

Dossier

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

**LAS TRES GRANDES TRANSFORMACIONES:
NACER, MORIR Y SERVIR (IV)
10 EXPERIENCIAS DEL MORIR Y EL NACER EN
LA VIDA COTIDIANA**

DOSSIER 128

23 de noviembre de 2020

ÍNDICE

0. Utilidad del dossier	3
1. Introducción	4
2. Experiencia nº1: observar el polvo en un rayo de luz	5
3. Experiencia nº2: ¿Pero en general, bien, no?	6
4. Experiencia nº3: Probarse ropa	8
5. Experiencia nº4: Hacer cola	9
6. Experiencia nº5: Manifiéstate solo	11
7. Experiencia nº6: No tomarse en serio el propio pensamiento	12
8. Experiencia nº7: Vaciar una palabra de sentido	13
9. Experiencia nº8: Visitar la propia tumba	15
10. Experiencia nº9: Juega al ajedrez	16
11. Experiencia nº10: Haz algo absurdo	18

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

A lo largo de tres semanas nos hemos dedicado a reflexionar sobre las tres grandes transformaciones que se producen en el ser humano a medida que va despertando a lo esencial.

Creo que el marco intelectual del tema está sobradamente definido.

Esta sesión pretende ser una propuesta **cien por cien práctica**. Para que podamos comprobar desde la experiencia, en nuestra **vida cotidiana**, el significado real del morir y el nacer.

Lo he estructurado a partir de **10 experiencias** que son fácilmente realizables en nuestro día a día. Para realizarlas, no hace falta gastarse ningún dinero, ni irnos a ningún lugar lejano, ni hacer grandes preparativos. Además, por lo general, se pueden realizar en cualquier momento del día.

Más que experiencias, se trata de juegos. 10 juegos, a mi juicio divertidos, que de forma aparentemente ingenua, nos ayudarán a alcanzar **profundas comprensiones sobre el morir y el nacer**.

La mitad de las experiencias (5) son versiones de algunas de las deliciosas propuestas que Roger-Pol Droit nos hace en su libro “101 experiencias de filosofía cotidiana”. Una obra altamente recomendable. Simplemente, he adaptado dichas experiencias a nuestra línea de Trabajo. El resto son de cosecha propia, fruto de mi tendencia natural a convertir el Trabajo en un divertimento.

No hace falta que las experiencias se hagan en el orden propuesto, ni tan siquiera que se hagan todas (o ninguna). Os propongo que hagáis las que queráis, en el momento en que más os apetezca. Sin presiones de ninguna clase.

Convirtámonos pues en niños y niñas que se disponen a descubrir brillantes tesoros a través del juego. ¡Que lo paséis muy bien!

EXPERIENCIA Nº1: OBSERVAR EL POLVO EN UN RAYO DE LUZ

Para esta experiencia solo necesitamos una habitación bastante oscura, con las contraventanas casi cerradas, y un rayo de luz que aparece a través de las persianas entreabiertas.

Quedaos un rato mirando la luz de este rayo que cruza la sombra. En él aparecen innumerables puntos brillantes. Estamos ante un espectáculo increíble. Giran, bailan, pasan y vuelven a pasar miles de ínfimos destellos que retienen y reflejan el brillo.



Lo primero que descubres es una densidad que no conocías (o que no recordabas) en el aire. Te das cuenta que el medio en el que habitas no es tan vacío como pensabas.

En ese rayo, la frontera entre la luz y las tinieblas resulta tan evidente que casi puedes tocarla. Y entonces tienes la sensación que se está revelando ante ti un mundo invisible.

En el haz de luz se deja ver un fragmento de espacio diferente, un espacio que convive insertado en el nuestro. Como un universo que estaba “al otro lado” y que de repente se ha vuelto visible.

Esto nos recuerda que, **siempre, en todas partes, hay un estrato invisible de lo que llamamos realidad.** Que hay **cosas que son perceptibles y cosas que no.** No se perciben pero están.

Y esto es un nacer: a la comprensión que **hay mucho más de lo que veo, y que una cosa es lo que percibo y otra cosa, lo que Es.**

Gracias al rayo de luz, pueden nacer reflexiones otrora impensables en un día cualquiera. Por ejemplo, acerca de mi percepción de la realidad. Que percibo el mundo en tres dimensiones: latitud, longitud y altura. Una, dos y tres. Me doy cuenta que hay un límite, eso es evidente. Ahora la pregunta es: **¿el límite está en la realidad o está en mí, a la hora de percibir la realidad?**

Y también supone un morir: a las viejas ideas preconcebidas de que la realidad es tal y como yo la percibo en este momento. Una muerte imprescindible para permitir que nuestra mente se abra como un melón y nuevas conexiones en forma de comprensiones más profundas de la realidad puedan darse en nuestro interior.

EXPERIENCIA Nº2: ¿PERO EN GENERAL, BIEN, NO?

Seguro que muchas veces te has encontrado en esta situación: estás hablando con alguien que tiene una visión muy negativa de la vida y te empieza a contar sus problemas y desgracias. Piensas: “Uf, vaya tostón me va a pegar este/esta ahora”. Tu cuerpo es el primero que quiere largarse de ahí a toda velocidad: disimuladamente, empieza a girarse y a mostrar signos de huida. La otra persona lo nota y se acerca más a ti y a intensificar el dramatismo en su discurso, en un intento de atraer tu atención y de evitar que emules a Steve McQueen en “La Gran Evasión”.

Sin embargo, tú no puedes soportarlo y, con más o menos elegancia, lo cortas secamente diciéndole aquello de: “Bueno, ¿pero en general, bien

no?”. Tu intención es clara: quitarle hierro al drama de nuestro interlocutor para que puedas escapar de las garras de su negatividad y de su pesada presencia.



Pues bien, la propuesta es muy sencilla. Cada vez que te descubras en medio de un discurso negativo en tu fuero interno, te cortas secamente diciéndote a ti mismo/a: “¿Bueno, pero en general bien, no?”.

El efecto es sorprendente. **Estabas viendo las cosas a través de una estrecha ranura y la visión tras dicha ranura era muy oscura.** En ese momento, **solo existía una posible forma de ver el mundo: terrible y negativa.** Y de repente, **dejas de mirar por esa ranura y amplías drásticamente tu perspectiva.** Te das cuenta de que tu vida y tú sois mucho más que esa historia dramática que te estaba contando tu *speaker* mental (tu personaje). Comprendes que si estás viendo todo el día películas terroríficas, tu estado interior inevitablemente será terrorífico. Solo has ampliado la mirada y ves que tu vida es mucho más que ese lunar en el que estabas enfocado/a.

Desde esta nueva perspectiva, **ese problema o ese conflicto pierden relevancia, se relativizan.** Acabas de **morir a una forma de ver las cosas, a una vista concreta y mohosa tras la estrecha ranura, y automáticamente naces a una nueva percepción de la realidad mucho más luminosa.**

El premio es grande: comprendes que **tu pensamiento define tu realidad y que cuando un pensamiento muere, una nueva realidad nace ante ti.**

EXPERIENCIA Nº3: PROBARSE ROPA

Como sabemos todos, la ropa no solo sirve para protegerse del frío o de la lluvia o para preservar un supuesto pudor. Desde siempre, el vestir ha estado codificado, atrapado en los juegos de poder, de la norma y de los roles sociales.

La ropa habla del lugar social y físico del que procedemos, de los poderes específicos que ejercemos, de nuestra clase, el carácter, edad, empleo, etc.

Esta es la propuesta: Entra en una tienda de ropa y pruébate distintas prendas. Pero en lugar de buscar como de costumbre lo que te más te va, lo que corresponde a tus gustos, tu estatus, tu estatura, tu morfología y tu idiosincrasia, pruébate ropa del todo incoherente.



Escoge las prendas demasiado juveniles o demasiado anticuadas para ti, demasiado elegantes o demasiado cutres, demasiado vistosas o demasiado serias.

Pruébate ropa fuera de lugar, capaz de hacerte sonreír cada vez que te veas en el espejo. No te la probarás para comprarla, sino **para darte cuenta de que tras todas esas apariencias y hábitos en las formas sigues estando Tú.**

Quizás mientras te pruebes las prendas te sientas incomodo/a, es buena señal. Es tu personaje que protesta, que te pide a gritos que escojas prendas más 'normales', para que los dependientes o los demás clientes no te vean ridículo. Oye todas sus súplicas como quien oiría la banda sonora del hilo musical de la tienda. Es decir, no les hagas mucho caso y sigue probándote ropa.

Mientras te ríes de tu aspecto tras probarte una prenda rara, quizás descubras que tu personaje está agonizando un poco. Ya no te sientes incómodo/a, ahora estás disfrutando de la experiencia, como lo haría un niño. **Toda una muerte... y todo un nacer a ese Yo esencial que nunca se ha movido de sitio y que está más allá de todas las capas de ropa que puedas ponerte o quitarte.**

Cuando acabes, vuelve a poner las prendas en las perchas (a no ser que te hayas enamorado de alguna de ellas). No te olvides de dar las gracias al personal.

EXPERIENCIA Nº4: HACER COLA

Ponte tras una cola un día que no tengas prisa ni ocupaciones urgentes a la vista. Si es larga mucho mejor. Da igual la cola: la del pan, la de la lotería, de correos, de un museo, etc. No lo haces con la intención de comprar algo, de entrar en un sitio o de hacer alguna consulta, sino simplemente para hacer cola.

Mientras hagas cola dedícate a observar tus pensamientos: "Qué absurdo lo que estoy haciendo", "esto es ridículo", "una auténtica pérdida de tiempo", y otros por el estilo.

Procura conectar con tu respiración. Siente como inspiras y espiras. Sigue el movimiento natural de la respiración espontánea. Siempre con ese estado de placer que produce todo acto natural.



Mantente consciente de tu respiración mientras haces cola. No hace falta hacer nada más. Siempre vamos por la vida sintiendo que es necesario hacer las cosas para propiciar un resultado concreto. Pues ahora no es así. Estás haciendo cola por el mero hecho de hacer cola. Punto.

Quizás durante la experiencia te des cuenta que no importa avanzar un metro o dos, da igual. Da igual porque sabes que cuando estén atendiendo justo a la persona que está delante de ti te marcharás sin dar ningún tipo de explicación a nadie. Por lo tanto, avanzar o no avanzar no importa un pimiento. **Puedes recrearte en el instante en el que estás, gozando de tu presencia y de tu respiración.**

Todo un nacimiento: **comprendes que tu sitio, sea el que sea, es perfecto.** Que lo importante no es avanzar o no en la cola, que lo importante es darte cuenta de que estás donde estás, y simplemente estar. Experimentas esta verdad: **que no hay ningún otro lugar al que ir que al momento presente.**

Y toda una muerte: a la tendencia mecánica de dar más valor e importancia al paso que hace veinte, treinta o cuarenta que al paso presente. Notarás que has conectado con el presente cuando ya no envidias la posición de las personas que están delante de ti en la cola, ni te molesta que la cola avance rápido o lento.

Nacer a este instante, morir a la esperanza de que la felicidad te aguarde tres o cuatro puestos más adelante en la cola.

EXPERIENCIA Nº5: MANIFIÉSTATE SOLO

Te propongo caminar por la calle aparentemente tranquilo/a. Solo es una apariencia. Tú caminas normal, como lo haces siempre, y sin hacer ningún gesto fuera de lo normal, pero en realidad te estás manifestando. Sólo tú lo sabes. Nadie más puede adivinarlo.

No dices nada, ni mucho menos gritas. Ni un indicio de que estás haciendo algo fuera de lugar. Estás caminando en silencio. Pero por dentro vas repitiendo eslóganes muy hostiles al gobierno, contrarios a su política, o contra algo que consideres injusto. Lo que tú prefieras.

Fórmulas recurrentes, rítmicas, contundentes, insultos, frases difamatorias, palabras que están penadas por la ley. Quédate a gusto. Desafías a la autoridad pero nadie tiene ni idea. Nadie nota nada, ni la señora con la que te cruzas, ni el niño que va en patinete, ni el policía que te mira con indiferencia en el paso cebra cuando cruzas la calle.



Sin embargo, en tu interior se está dando una revolución contra el sistema establecido. **La pasión con la que lo vives no se corresponde con tu caminar tranquilo.**

Date cuenta que sería posible que todo el mundo estuviera haciendo lo mismo sin que lo supiéramos. No conocemos las grandes pasiones que vive la gente. En pocos pasos, puede que te hayas cruzado con un terrorista, una mujer comida por la culpa de un adulterio, un drogadicto en pleno mono o una persona con una gran esperanza abandonada.

De repente **comprendes que la vida pasa entera en nuestro interior.** Que fuera todo parece tranquilo, pero **que hay todo un universo desconocido en el interior de la gente.**

Comprendes que **la realidad exterior solo es el decorado, que la obra sucede íntegra en nuestro interior. Mueres a la creencia de que la vida es lo que tienes delante y naces a la comprensión de que la vida está hecha de estados interiores.** Toda una revelación.

EXPERIENCIA Nº6: NO TOMARSE EN SERIO EL PROPIO PENSAMIENTO

Esta experiencia es ideal hacerla cuando nos descubrimos con un discurso mental que nos está generando un estado de tensión, de preocupación o, directamente de negatividad. Entonces solo tenemos que imaginar que nuestros pensamientos son pronunciados por una especie de *speaker* que vive en nuestra mente.

Nos imaginamos a este *speaker* con una nariz de payaso, o si se prefiere, hablando sin calzoncillos. Lo importante es que el aspecto del citado *speaker* sea de lo más ridícula.

Y dejamos que siga hablando de lo que estaba hablando: “que si esto es un desastre, que si la vida es muy dura, que si los demás son malos o ineptos,

etc.". Y lo vemos como está pronunciando estas palabras con un micrófono en la mano y con la nariz roja y sin pantalones (por ejemplo).



El objetivo es claro: **morir a la seriedad con la que nos tomamos nuestro propio pensamiento**. No hay para tanto. Fíjate hasta el día de hoy, la de 'pollos' que te ha montado la 'sabiduría' y 'coherencia' del tal *speaker*, que no es más que la voz del personaje con el que te identificas.

La imagen ridícula no permite que sigas tomándote en serio lo que estabas pensando. **Nos des-identificamos del discurso mecánico del personaje** y quizás comprobemos que estamos naciendo a una nueva realidad interior en la que reina un sano humor. Un buen cambio de cromos.

EXPERIENCIA Nº7: VACIAR UNA PALABRA DE SENTIDO

Para esta experiencia tan solo necesitas un objeto cualquiera (un lápiz, una cuchara, un secador de pelo, una grapadora, etc.). Cualquier cosa que te resulte sencillo sostener entre las manos mientras haces la práctica.

Es importante también que cuando hagas esta experiencia estés solo/a en casa o en una habitación en la que no te oigan. Es importante para que el miedo al ridículo no perturbe el resultado esperado.

Una vez hayas escogido el objeto, pongamos un lápiz, lo miras fijamente y sin dejar de mirarlo en ningún momento, empiezas a pronunciar la palabra que utilizamos para nombrarlo, una y otra vez. En nuestro ejemplo, decimos

en voz alta y vocalizando bien: “Lápiz, lápiz, lápiz...” No hace falta correr mucho, tómatelo con calma.



Al cabo de un rato de repetir la palabra verás que sucede algo extraño. La palabra que hasta ahora nos resultaba familiar, se acartona, **se disocia del significado que le damos y también del objeto** que tenemos entre las manos.

Ahora estás ante el objeto repitiendo unos sonidos extraños, absurdos e insignificantes. Y puede que al objeto le suceda también algo extraño: quizás tengas la sensación que su materia se hace más gruesa, más densa o más grosera o vete tú a saber.

Es un experimento muy sencillo que nos permite comprobar que **la palabra no es la cosa y nunca lo ha sido**. La percepción que tenemos de la realidad está **filtrada por un mundo de ideas, conceptos, palabras y demás formas mentales**. Percibimos el mundo de forma indirecta, a través del significado que le otorgamos, un conjunto de significados que vienen envueltos en nuestras queridas palabras.

Una sencilla experiencia que nos ayudará a **nacer a una nueva percepción del objeto y, de paso, a la comprensión de que existe una realidad que va más allá de nuestro pensar**.

Al vivir muy identificados con nuestro mundo mental no nos damos cuenta de ello. El Trabajo interior te propone conectar con un espacio de conciencia desde donde la fina, aunque consistente capa de mente que hemos

construido entre nosotros y el mundo, se tambalea.

EXPERIENCIA Nº8: VISITAR LA PROPIA TUMBA

Entra en un cementerio y busca una tumba con tu nombre. Obviamente no lo hallarás con tu nombre y apellidos, solo con tu nombre de pila o un nombre parecido es suficiente. En caso que tu nombre sea raro, busca una tumba que te atraiga y que pienses que muy bien pudiera ser la tuya.



Es importante que la búsqueda sea un tanto ansiosa. La actitud interior con la que buscas la tumba debería ser la que se desprende de este fragmento de la película “El bueno, el feo y el malo”:

<https://www.youtube.com/watch?v=l374xZXkgcE>

Te recomiendo ver el fragmento entero. Es una escena que siempre me ha impactado, creo que refleja muy bien nuestro estado de desconexión con lo esencial. Nos pasamos la vida buscando ansiosamente algo que está muerto, que no es Real.

Una vez hayas hallado la tumba, ponte enfrente en actitud respetuosa, haz 10 respiraciones profundas conscientes con los ojos cerrados, y disponte a agradecer a tu personaje los servicios prestados. Tu personaje está ahí enterrado, tu nombre así lo indica. **Acaba de morir cuando has dejado caer**

la ansiedad y has conectado conscientemente con tu respiración. Puedes aprovechar para dedicarle unas palabras de agradecimiento.

Cuando hayas terminado, sal del cementerio con el paso lento y casi glorioso, consciente, recreándote en el paso presente. **Las tumbas te recuerdan que vivir consiste en morir de instante en instante.** Y también nacer de instante en instante. Mueres al paso anterior, a lo que ha sucedido, y naces al paso presente. Y ahí te sostienes, en presencia, viviendo intensamente en medio de miles de cáscaras vacías, cáscaras tan vacías como la de nuestro personaje.

EXPERIENCIA Nº9: JUEGA AL AJEDREZ

Busca a alguien y proponle jugar una partida de ajedrez. No importa el nivel que tengáis. Vas a jugar una partida donde lo menos importante es el resultado. Si no conoces las normas, en youtube encontrarás tutoriales muy amenos y sencillos de como jugar. En unos veinte minutos conocerás las reglas del juego y ya podrás jugar. Sin embargo, si te interesa aprender, te recomiendo este tutorial que dura una hora pero en el que no solo aprenderás a mover las piezas sino que además podrás empezar a moverlas con sentido:

<https://www.youtube.com/watch?v=Kti3oKIZ8Mw>

El ajedrez es un juego muy especial. Primero porque está demostrado que al jugarlo, además de pasar un buen rato, **estamos desarrollando un gran número de capacidades y habilidades psicológicas y relacionales:** memoria, concentración, planificación, razonamiento lógico, imaginación y creatividad, respeto por uno mismo y por los demás, visión espacial, velocidad perceptiva, empatía, etc.

Su origen también es muy interesante. Proviene de un antiguo juego de la India llamado *chaturanga*, allá por el siglo XI. Se dice que algunos antiguos maestros espirituales de la India enseñaban las grandes verdades

universales a sus alumnos a través de este juego.

¿Qué verdades? Veamos algunas. De entrada, el objetivo del juego es matar al rey contrario. Es decir, al final **solo puede quedar un rey en el tablero**: el 2 se transforma en 1 (el regreso de la dualidad a la Unidad).

El tablero es cuadrado (el 4 es el símbolo de la materia) y en el cuadrado interactúan los colores blanco y negro (en las casillas y en las piezas), en una clara alusión a la luz y la oscuridad. En nuestro 'cuadrado' (cuerpo=parte física), se expande y crece la luz, dejando atrás la ausencia de luz.

Todas las piezas sirven al rey, es decir, a un propósito mayor. Una imagen muy hermosa del servir, a mi entender. **El Rey representa lo Real, aquello que es auténtico en nosotros.** Como decíamos al hablar del Servir, a medida que avanzamos hacia nuestro centro, dejamos caer al personaje para permitir que sea el Ser el que se exprese de forma natural a nuestro través. Y para terminar (aunque hay muchos más símbolos, un día si os interesa, podemos ver algunos otros), un símbolo muy bonito: los peones son las piezas que habitualmente están consideradas como de menor valor en el ajedrez. Son las que primero se sacrifican para salvaguardar a piezas más importantes. Sin embargo, **cuando un peón llega a la octava fila, se puede convertir en una Dama** o en cualquier otra pieza de mayor valor que se desee. **Una verdadera imagen de morir en la forma para nacer a lo más elevado**, o de morir en el plomo para renacer en el oro.



Pues bien, la propuesta es muy sencilla, jugad una partida de ajedrez con todos estos símbolos en el horizonte psicológico. Cuando movemos las piezas, en realidad **estamos movilizandopoderosas imágenes arquetípicas ante nosotros**, que nos servirán de espejo de algo que está sucediendo en nuestro interior.

Un rey muere (personaje), para que el verdadero pueda reinar; un peón corona la octava fila y se transforma en dama, como sucede en nosotros que nos transformamos día a día, muriendo y naciendo a lo esencial; las 64 casillas del tablero que al sumar los dos dígitos dan 10, el número que tradicionalmente se asocia a la unión de principios opuestos, el 1 masculino con el 0 femenino. Es posible que mientras juegues se te ocurran otros muchos significados.

Una forma de abrirte a nuevas comprensiones mientras pasas un buen rato.

EXPERIENCIA Nº10: HAZ ALGO ABSURDO

Haz este experimento cuando estés solo en casa, que el miedo al ridículo no obstaculice el efecto que queremos provocar.

Durante 3 minutos haz algo absurdo. Lo que tú prefieras: camina como un pollo, mira fijamente el blanco de la pared, pronuncia sonidos indescifrables, haz carotas, aplaude como un poseso, lo que tú prefieras mientras sea absolutamente absurdo.

Ponte una alarma en el teléfono móvil o en un reloj para que no tengas que estar pendiente del tiempo que falta.



Este experimento es muy recomendable, incluso hacerlo prácticamente todos los días. Una auténtica experiencia del nacer y el morir. **Morir a la normalidad, a los roles estándares de comportamiento** a través de los cuales vives, y nacer a un nuevo 'yo'.

A pesar de estar haciendo cosas absurdas, faltas de sentido, **te das cuenta que tú sigues ahí**. Quizás no el personaje que se siente muy incómodo por hacer lo que está haciendo, pero sí tu yo más esencial, el que está contemplando la escena sin juicio alguno. El que simplemente está ahí, haciendo cosas absurdas a tu través.

La vida sigue, más allá de los rígidos roles de conducta con los que nos identificamos y que dan forma a este personaje que nos acompaña al que llamamos 'yo' mismo. Pues parece ser que hay vida más allá de él. Todo un descubrimiento.

¡Que tengáis una feliz semana!

