

Dossier

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

**LAS EDADES DE LA VIDA: LOS VALORES DE LA
NIÑEZ Y SU RELACIÓN CON LAS ETAPAS DE LA
VIDA**

DOSSIER 120

28 de septiembre de 2020

ÍNDICE

0. Utilidad del dossier	3
1. Introducción	4
2. El brillo de lo esencial en los niños	5
3. El juego	6
4. La curiosidad	9
5. La pasión	12
6. La sorpresa	14
7. La fusión o sentido de unidad	17

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

Esta semana recojo una idea que lanzó Daniel en la sesión pasada. Habló brevemente de la relación entre los valores de la niñez y las distintas etapas de la vida, y me gustaría ampliar un poco el tema, al parecerme una idea fascinante.

Trataremos sobre **lo que no debería morir de la niñez en nosotros**, independientemente de la edad que tengamos, para poder vivir la vida desde lo esencial.

En otras palabras, veremos cómo **recuperar la conexión con nuestro *niño interior***, que sigue ahí, a menudo oculto tras algunas capas formadas por los automatismos propios del personaje.

Para ello, propondremos algunas prácticas que podremos integrar fácilmente a nuestra vida cotidiana.

¡Vamos allá!

EL BRILLO DE LO ESENCIAL EN LOS NIÑOS

Cuando miramos a un niño, algo especial sucede. Algo en nosotros vibra con intensidad, al reconocer en ellos lo esencial, aquello que quizás hemos perdido y que en lo más hondo, anhelamos recuperar.

Lo que más nos atrae de un niño, por lo común, es aquello que nos es propio pero que hemos olvidado con el paso de los años. Como si alguna cosa nos hubiéramos dejado por el camino.

Los niños **nos hacen de espejo de lo que Somos** y solo por eso, ya vale la pena dedicar-le una sesión entera al tema.

Los niños son una **expresión directa y nítida de la esencia que Somos**. Los automatismos del Ego todavía no se han adueñado de sus procesos interiores. Sólo a medida que el niño crece, su esencia va quedando identificada con el mundo de formas y va perdiendo paulatinamente su brillantez.

Cuando empezamos a realizar un trabajo interior, nos estamos reconectando a la esencia, a dicho niño interior. Podría decirse que el desarrollo interior consiste en dejar caer todas las capas que ahora ocultan a nuestra esencia para que podamos reconocernos en el niño que todos llevamos dentro.

La extraordinaria obra de *El Principito*, de *Saint-Exupéry* trata precisamente de este viaje interior para recuperar la conexión con lo esencial.



Veamos a continuación una serie de valores propios de la esencia, que resplandecen en los niños y que, a través del trabajo interior, podemos recuperar, independientemente de la edad que tengamos. Hacerlo será un muy buen síntoma de que nos estamos acercando a nuestro auténtico centro.

EL JUEGO

Para los niños todo es un juego. Juegan de forma natural para acceder a un espacio que les permita elaborar experiencias de placer/displacer que les facilite su aprendizaje.

Los niños **se desarrollan en todos los aspectos a través del juego**. Experimentan con la expresión emocional, mejoran la comunicación, obtienen un mayor vocabulario, potencian la imaginación, descubren la risa y la alegría como una emoción que les conecta con los demás y con el mundo (socialización), inventan historias para cambiar la perspectiva de la realidad y poder ver el mundo desde distintos prismas, fortalecen el intelecto y las habilidades físicas, etc., etc.



Se suele decir que **un niño que juega está sano**. Podríamos extender esta frase a las restantes etapas de la vida. Desde mi punto de vista, alguien que ha convertido la vida en un juego está sano.

A través del juego **gozamos, nos divertimos**. Conectamos con el natural *animus jocandi*. **La tendencia natural de lo esencial es la plenitud de vida**. En otras palabras, todos tendemos a la evolución, la felicidad y la plenitud. Es nuestro propósito de vida.

El juego es un medio a través del cual **nos podemos reconocer en dicho propósito**: nos permite gozar de la vida y además, aprendemos a través suyo.

A medida que vamos creciendo solemos ir perdiendo dicho *animus jocandi*. Lo sustituimos por infinidad de rutinas, hábitos y mecanismos que nos aportan un espacio de seguridad, pero que al mismo tiempo adormecen nuestro anhelo de evolución y aprendizaje.

Pasamos del modo evolutivo natural en el que se encuentran los niños, al modo supervivencia en el que vivimos gran parte de los adultos.

Los adultos solemos ver el juego de los niños como una pérdida de tiempo. En muchas ocasiones incluso les animamos a que dejen de jugar y se tomen la vida más en serio. Sin embargo, para ellos el juego es algo muy serio. Algo que les permite avanzar y comprender.

Nosotros hemos perdido ese regalo de nuestra esencia, pero sigue ahí y podemos recuperarlo. Eso no significa que para recuperarlo debamos volver a jugar con muñecas o al pilla-pilla. Significa quitarnos las gafas actuales a través de las que vemos el mundo y aprender a ver la vida como un juego a través del cual nos desarrollamos en lo esencial.

Una hermosa imagen arquetípica nos la proporcionan los antiguos alquimistas. Ellos decían que el trabajo alquímico de transformación del

plomo en oro (metafóricamente, el trabajo interior de transformación del ego en la esencia), era un juego de niños.

En sus dibujos suelen aparecer niños jugando animosamente en el laboratorio, rodeados de los utensilios propios para realizar dicha transformación.

Cuando somos capaces de integrar el juego, el goce y el disfrute en nuestras vidas, el aprendizaje es rápido y ágil. Acordémonos de cuando íbamos a la escuela. Las materias que más nos divertían y nos gustaban eran las que más fácil y rápidamente nos aprendíamos.

Siempre he recomendado **convertir el trabajo interior en un espacio de juego y goce**. La vida vendría a ser como un juego de pistas a través del cual vas descubriendo quién o qué eres en realidad.

Una práctica para reconectar con el *animus jocandi*

Si tienes hijos/as o nietos/as, prueba a jugar con ellos. Procura recordar lo bien que te lo pasabas cuando eras niño/a y tú también jugabas. **Conecta con ese estado interior** tan especial y juega con ellos desde ahí.

Lo más importante no es a lo que juguéis, sino que lo hagáis desde ese estado interior/espacio. Bastará con recordarlo para poner ahí la atención y dejar que ese estado/espacio se exprese.

Si no tenéis la posibilidad de jugar con niños/as, hacedlo con los adultos de vuestro entorno. Da igual el juego que elijáis. Lo importante es que juguéis desde ese estado interior que estaba presente cuando erais niños. No tengáis ninguna duda de que sigue ahí. Ahí está, esperándoos, no se ha movido de sitio.

LA CURIOSIDAD

El niño nace en un mundo extraño para él. Desde que nacen, empiezan a sentir interés por todo lo que los rodea. Este es el primer paso para su aprendizaje. **Sin curiosidad no hay interés, y sin interés no hay aprendizaje.**

Es ante todo una cuestión de supervivencia. La curiosidad es el comportamiento natural de querer saber algo mediante la investigación y el aprendizaje. Tiene el efecto de impulsar a buscar información sobre algo para luego interactuar tanto con el ambiente como con otros. Sin dicho aprendizaje, el niño no podría sobrevivir en su entorno. Es un instinto que, además, es capaz de estimular el crecimiento personal a lo largo de toda la vida.

A los niños se los conoce como **pequeños investigadores**, ya que casi desde que nacen son naturalmente curiosos. Se ponen en contacto palpando, tocando, mirando y observando los objetos y a las personas que los rodean.

Más tarde empezarán con las preguntas: “¿por qué?” o “¿de dónde?”. Dichas preguntas irán desapareciendo en relación al mundo que lo rodea en cuánto se crea que tiene las respuestas.

Sin embargo, dichas respuestas serán, en relación a muchos temas vitales, con toda probabilidad, muy superficiales. Pero al identificar-nos con las creencias que nos inculca nuestro entorno, perderemos el interés por seguir profundizando.

La esencia siempre tiende a evolucionar, esto es, a conocerse a sí misma, **lo que despierta en nosotros la curiosidad y el interés.**

La realidad en la que vivimos es extraña, muy extraña. A nosotros no nos lo parece porque nos hemos identificado con una mirada mecánica de la experiencia de vida. Hemos normalizado una relación de “darlo todo por sentado” en nuestra vida.

Sin embargo, dicha normalización también nos ha alejado de lo esencial. Nos hemos olvidado de las preguntas existenciales de “¿por qué?” o “¿de dónde?” o “¿hacia dónde?” a cambio de respuestas vacías incapaces de aportarnos auténtica comprensión que nos llene de lo esencial.

Pero estamos tan vacíos de lo auténtico que a menudo dichas preguntas que ya empezaron a aparecer de pequeños, permanecen en nosotros. De joven, había una pregunta que se repetía en mi como un martillo pilón: “¿Por qué existe la vida?”. Me fascinaba plantearme cuestiones como que la vida también podría no existir. Pero aquí está. Me preguntaba qué es lo que hacía que todo siguiera existiendo, qué motor permite que todo siga funcionando, y que salga el sol por las mañanas, y que yo pueda abrir los ojos y ver.

Extrañas preguntas, pero maravillosas en sí mismas. **Darnos cuenta que tenemos enfrente una realidad extraña hace que aparezca el interés y la curiosidad**, emociones verdaderas que nos pueden conectar con la realidad de una forma muy profunda.

Sin interés y curiosidad el mundo no habría evolucionado en absoluto. Seguiríamos en la época de las cavernas. Sin personas que se hubieran preguntado cómo funciona la mecánica de las cosas (científicos, filósofos, místicos, artistas, etc.) nada habría evolucionado.

El interés y la curiosidad son el motor de la búsqueda y de la evolución. Cuando los perdemos, dejamos de buscar y nuestro avance se detiene. Por eso, los libros sagrados dan tanta importancia al hecho de buscar. La Biblia nos dice: “Buscad el Reino de los Cielos”. No dice nada de “encontrad”. O los budistas nos recuerdan aquello de: “Si encuentras al Buda, mávalo”. Creo que se refieren a que si dejamos de buscar, nuestra evolución se para.

El interés, la curiosidad y la búsqueda, que provienen de la misma sensación de extrañeza y misterio en relación a la vida, en la que viven los niños, **nos conectan con nuestro propósito de vida**. Nuestro propósito es evolucionar, y sin interés, curiosidad y búsqueda no podemos hacerlo de ningún modo.

Por eso, cuando hemos conectado con estos estados de interés y curiosidad, en cierto modo, ya vivimos conectados a nuestro propósito de vida.



Nuestro propósito no es encontrar, sino convertir la vida en un espacio de comprensión y aprendizaje. Por eso, **lo que hemos estado buscando hasta ahora es la misma búsqueda**. No importa lo que encontremos. La búsqueda es nuestra casa.

Una práctica para reconectar con la curiosidad

Te propongo una práctica muy sencilla para facilitar la conexión con la sensación de extrañez en relación a la vida que tenemos enfrente. La sensación de extrañez es básica para despertar nuestro interés.

Ponte delante de un árbol, una persona, un pájaro o el ser vivo que tú prefieras. Puedes hacerlo tranquilamente sentado/a en un parque, o en la oficina o el taller en el que trabajas desde tu puesto de trabajo. No importa el sujeto elegido.

Una vez hayas elegido el sujeto de tu práctica, cierra unos instantes los ojos. Pongamos que hayas elegido un árbol. Antes de abrir los ojos, **convéncete que no has visto un árbol en tu vida**, que ni tan siquiera conoces el significado de dicha palabra. Supón que en tu vida pasada no tienes ningún registro de memoria en cuanto a árboles se refiere. Piensa y créete que, cuando abras los ojos verás por primera vez eso que la gente llama 'árbol'. Tomate el tiempo que necesites para convencerte de ello.

Una vez estés convencido/a, abre los ojos, y disponte a descubrir algo extraño y maravilloso que estarás viendo por primera vez en tu vida.

Una vez finalizada la práctica, si se ha despertado en ti dicha sensación de extrañez, procura hacerla extensiva a la experiencia de vida entera. En realidad, todo es muy extraño.

LA PASIÓN

La pasión a la que me refiero no tiene nada que ver con el sufrimiento o con la pasión que la gente relaciona a una intensidad de los sentimientos o emociones.

Me refiero a la misma pasión con la que viven los niños. Se trata de **una pasión sin causa que contiene una natural y pura implicación con lo que está sucediendo**, con o que Es. Los niños lo hacen todo con pasión. Hasta duermen con pasión.

Los niños son pura esencia expresándose de instante en instante. **La expresión de la Vida que somos sin filtros es apasionada**, en el más profundo sentido del término.

El niño no pone ningún filtro entre él y la vida. Es pura vida expresándose. Todavía no está identificado con el mundo de formas mentales que irá, poco

a poco, sustituyendo la sinfonía de la pasión por una tediosa cancioncilla repetitiva.

La pasión con la que viven los niños no es la misma pasión que entendemos los adultos, que muchas veces tiene que ver con alteraciones hormonales y/o sentimentales. **Es la expresión sin filtros de la Vida que son.** La expresión del Fondo a través de las funciones (cuerpo, emoción y mente). Pero dicha pasión no pertenece ni surge de las funciones de la máquina. Surge de lo esencial y se expresa a su través. La diferencia es importante.



La pasión del niño o del adulto que ha reconectado con lo esencial es la expresión de lo más hondo y auténtico a su través.

Sin este tipo de pasión no puede haber plenitud de vida. Solo desde la pasión se puede valorar la vida por lo que Es, y no por lo que debería ser. Para recuperar dicha pasión, los adultos debemos reconectar con nuestra sensibilidad profunda. Y para hacerlo, debemos reconectar con algo que también brilla con intensidad en los niños: la capacidad de sorpresa y de admiración.

Una práctica para reconectar con la pasión

Ve a pasear un día por la naturaleza, a poder ser solo/a. Una vez allí, **siente su animus**, siente la energía que anima a los árboles, a las plantas, a los animales del lugar, etc. Estar en presencia te ayudará a hacerlo.

Una vez puedas sentir dicha energía, que es la misma que se está expresando a tu través, prueba a poner y sostener ahí tu atención. Eso te permitirá vivirte a ti mismo/a como esa pura energía.

Esa energía es apasionada. Es la energía que está en el fondo de todo lo que vemos. Algo mueve esta realidad visible. Eso que lo mueve, por fuerza debe estar de implicado con lo que existe.

Al vivirnos como esa pura energía, también lo estamos haciendo como la pasión que contiene en sí misma. La energía es un aspecto de lo esencial, y lo esencial es apasionado.

Esta experiencia puede irte muy bien para conectar con tu Presencia. **En presencia uno no puede vivir sin pasión.** Quien vive sin pasión es el personaje. En presencia se fluye con lo que Es, y lo que Es es apasionado.

LA SORPRESA

Los niños se sorprenden por todo. Dicha sorpresa se convierte a menudo en admiración.

La sorpresa, también llamada asombro, perplejidad o sobresalto, es una reacción emocional espontánea, provocada por un acontecimiento imprevisto, por algo que no se esperaba, por ejemplo, por una persona que aparece de repente.

¿Nunca te has fijado en la cara que pone un bebé cuando juega al ‘cu-cu quién soy’? ¿Y cómo abre los ojos para no perderse nada? ¿Y las veces que te pide que vuelvas a sorprenderle? ¡Es maravilloso!

Un bebé de un año se sorprende por casi todo, porque todo es nuevo para él; sin embargo según nos vamos haciendo mayores, nos cuesta mantener el asombro a diario.



Eso es debido a que ya no vemos el mundo como algo nuevo. Lo vemos a través de unas gafas que lleva puestas nuestro personaje, con el que nos identificamos. Desde la perspectiva de sus gafas, nada es nuevo, todo es conocido. Pero **en realidad, nada ha dejado de ser nuevo, toda la realidad tiene infinidad de capas de nuevos significados a los que podemos acceder si no nos quedamos petrificados en unos de concretos.**

Desde las viejas gafas no puede haber sorpresa ni admiración/asombro. Vivimos como si ya conociéramos lo que tenemos enfrente. No es cierto. Todo es sorprendente: el sol, la vida misma, poder pensar, poder ver, lo que llamamos tiempo, etc., etc.

Para poder recuperar la capacidad de asombrarnos, deberíamos antes **aprender a dudar de todo lo que damos por sentado.** La duda es una muy buena receta contra nuestra incapacidad de asombro.

Una práctica para reconectar con la sorpresa

Aquí puede ayudarnos mucho **reformular nuestro viejo pensamiento**. Plantearnos que lo que pensamos ahora de la vida responde a un nivel de comprensión concreto. Sin embargo, lo que ahora pensamos de las cosas desde dicho nivel de comprensión, con total seguridad, no será lo mismo que pensaremos cuando alcancemos un nivel de comprensión mayor.

Esto lo sabemos perfectamente. Cuando éramos niños pensábamos una serie de cosas que ahora, de adultos, hemos comprendido que eran ingenuas. Pues bien, seguimos siendo ingenuos creyéndonos según qué cosas sobre la vida.

Os propongo que os formuléis algunas preguntas. Es importante hacerlo con la **intención de revisarlas sinceramente** y no dar en absoluto por sentado que ya tenéis las respuestas.

Son preguntas extrañas, os lo advierto. Recibidlas como las recibiría un niño que abre un regalo. También podéis inventaros vosotros las preguntas. ¡Será por preguntas!

¿El tiempo se mueve? ¿O más ben soy yo quien se mueve?

¿Hasta ahora has vivido la vida, o ha sido la vida la que te ha vivido a ti?

¿Quién eras antes de ser tú?

¿Qué es el pensamiento? ¿Cómo puede ser que ahora mismo estés visualizando un árbol en tu cabeza?

¿Sabías que el sol que ahora estás mirando, en realidad es el sol de hace 8 minutos?

¿Puedes concebir la existencia de un yo más allá de lo que piensas, sientes o de tu cuerpo?

¿De no existir la realidad que conoces, qué es lo que podría existir?

¿Qué significa existir?

¿Dónde está el yo mientras duermes?

.....

LA FUSIÓN O SENTIDO DE UNIDAD

Los niños pequeños viven en una especie de estado de fusión con todo lo que les rodea. Poco a poco, a medida que se va construyendo el 'yo' dicho estado de fusión se pierde.

Es necesaria la aparición del 'yo' para aprender a interactuar con el entorno. No sería posible, de no dejar caer el estado de fusión.

Sin embargo, tras el estado de fusión de los bebés, existe algo muy valioso que podemos recuperar ya de adultos. Se trata del sentido de unidad.

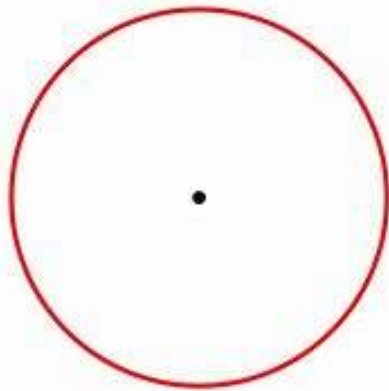
Al vivir identificados con nuestro Ego, nos vivimos separados de todo lo demás. A nivel psicológico eso nos hace entrar permanentemente en conflicto con lo que llamamos realidad.

Cuando nos identificamos con el mundo de formas, nos vivimos como una forma separada de las demás. Sin embargo, **en el fondo hay algo que nos une con todo lo que existe.**

Identificarnos con una forma nos empequeñece. Reconocernos en el fondo que nos une nos convierte en el universo entero.

El trabajo interior te permite darte cuenta que eres mucho más que el pequeño yo con el que te identificas. Entonces empiezas a percibir que algo te une a todo lo demás: a las personas, a los demás seres vivos, al planeta, a la circunstancia que tienes enfrente, etc.

Desde ese punto interior que te conecta con todo lo demás aparece la empatía y un tipo de comprensión muy profunda en relación a la vida y a todo lo que en ella ocurre (incluido tu mismo/a).



Cuando de adultos recuperamos el sentido de unidad vamos mucho más allá del estado de fusión en el que vive el bebé. En el fondo se expresa el mismo principio, pero lo vivimos de forma muy distinta. El niño todavía no tiene la noción de 'yo', no se vive como una parte separada del resto. Es una pura expresión de dicho principio unitario pero no existe comprensión alguna sobre el mismo.

En cambio, al trascender el yo que hemos creado de adultos, nos da acceso a la conciencia de unidad y recuperamos el estado de fusión perdido, pero de forma consciente.

Este sentido de unidad da lugar a lo que conocemos como Amor.

Una práctica para recuperar el sentido de unidad

Aquí os propongo recuperar la práctica del cogote, recomendada en algunas sesiones sobre la Presencia.

Acordaros que se trata de **contemplar el mundo como si tuviéramos los ojos en el cogote**. Ver la realidad como 'desde atrás'. No se trata de imaginarnos como sería la realidad vista desde nuestro cogote, se trata de ver lo que tenemos enfrente **incluyéndonos en la percepción**.

Eso facilitará que nos demos cuenta que todo está incluido en la realidad, nosotros también, y que realidad solo hay una y que existe un principio unitario tras todo lo que existe.

Mi esencia tiene que ver con lo que percibe, no con lo percibido. Por eso, cuando me reconozco en un tipo de percepción que incluye lo que tengo enfrente y a mí mismo, aquí y ahora, puedo darme cuenta que no existe una separación real entre las distintas formas que componen esta realidad.

¡QUE TENGÁIS UNA FELIZ SEMANA!