

Dossier

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

Feliz año nuevo, deseos y ternura

DOSSIER 42

9 de enero de 2019

ÍNDICE

Utilidad del dossier	3
1. Introducción	4
2. ¡Feliz año 4718!	5
3. La lista de deseos	7
4. Retos para esta semana	10

UTILIDAD DEL DOSSIER

Cada semana, recibirás un **dossier 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 dossier 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 **lunes** 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?

1. INTRODUCCIÓN

Como ya sabéis, Universidad de Vida es un **espacio** que nos da la oportunidad de crecer. Por ello, aprovechando que acabamos de empezar el año, he creído conveniente hacer una clase muy tierna (y deseo que hermosa), sobre el inicio de este nuevo ciclo. Si os fijáis, creo que el título de esta clase lo resume muy bien: *“Feliz año nuevo, deseos y ternura”*.

El propósito es reflexionar sobre **qué significa realmente ‘feliz año nuevo’, entender los deseos** desde otra perspectiva y, partiendo de este punto, **alcanzar una mirada tierna**, de pura aceptación, que nos conecte con nuestro Ser.

Seguramente, muchos de nosotros/as habremos empezado el año diciendo algo así como “este año, empezaré a...” o “este año, me propongo...”. Mediante un ejercicio muy sencillo, intentaremos descubrir si podemos usar estos deseos para conectar con la voz de la Conciencia. Es decir, para conectar con la sabiduría y la ternura que Somos.

2. ¡FELIZ AÑO 4718!

Empecemos por abordar la primera parte del título: **Feliz año nuevo**.

Pero, realmente, ¿sabemos qué año estamos celebrando? ¿qué año acaba de empezar?

Seguramente lo tienes muy claro: acabamos de empezar el 2019.

Sin embargo, en la comunidad china celebrarán el inicio del año 4718 en febrero. Por lo tanto, nuestro 2019, no es el año que empezará en China ni, seguramente, en otras partes del mundo.

Este ejemplo nos demuestra claramente que los números sirven, únicamente, para llevar una contabilidad. Los números, simplemente, nos hacen mirar al pasado y al futuro. En realidad, **el 1 de enero no empezó nada**.

Te pido que en este punto entrenes la siguiente idea: *“hoy no empieza ni termina nada. Cada día es el día de hoy. Solo hay un presente eterno. Ahora y aquí”*. Lo único que existe es el aquí y el ahora, el vivir el instante presente. La vida es siempre un continuo y, por consiguiente, **el único momento importante es el ahora**. Y el ahora siempre es nuevo, no es el año lo que es nuevo, sino el instante presente. El tiempo, por lo tanto, solo es una forma de ordenar la experiencia que vamos adquiriendo en distintos momentos presentes.

Si quieres, en este momento, cierra un momento los ojos e intenta percibirte aquí y ahora. Permítete unos segundos para sentirlo.

Por otro lado, la palabra “año” siempre va acompañada por el término “feliz”. Pero, realmente, ¿qué significa feliz?

Para mí, significa intentar **estar presente** y **aprovechar cualquier instante** como una forma de crecimiento personal, como una forma de descubrir quién soy Yo (y utilizo la mayúscula porque hablo de un Yo que siempre está

y siempre ha estado y siempre estará. No me estoy refiriendo a mi cuerpo, ni a mis ideas, ni a mis emociones, sino al Dios que habita en mí y que es Vida en mí).

Por eso, en el título de esta clase añadí la palabra “ternura”, puesto que en el fondo, **lo que Soy es pura ternura y aceptación hacia mí.**

¿Podemos, por lo tanto, mirarnos a nosotros y al mundo, y a lo que nos toque vivir, desde una profunda y tierna aceptación?

Eso querrá decir feliz año (¡un año que, al fin y al cabo, nunca ha empezado!). Lo importante es si mañana, cuando nos levantemos, nos proponemos encarnar la divinidad y vivir desde el amor y la comprensión que Somos.

Por eso esta clase se titula “Feliz año nuevo”, para que cada día, momento o circunstancia lo convirtamos en un regalo. **El presente es un regalo.** Sé que quizás no estoy explicando nada nuevo, pero sí lo es la exigencia o la decisión que en este momento tomamos para vivirlo aquí y ahora.

En este instante, estamos tomando una decisión y, por ello, te pregunto directamente: ¿puedes prometerte a ti mismo/a, ahora, que ocurra lo que ocurra te vas a cuidar?, ¿puedes prometerte, mirarte con ternura?, ¿puedes prometerte acoger cualquier instante de tu vida como si fuera un regalo? Así entrarás verdaderamente en un año feliz.

No sé qué va a ocurrirte a lo largo de estos meses, pero si tienes el convencimiento y la voluntad de acoger lo que ocurra, y de no maltratarte a ti mismo/a, sino de hablarte con ternura desde el Amor que Eres, estoy convencido que podrás vivir este año de una forma muy diferente.

Feliz año nuevo. Es siempre nuevo, porque es el momento presente. Es feliz, porque no lucho contra lo que está ocurriendo y porque, al no luchar y poder aprender, cada vez tendré menos dificultades en mi vida.

Feliz año nuevo es querer vivir en presente.

3. LA LISTA DE DESEOS

Cuando empieza el año nuevo, muchos de nosotros/as hacemos una lista de deseos interminable, que no suele ser como el que acabo de explicar en el punto anterior, que permite acoger lo que ocurra.

En realidad, son deseos que incluyen cosas externas y esa es otra forma de agredirnos. Muchas de las agresiones que nos hacemos se esconden en la cotidianidad: preocuparnos, estresarnos...

Por ello, os pido que hagáis un voto muy firme: **intentad no agrediros a vosotros mismos/as**. No penséis cosas que os hagan sufrir, intentad pensar siempre lo mejor. Porque, por ejemplo, cuando pensamos desde la rabia, lo único que conseguimos es agredirnos a nosotros/as mismos/as.

Ojalá tu lista de deseos fuese como esta: intentar cuidarte, no agredirte... Porque, en general los deseos que hacemos son un engaño. Si yo no aprendo a ser feliz ahora, no sabré ser feliz en el futuro pues, simplemente, es otro ahora.

Por lo tanto, uno de los secretos fundamentales es **dejar de cargarnos de deseos**, pues es muy pesado cargar con todas las cosas o deseos que 'debemos hacer'. Todo ello nos hace creer erróneamente que, en ese momento, sí podremos amarnos. Mientras tanto, no podemos hacerlo. Solo cuando consigamos cumplir todos y cada uno de los deseos que nos hemos propuesto.

Siempre vamos cargados de una serie de ideales, porque no nos atrevemos a vivir el momento. Tenemos ideales porque no somos capaces de aceptar el momento actual. La base está en **aceptar, comprender y amar**.

Por ello, te pregunto, **¿puedes abrazar el momento presente?**

Te pido que renueves el voto de que vas a aceptarte, de que ya eres perfecto ahora y, por lo tanto, no tienes que buscar nada fuera.

A veces, somos como el cazador, intentado atrapar todos estos regalos y deseos en el exterior. Pero el exterior siempre cambia. Lo único que permanece intacto es el interior. Cuando ponemos la atención en este amor y aceptación, es como si todo el trabajo estuviese hecho.

Por eso hoy, os quería animar a **no buscar nada fuera**. Nosotros ya tenemos unas capacidades que, al expresarlas, se actualizan. Como decía Antonio Blay, somos inteligencia, amor y energía infinitos. Toda la realidad está en expresión continua, incluido nosotros mismos/as y en tanto que siempre podemos amar, comprender y actuar todavía más, somos el amor, la inteligencia y la energía de forma infinita, es decir, sin fin o no limitada.

Recuerda: allí dónde ponemos la atención, aquello se multiplica.

Por ello, te pido que hagas un voto de amor hacia ti. No te pido que tengas deseos o propósitos por cumplir. Te sugiero que **expreses lo que eres**. Mira en tu interior y descubre que el Amor que tienes es el mismo que se expresa en y a través de cualquier ser vivo. Lo mismo con la comprensión y la energía.

Cada uno de nosotros somos una parte de la realidad y, consecuentemente, significa que somos muy importantes. Pero, a la vez, somos la Totalidad pues formamos parte de ella y ella es quien nos insufla la vida. Por ello, te animo a vivir la Totalidad desde la individualidad. Encarnar la ola, dándonos cuenta que somos mar, que somos agua.

En este intento, quizás aparezca la voz de lo que algunos llaman 'el Pepito Grillo' o 'la voz de la conciencia'. Una voz que nos dice que tenemos que esforzarnos más, poner más voluntad, despertar, ser más buenos/as, etc.

Pero, ¿de qué forma podemos despertar nuestra fuerza de voluntad para iluminarnos o ir hacia nuestra mejor versión?

¡Correcto! Se trata de una pregunta trampa.

No hay ninguna versión mejor a la que ir. No hay ningún Pepito Grillo que sea nuestra conciencia.

Al Pepito Grillo no debemos hacerle caso, pues forma parte del Ego-ideal. La voz de la conciencia, en cambio, es puro amor. Cuando el Pepito Grillo nos riñe, no debemos hacerle caso. Es el ego disfrazado.

En este punto, te voy a pedir que hagas un ejercicio básico: escribe frases que a veces te dice tu Pepito Grillo o tu Ego-ideal. Luego, desde una aceptación absoluta, respóndele amorosamente: “Gracias. Pero no es necesario que cambie para ser perfecta/a”, “Gracias. Ya estoy bien. Ya estoy bien”...

Y procura sentir el profundo amor de la Vida (el amor de Dios) que te contempla -contemplándose a sí mismo/a- con una total y absoluta aceptación.

No caigas en la trampa de confundir al Pepito Grillo con la conciencia. La verdadera Conciencia solo puede amarte. Dios es amor. Tú eres amor. Aprovecha los deseos a los que el Pepito Grillo aspira, para entrar de nuevo en el amor incondicional que eres. ¿Puedes mirarte a ti -incluyendo a tu Pepito Grillo- desde ahí?

Recuerda: **tu conciencia no es un Pepito Grillo enfadado, sino el amor de comprensión infinita.** Tú eres Amor.

4. RETOS PARA ESTA SEMANA

¿Qué te estoy proponiendo esta semana y, los próximos meses?

Que cuando oigas la voz de Pepito Grillo diciéndote, 'te tienes que esforzar más', o alguna de las frases que habrás escrito anteriormente, le digas: "***no hace falta, haré lo que pueda. Ya estoy bien.***"

Me gustaría que te dijeras algo similar cuando el Pepito Grillo entre en acción. Esta será una forma de amarte, de no agredirte.

El Pepito Grillo lleva muchos años haciéndote chantaje, llorando, gritando... pues él se cree separado del Amor y quiere volver a Él. Abrazar estas voces internas es el regalo más grande que podrías hacerte.

Feliz año nuevo.