de una parte concreta (una forma, una máquina).

La esencia es el mismo Todo que busca expresarse a través nuestro. Es la versión del Espíritu 'contenido' en una forma concreta. También podría definirse la esencia o consciencia como el grado de autoconsciencia que el Espíritu ha alcanzado a través nuestro.

Otra forma de definir la esencia podría ser el grado de conexión con lo Superior que se da a través de una forma concreta.



SOMOS UN MIRADOR

En cierta forma, podría decirse que el ser humano es **una especie de mirador**.



Gracias al trabajo interior, lo Superior puede expresarse a nuestro través y comprenderse (contemplarse) a sí mismo.

Somos una especie de mirador desde donde lo Superior se contempla a sí mismo.

Lo superior busca todo el rato reconocerse a sí mismo a través de todos los ángulos posibles.

Cada uno de nosotros es un ángulo único que permite a lo Superior contemplarse desde un punto único. Sin nosotros el mundo/la realidad estaría incompleta. Lo superior tendría un 'punto ciego' desde donde no se podría contemplar. Así pues, la transcendencia de un ser humano (y de cualquier forma de lo que llamamos Realidad) es enorme.

LOS PRIMEROS CONTACTOS CONSCIENTES CON LO SUPERIOR

Hablaremos ahora sobre la naturaleza de los primeros contactos **conscientes** con lo Superior que pueda tener una persona. Remarco la palabra ‘conscientes’ porque de algún modo, inconscientemente, siempre estamos en contacto con lo Superior.

Teniendo en cuenta que estamos contenidos dentro de lo Superior, no podemos escapar de él de ningún modo. Por eso hay quien afirma que no somos seres terrenales viviendo una experiencia espiritual, sino seres espirituales viviendo una experiencia terrenal.

Un primer contacto consciente con lo Superior se da en las personas que se hacen **preguntas de tipo existencial**: ¿Quién soy? ¿A dónde voy? ¿De dónde vengo? ¿Por qué existe esto que llamamos ‘vida’? Etc.

Preguntas extrañas en las cuales, de un modo u otro, nos cuestionamos el porqué de las cosas. Sin saberlo ya estamos experimentando en nuestro interior la búsqueda de sí mismo de lo Superior (a través nuestro).

Las personas siempre tendemos a evolucionar. Cuestionar el porqué de las cosas es un reflejo de esta tendencia. **Evolucionar es sinónimo de comprensión**. No se puede evolucionar sin comprensión. Por eso, también podría decirse que las personas tendemos a comprender.

De hecho, el mundo ha avanzado –y avanza- gracias a que han existido –y existen- personas que se han cuestionado el porqué de las cosas. Sin filósofos, místicos, científicos y artistas que, en algún momento se han preguntado cómo funciona la mecánica de las cosas, todavía viviríamos en las cavernas.

Esta tendencia a evolucionar y comprender ya es una característica de lo Superior. Lo Superior busca comprenderse y evolucionar a través tuyo.

Por eso decimos a menudo que no somos nosotros los que buscamos a lo Superior, sino que es lo Superior que nos busca a nosotros. Lo Superior busca provocar la conexión de la máquina con el Espíritu. ¿Cómo?

Por ejemplo, a través de la **inquietud**. Hay personas que sienten una profunda insatisfacción con su vida. No están a gusto con ella y buscan algo más. Se sienten incompletas y sienten un motor que las empuja a buscarse en lo Superior.

O a través de un **anhelo por descubrir y comprender**. Es una pura expresión de la inteligencia, un atributo de lo Superior, que busca reconocerse a sí mismo a través nuestro.

O a través de un **anhelo de mejora de la realidad**. Es una pura expresión de la energía, un atributo de lo Superior, que busca reconocerse a sí mismo a través nuestro.

O a través de un **anhelo de unión**. Es una pura expresión del amor, un atributo de lo Superior, que busca reconocerse a sí mismo a través nuestro.

La inteligencia, el amor y la energía, los tres atributos de lo Superior, buscan reconocerse a sí mismos a través de éste mundo de formas.

LA FORMA Y EL FONDO

Un ejemplo que ilustra esto que estamos diciendo son los *mandalas* de arena que construyen pacientemente algunos monjes de la tradición budista.

A veces tardan semanas en terminarlos. Son muy laboriosos y también muy bellos.



Cuando han terminado, después de contemplarlo y admirarse de su belleza durante un breve tiempo, lo destruyen sin miramientos ni contemplaciones.

Es una metáfora preciosa. **Lo esencial no es la forma, sino el fondo.** Por ejemplo, la belleza que se expresa a través de una forma concreta. Al percibir la belleza del *mandala*, el *mandala* se convierte en el medio a través del cual uno puede reconocerse en la percepción de la belleza (un atributo de lo Superior).

Si percibo la belleza es que la soy. Y aún hay más. La belleza es un aspecto de lo Superior. Por eso nos atrae tanto la belleza. En el fondo es lo Superior buscando percibirse a sí mismo. Eso es lo que sucede cuando un individuo se reconoce en la belleza.

Nosotros somos el *mandala*, una forma concreta. Lo que queda tras la forma es lo Superior que se expresa a través de la forma para poder contemplarse a sí mismo. Sin forma, lo Superior no tendría ninguna manera de poder contemplarse a sí mismo.

LA MÍSTICA

La mística sería el aroma interior que aparece fruto del contacto con lo Superior. Es la atmosfera que deja en nosotros el contacto con lo Superior.

Es un aroma muy familiar, similar al aroma que todos recordamos de nuestra infancia y del lugar en el que vivíamos. Si nuestra infancia no fue traumática y fue razonablemente feliz, los olores que recordamos de nuestra experiencia en casa serán muy especiales.

Como he explicado algunas veces, personalmente recuerdo muy bien el olor de la colonia de mi padre y de la cocina donde mi madre preparaba la comida. Son aromas característicos. Cada vez que los percibo en algún otro lugar, una sensación de estar en casa me invade.

Eso mismo es la mística. **El incremento progresivo del nivel de consciencia hace que uno empiece a sentirse como en casa.** Una extraña sensación de familiaridad se instala en relación a las ideas del conocimiento y a las prácticas para despertar. Como si todo eso ya fuera nuestro: como si ya supiéramos todo lo que nos dice el conocimiento y

como si ya conociéramos los progresivos estados de presencia que vamos conquistando.

Es un síntoma de que empezamos a reconocernos en lo Superior, o mejor dicho, lo Superior empieza a reconocerse a sí mismo a través nuestro.

LA PRÁCTICA DE LA SEMANA

La práctica de esta semana partirá de una idea fundamental: **La Realidad y tú formáis un todo**. En otras palabras, **no estamos separados de la Realidad. No existe un ‘yo’ por un lado y una Realidad por otro**.

Tú estás incluido en la Realidad. Por eso son tan valiosas, a mi modo de ver, las prácticas que promueven el que nos incluyamos en la experiencia que estamos viviendo.

Así pues, os propongo recuperar una práctica muy poderosa que os propusimos ya cuando tratamos el tema de la presencia: **percibirnos desde el cogote**.

¡Os propongo bautizar esta semana como ‘la semana del cogote’!

Esta práctica ya es conocida por la mayoría de vosotros. Es muy sencilla. Se trata de mirar el mundo como si tuviéramos los ojos en el cogote.

Ya sabemos que no los tenemos ahí, pero al intentar percibir lo que tengo enfrente ‘desde el cogote’, la percepción deja de ser lineal y se vuelve ‘esférica’. El resultado es que nos percibimos a nosotros mismos al tiempo que percibimos lo que tenemos enfrente.

Nos incluimos en la percepción del mundo y eso es fundamental para eliminar la ilusión de separación entre ‘yo’ y el mundo.

Esta práctica nos puede acercar a la percepción de lo Superior. Nos invita

a reconocernos en la pura percepción más que en una forma concreta. Al unirse las distintas formas de la experiencia en una sola percepción, podemos reconocernos en la percepción misma que es donde se halla lo Superior. **Lo Superior es pura percepción.**

Para los que ya tengáis cierto entrenamiento en esta práctica podemos probar algunas cosas.

Por ejemplo, sin dejar de percibir el mundo desde el cogote, ¿puedes ver que la misma energía que se expresa a través de, digamos, un perro es la misma que se expresa a tu través?

¿Puedes vivirte como esa pura energía?

¿Puedes ver que la misma inteligencia que se expresa a través de una ocurrencia de tu hijo es la que se expresa a tu través?

¿Puedes vivirte como esa pura inteligencia?

¿Puedes ver que el mismo amor que se expresa en una caricia de tu pareja es el que se expresa a tu través?

¿Puedes vivirte como ese puro amor?

Probadlo sin haceros expectativas de ningún tipo y si esta segunda parte os resulta complicada, centraros en percibir la realidad desde el cogote, ¿de acuerdo?

¡Un fuerte abrazo para todos/as!