


Dossier

 [universidaddevida.online](http://universidaddevida.online)  
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

# Universidad de Vida

## Lo Superior (II)

DOSIER 101

13 de abril de 2020

## ÍNDICE

0.- UTILIDAD DEL DOSSIER.....	3
1. UN TEMA MARAVILLOSO.....	4
2. UN RETO: LOS PASOS HACIA LO SUPERIOR.....	5
3. EL YO NO PUEDE TENER UNA RELACIÓN CON LO SUPERIOR...	6
4. LA VIDA NOS LLAMA Y SOLO PODEMOS LLEGAR A ELLA.....	7
5. YO NO HE NACIDO: LA ESENCIA HA NACIDO.....	8
6. LA TOTALIDAD LO ES TODO.....	9
7. HABLAR DESDE DIOS.....	10
8. LO SUPERIOR: DESDE ORIENTE Y DESDE OCCIDENTE.....	11
9. CÓMO VIVIR LO SUPERIOR DESDE LO PARTICULAR.....	12
10.- LA LIBERTAD Y EL LIBRE ALBEDRÍO.....	13
11.- PROPUESTA DE ACCIÓN PARA LA SEMANA.....	14

## 0.- UTILIDAD DEL DOSSIER

Seguir **la clase en directo o en diferido es el 80% del trabajo**. Síguela en vídeo o en audio.

Cada semana tienes un **dosier que resume los contenidos de la sesión**. Así no hace falta que tomes apuntes si no lo deseas.

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.

Te invito a hacer **preguntas sobre el tema** de la sesión usando la pestaña "Acceso Alumnado" de [www.universidaddevida.online](http://www.universidaddevida.online) o escribiendo al mail [info@universidaddevida.online](mailto:info@universidaddevida.online)

Una observación importante para las **personas nuevas que se incorporan ahora a Universidad de Vida**: si ves que el nivel que exige este espacio es demasiado elevado para aprovecharlo, **plantéate hacer un paso previo**: el curso que Sergi Pérez imparte en Vic o el curso que yo imparto OnLine [www.AulaInterior.com](http://www.AulaInterior.com) o que también imparto en formato presencial en Madrid, Barcelona y Lleida y que empieza cada octubre. Mira la web [www.AulaInterior.com](http://www.AulaInterior.com) si es el caso.

¡Ah! Y no te indigestes: hay un centenar de clases y siguen creciendo. Te animo a seguir la de semana. Recupera alguna antigua sin prisa. **No te indigestes.**

¡Empecemos!

## 1. UN TEMA MARAVILLOSO

Hoy hablamos, por segundo día, de **lo Superior**.

Todo este mes vamos a hablar de este tema.

Es un tema que me entusiasma porque **cuando vuelvo a mi esencia, todo problema se resuelva**.

Blay decía que todos los problemas tienen un único origen: no saber quién soy. En estas sesiones hablaremos de quiénes somos en realidad. ¡Por eso me maravilla poder compartir esto!

Por otra parte, otras maestras del trabajo interior, como Byron Katie, afirman que el origen de todo sufrimiento es la no aceptación de la realidad. Bien, pues al **hablar de Esencia hablamos de lo que realmente es real**, de lo único que es real.

Por poner otro último ejemplo, el libro *Un curso de milagros* afirma *"Nada real puede ser amenazado. Nada irreal existe. En esto radica la paz de Dios."*

Pues bien, al hablar de lo Superior giramos nuestra mirada a lo real, a lo que tiene siempre realidad y siempre es idéntico a sí mismo y que, en tanto que es, no puede no ser.

Lo dicho. Un tema maravilloso.

Estoy como un niño con zapatos nuevos.

:-)



Nota: en la estructura de esta sesión me ha sido de gran ayuda la obra de *Willigis Jäger*. Le muestro mi agradecimiento.

## 2. UN RETO: LOS PASOS HACIA LO SUPERIOR

Aunque no puedo ir hacia dónde ya estoy, sí me planteo un reto: intentar describir los **pasos que nos liberan de los errores** hacia lo superior.

Igual que, como docente, he querido tener claros los procesos mentales que llevan al éxito ortográfico del alumnado y tengo diferentes materiales sobre ello, ahora me planteo **si podríamos describir los pasos que nos llevan a lo Superior.**

Sé que, en tanto que lo Superior es la Totalidad, nunca hemos estado fuera de ella. Pero creo interesante describir los errores que solemos caer y los pasos que, si se siguen, puedan guiarnos a una experiencia auténtica de conexión consciente con lo Superior.

Por eso, al final de este dossier os pido que **compartáis vuestra experiencia** en el proceso interior y la conexión con lo Superior.

Nos será de gran utilidad para poder ir describiendo este mapa que deseo hacer.

Gracias por vuestra aportación y crucemos los dedos para que el mapa que busquemos sea, finalmente, algo útil.

### 3. EL YO NO PUEDE TENER UNA RELACIÓN CON LO SUPERIOR

Muchas veces me digo: *“yo quiero conectar con lo Superior”, “yo quiero tener una vida espiritual profunda”, etc.*

Pero eso no es posible.

Es más, es imposible.

¿Por qué?

Pues porque **muchas veces denomino “yo” algo que no es real.**

Denomino “yo” a mis ideas, a mis creencias, a mi biografía, a mi cuerpo, al conjunto de relaciones que he establecido... y, si nada de eso es estable, no es algo verdaderamente real.

¿Qué es lo real?

**Lo real es algo que siempre es idéntico a sí mismo.** El resto son sombras, variaciones, olas... pero no el mar, no la luz, no lo real.

Lo que denomino “yo” tiene un nacimiento y tiene una muerte. Por tanto, no es real.

Lo que sí es real es la Vida. La Vida no tiene contrarios. La vida fluctúa: a veces emergen formas (nacimientos), a veces estas formas se destruyen (muerte) para ser renovadas por otras (otros nacimientos)... Pero lo que no cambia nunca es esa fluctuación de la Vida. La Vida siempre está ahí.

La Vida, el aliento vital es lo único real.

**Si mi yo no es real, no puede tener contacto con lo real.**

Pero si lo real es, entonces yo solo puedo ser eso.

Yo solo puedo ser la Vida.

No puedo ser otra cosa.

Yo quiero ir hacia la Vida (o lo Superior, o la Esencia, o la Totalidad, o Dios, o la Divinidad, o el Tao o como quiera que lo llamemos) pero eso no tiene sentido: **ya lo soy pero no me he dado cuenta y, sin embargo, aquello que creo ser y con lo que me identifico no lo soy.** Ya veis: un contrasentido.

Cuando el ego desaparece, el contacto con lo Superior se evidencia. Pero mientras esté ahí, **me creo separado y la relación consciente es imposible.**

#### 4. LA VIDA NOS LLAMA Y SOLO PODEMOS LLEGAR A ELLA

Pero esto es como una película romántica de Hollywood: solo puede acabar bien.

Tardemos lo que tardemos, **solo podemos llegar a lo que somos.**

**No hay otro lugar al que llegar.**

Aunque me despiste, aunque sufra, acabaré llegando. De hecho, **el sufrimiento es una señal que el viaje de regreso a casa ya ha empezado.**

El sufrimiento es un contraste entre lo que es posible como potencial y lo que hemos actualizado: como somos mucho más que lo vivimos como real, ese desajuste nos produce sufrimiento.

Como decía Sergi en la primera clase, **la Esencia que somos nos llama y el sufrimiento es el primer contacto consciente que tenemos con ella.**

Si soy un gato, solo puedo llegar a mi "gateidad".

Si soy un perro, solo puede expresar mi "perrenuidad".

Si soy la Esencia, solo puedo llegar a ser la Totalidad.

Sí, la Esencia (Dios, el Tao, el Aliento Vital, la Energía...) la somos, no hay ningún otro lugar al que llegar.

Descansa.

**Confía.**

No sabes cuándo, pero sabes que es **el único destino final.**

## 5. YO NO HE NACIDO: LA ESENCIA HA NACIDO

Por lo tanto, **es erróneo decir que “yo he nacido”**. Debería decir DIOS (o ELLO, o la ESENCIA...) ha nacido.

Todos nuestros cuerpos (recuerda que hicimos un tema de cuatro semanas hablando de la máquina) son, en realidad, el **instrumento musical a través del cual lo Superior se expresa aquí y ahora**.

Como decía Sergi, soy un mirador desde el cuál lo Superior se conoce a sí mismo.

Soy, a la vez, la creación aquí y ahora.

Recuerda que la creación no se produjo solamente hace millones de años, sino que se está produciendo ahora mismo y tú eres el instrumento de Dios para experimentarse a sí mismo. Eres la misma creación aquí y ahora.

Cuando nos damos cuenta de esto, vemos que **no merece la pena seguir poniendo la atención en lo efímero**, en lo que no es (y que no somos), **sino en que siempre es y siempre ha sido**.

Entonces podemos mirar nuestra vida y ver que hemos atravesado tres fases:

En la **primera fase** hemos trabajado para comprender cómo iban las cosas, **cuáles eran las leyes** que gobernaban la vida; igual como debemos trabajar para dominar y comprender las notas musicales y la teclas de un piano antes de poder tocarlo. Este aprendizaje se hará con dolor o placer según deseemos aprender o deseemos tener razón.

En una **segunda fase**, tras descubrir y dominar el instrumento pasamos una época, más o menos larga, gozando del placer de cantar y tocar. **Nos sentimos protagonistas** de la música que generamos, nos expresamos conscientemente, vivimos **la vida como una obra de arte**.

En una **tercera fase** nos damos cuenta que lo importante siempre ha sido la música, que el instrumento, las partituras, mi voz y todo eso, en realidad, solo tienen sentido por la música. **Dejo de ponerme en el centro** y me

doy cuenta que todo ha estado siempre perfecto, que **todo ha sido parte de un sinfonía inmensa de la que formamos parte** y que ella es lo verdaderamente importante.

Naturalmente, podemos ir y venir entre las tres fases en según qué temas y según qué situaciones. Pero conocer estas tres fases nos permite poner la atención de forma que sea más probable pasar a la siguiente.

## 6. LA TOTALIDAD LO ES TODO

Si la Totalidad lo es todo (y nada no puede ser fuera de la totalidad), entonces en todo momento, en todo lugar, en toda circunstancia y en todo acto **somos la Totalidad misma**.

Visto desde esta perspectiva, **todo es sagrado**.

Nuestra vida no se divide entre lo sagrado y lo profano, sino que todo es sagrado.

No puede ser otra cosa.

Ciertas cosas nos pueden costar de comprender, de entender... pero no son al margen de la totalidad; no son al margen de la sinfonía que es la vida.

Por lo tanto, **la relación con lo Superior puede darse tanto en la oración, como en cualquier otra situación o actividad**.

**Siempre estamos inmersos en la Totalidad. Lo único que cambia es que seamos o no conscientes de ella.**

Por eso se dicen cosas del estilo:

*Yo y el Padre somos uno.  
El reino de Dios está en nosotros  
Yo soy la luz del mundo  
No hay dualidad*

## 7. HABLAR DESDE DIOS

Todo esto que estamos explicando, no es para ser creído sino para ser verificado, vivido.

**Dios** no quiere ser creído, **quiere ser encarnado**.

**Yo debo ser yo o nadie podrá ser yo por mí.**

**Lo específico que hay en mí** debe expresarse siendo, a la vez **consciente de ser parte de algo mucho más grande** que está presente en todo.

No se trata de hablar de Dios, sino de **hablar desde Dios**.

Se trata de tener una profunda experiencia desde la que expresar lo que somos.

Por lo tanto, **no se trata de tener fe, sino de dar fe**, de ser testimonios de lo que decimos, de ser palabra viva.

En este sentido, os animo a **callar en toda afirmación que no viváis**.

Cuando callamos y **nos abrimos a la duda, permitimos que la respuesta se geste en nosotras/os y nazca**.

Mientras hablemos sin encarnar lo que decimos, impediremos que la intuición y la verdad acudan a nosotras/os. **¿Cómo va a aparecer una respuesta si no hay pregunta ninguna?**

## 8. LO SUPERIOR: DESDE ORIENTE Y DESDE OCCIDENTE

Las palabras con las que denominamos a lo Superior no importan. Solo son marcas culturales con las que queremos señalar lo fundamental.

Pero igual como no podemos explicar el “color rojo” a una persona que ha sido invidente de por vida, **tampoco podemos apresar el verdadero significado de lo Superior en ninguna palabra.**

Pero más allá de las palabras también estamos inmersos en un marco cultural. Este marco cultural nos moldea y, a la par que nos permite ser pues nos ofrece palabras y **categorías para entender la realidad, también la limita**: cada categoría es una ventana que impide ver la realidad desde un ángulo diferente a ese.

Por este motivo, en oriente se ha descrito lo superior con una serie de categorías bastante diferentes a las de occidente.

Verlas juntas nos ayuda a ver que hablan de lo mismo y, quizás, nos facilitan superarlas.

**Desde oriente** lo Superior se define como el no-dos, lo **no dual**, lo **indecible**, el **Tao**, lo no explicable, lo **inmanifestado**, el **vacío**, la naturaleza esencial de la mente o la **vacuidad**.

En cambio, **desde occidente** lo Superior se define como la **Totalidad**, la **Realidad**, el **Ser**, **Dios**, la **Conciencia** o la **Esencia**.

Quizás, verlo desde estas dos perspectivas a la vez os permita ir más allá de estas dos categorías y os acerque más a la experiencia como tal.

## 9. CÓMO VIVIR LO SUPERIOR DESDE LO PARTICULAR

Una persona, haciéndose eco de una propuesta de Antonio Blay, preguntaba ¿cómo vivir lo superior desde lo particular?

Pues haciendo un **triple movimiento**:

En primer lugar **viviéndome a mí** como el eje, el centro, el **espacio donde las cosas suceden**. Es decir, en lugar de poner toda la atención a las cosas poner atención a la conciencia que soy.

En segundo lugar abriéndome a los demás como seres individuales y concretos, con sus características propias, sus especificidades, **valorándolas por esas características únicas**.

Y, en tercer lugar, viendo que esas características únicas son, en realidad, una expresión de la misma conciencia que me da vida a mí. Que **la otra persona y yo somos expresiones concretas de la misma totalidad** y, al darme cuenta, **abrirme a esa totalidad**.

Ya ves, un triple movimiento: **hacia mí como conciencia, hacia el otro como expresión concreta y hacia lo Superior que nos vincula**.

## 10.- LA LIBERTAD Y EL LIBRE ALBEDRÍO

Una persona **pregunta sobre la libertad** y la posibilidad o no de tener **libre albedrío**.

Al margen que tengo un PodCast en el que hablo de la Libertad y que os aconsejo:

Aquí lo podéis escuchar en español: ¿Eres libre?

<https://blog.danielgabarro.com/07-eres-libre>

Aquí lo podéis escuchar en catalán: Ets lliure?

<https://bloc.danielgabarro.cat/07-ets-lliure>

Creo que es interesante remarcar que **si solo puedo llegar a lo que soy, entonces mi destino está escrito**: volver a casa.

Ahí **no existe libertad ninguna**.

Naturalmente, durante el viaje de vuelta, podré perderme más de una vez, podré sufrir, podré no darme cuenta que ya soy... Pero, finalmente, solo podré llegar a mi esencia. No hay ningún otro lugar al que llegar.

Puedo, sin embargo, creer que sí tengo libertad y sufrir negándome a volver a casa, perdiéndome, despistándome. No importa. Tampoco eso me impedirá llegar, al final, a mi esencia.

No.

No hay libertad.

Como mucho podríamos decir que tenemos la libertad de optar entre sufrir o abrazar lo que ocurre. De alguna forma, eso significaría que el libre albedrío es, en realidad, la posibilidad de decidir cómo nos tomamos lo que ocurra, la **posibilidad de escoger entre sufrir y no hacerlo**.

Pero más allá de abrazar la vida y decir, profundamente convencidas/os, *"hágase tu voluntad"*, no le veo ningún significado a la palabra libertad, ni al libre albedrío.

Sin embargo, también sé que, según como se interprete el término puede haber explicaciones diferentes muy complementarias.

## 11.- PROPUESTA DE ACCIÓN PARA LA SEMANA

Durante esta semana te sugiero lo siguiente:

- 1.- ¿Puedes compartir **qué te despierta** esto?
- 2.- ¿Te animas a **compartir** en el boletín **tu experiencia** con lo Superior?
- 3.- Y, puestos a explicar, ¿nos cuentas cuáles fueron las **palancas que más te ayudaron** para contactar con lo Superior y qué te retiene o impide ir más profundamente, cuál es **tu dificultad** ahora en este tema?

Tu testimonio nos puede ser muy útil.

Si lo deseas, lo puedes enviar a: [info@universidaddevida.online](mailto:info@universidaddevida.online)

Te deseo una muy feliz semana.