

Dossier

**U** universidaddevida.online  
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

# Universidad de Vida

**El goce y el disfrute  
como herramientas de autorrealización**

**DOSIER 69**

**24 de julio de 2019**

## ÍNDICE

Utilidad del dossier	3
1. Introducción	4
2. Cómo convertir el trabajo interior en goce y disfrute	5
3. Tareas para este verano	9

## 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](http://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

Esta semana es la **última clase de Universidad de Vida** antes de las vacaciones (agosto). Como sabéis, el espacio de ALUMNOS seguirá abierto todo el mes para que repaséis los temas que más os apetezcan. Solo es necesario que entréis con la contraseña: **JulioAgosto19**

Esta vez toca hablar **del goce y el disfrute como herramientas de autorealización** en una sesión muy especial que hicimos conjuntamente en Raimat con los alumnos del Residencial de Verano y algunos de vosotros.

¡Empezamos!

## 2. CÓMO CONVERTIR EL TRABAJO INTERIOR EN GOCE Y DISFRUTE

La primera pregunta que deberíamos plantearnos es **por qué es tan importante convertir el trabajo interior en un espacio de goce y disfrute.**

Básicamente, porque si no lo convertimos en un *divertimento*, al cabo de poco tiempo tiraremos la toalla. Cuando hacemos algo de forma forzada, normalmente acabamos desistiendo o aborreciéndolo. En cambio, cuando nos esforzamos en hacer algo que disfrutamos, la relación que establecemos es mucho más positiva. Por ello, es importante relacionar el trabajo interior con el disfrute, con el juego.

**Relacionarnos**, pues, con el trabajo interior **desde el esfuerzo gozoso** (¡y no desde el forzarnos!) es básico para tener una buena relación con él. Debe ser como una relación de amor, de enamoramiento.

Lo que se trata es de darnos cuenta de que, cuando nos forzamos en hacer algo (ya sea el trabajo interior o cualquier otra acción), el **Ego-ideal** es quién se ha apoderado del trabajo, quién ha cogido las riendas de nuestra vida.

En la mayoría de las personas, cuando empezamos a hacer trabajo interior, nuestro Ego-ideal tiene una serie de expectativas de lo que quiere conseguir: mayor felicidad, más paz, relaciones más gozosas, etc. Es decir, al comenzar un trabajo profundo, se generan en nosotros una serie de expectativas. Pero el premio es tan tentador para el personaje, que nos empuja a atraparlo sea como sea.

Y, sin darnos cuenta, caemos en la expectativa de que aquello llegue a nuestra vida. El problema está en que acabamos dando más valor a lo que esperamos que llegue, que a lo que está sucediendo en este instante.

**Si siempre damos más valor a lo que vendrá**, que a lo que tenemos, **jamás podremos gozar del trabajo interior.** Es decir, difícilmente podremos disfrutar de la meta, si antes no hemos disfrutado del camino.

En realidad, lo bonito del trabajo interior es que cada vez que nos quitamos una capa, nuestra vida se hace más hermosa y, por lo tanto, el goce está implícito en el mismo descubrimiento.

Como seres humanos, cada vez que rompemos un límite obtenemos un goce extraordinario. Pero al mismo tiempo, al cabo de poco, aparece la conciencia del nuevo límite que estamos viviendo. El día que seamos capaces de gozar, por el simple hecho de haber superado dicha frontera, estaremos más cerca de tener una buena relación con el trabajo interior.

De hecho, no somos nosotros/as quienes hacemos trabajo interior, sino que es la Totalidad quien nos llama. Y nos llama a través de la sensación de no estar totalmente completos/as... ¡por eso no hay que luchar contra esa insatisfacción, sino bendecirla y dar un paso adelante con alegría!

Cuando entendemos que cada día podemos lograr más comprensión, cobra sentido la idea de que **podemos convertir la vida en una escuela.**

¿Os imagináis convertir la vida en una escuela y obtener goce, al margen de la asignatura que se esté impartiendo?

Esto es posible gracias al **descubrimiento personal.**

Cuando esto es real, no importa lo que suceda.

Lo que sí importa es que en el centro esté el -Yo-. Lo podemos ver en cualquier religión o divinidad: siempre existe un Yo que debe y puede relacionarse con la totalidad.

Por otro lado, a veces, **no gozamos porque somos incapaces de ir más allá de las categorías sociales dominantes.** No gozamos porque no somos capaces de repensar lo socialmente aceptado. Inconscientemente, dejamos que ciertos pensamientos entren, sin darnos cuenta del mensaje que contienen.

Podemos pensar, por ejemplo, en el sexo o en el amor. Seguramente, hay quién utilizará el sexo o la sexualidad para huir de este -Yo-. Del mismo modo que se puede utilizar el entretenimiento, el dinero...

**Pero el goce y el disfrute, como herramienta de realización, solo ocurre cuando aparece el -Yo-.**

Al mismo tiempo, aparte de buscar este Yo, debemos **aprender a leer el interés que tenemos acerca del trabajo interior** y ser tiernos con nosotros/as mismos/as. Eso implica aprender a adecuar el ritmo de trabajo a nuestra motivación personal. Quizás para algunos sea leer un libro de trabajo interior mensualmente, para otros hacer un curso semanal, etc. Dependerá de cada uno y de su interés, sin intentar engañarnos: si tenemos hambre interior de nivel 1, deberemos hacer trabajo de nivel 1.

Recuerda: esfuérzate gozosamente, pero no te fuerces. Si no gozas, ¡vigila, pues has sido raptado/a por el personaje!

Por eso, muchas personas que intentan aplicar con mucha fuerza de voluntad las técnicas de crecimiento personal acaban desistiendo. En realidad, se están forzando, obligando, oprimiendo. No disfrutan. ¡Hay que gozar!

Otro tema importante para convertir el trabajo en un goce sería aprender a **aceptar los sentimientos**, con la información que contienen, sin confundirnos con ellos. Por ejemplo: tras un día de trabajo, es normal estar cansado. Por lo tanto, no juzguemos nuestro nivel de conciencia por el cansancio: ¡son dos cosas diferentes! Cuando vivamos conscientemente el agotamiento, podremos ver que nuestra vida sigue teniendo el mismo sentido.

Los sentimientos NO son el termómetro de la felicidad. Los sentimientos son para conocernos, para multiplicar la energía que tenemos, etc. Pero la

felicidad tiene más relación con el hecho de no querer cambiar la vida que tenemos, con abrazar el presente, lo real.

El **humor**, por su parte, también nos ayuda a convertir el trabajo interior en un gozo. Nos ayuda a relativizar, a no tomarnos tan en serio lo que ocurre, etc. Pero más que forzar una mirada humorística, se trata de des-identificarnos del personaje y, al hacerlo, de darnos cuenta de lo “ridículo” que es. Sí, el humor es una herramienta muy útil para des-identificarnos siempre que no lo usemos para engordar el personaje: mira que gracioso soy, evitar un tema con la broma...

### 3. TAREAS PARA ESTE VERANO

#### - *Tareas para el centro energético*

Busquemos al -Yo- que goza a través de la energía, en el juego, la sexualidad, el deporte, la playa, movimiento, etc. Se trata de poner la atención en el -Yo- que goza del movimiento.

Si somos capaces de enfocarnos en esa energía que nos permite expresarnos y que es pura pasión, siempre viviríamos enérgica y apasionadamente.

#### - *Tareas para el centro emocional*

Busquemos al -Yo- que goza a través de la belleza, de los besos, de los abrazos, del llanto, de los sentimientos, etc. Pero gocemos tanto de forma activa y receptiva.

Por otro lado, si conseguimos vivir en presencia ciertos sentimientos que etiquetamos como malos, sin esperar nada, la emoción misma se disipará tras vivirla. Aprenderemos a gozar por la emoción misma.

Acordaos lo que dijimos en la sesión: en el taoísmo, se dice: “el que está contento con estar contento, siempre está contento”.

#### - *Tareas para centro intelectual*

Se trata de estar muy atento/a para identificar cuándo nos estamos forzando en hacer algo.

Tras verlo, si queremos hacerlo, lo haremos porque queremos, pero siempre sin forzarnos, sin obligarnos.

A veces es mejor hacer menos. No tenemos de qué preocuparnos.

Como decía Antonio Blay, nuestro origen es el amor y la felicidad. Por lo tanto, no podemos llegar a ningún sitio distinto a lo que somos.

Desde aquí, **todo el equipo os deseamos un verano precioso**. No es necesario que hagáis demasiado para volver a la esencia. Con solo disfrutar y gozar y mantenerlo durante unos días, la Esencia resurgiría porque ella es, realmente, pura felicidad, comprensión y energía.

:)

¡Nos vemos el 2 de septiembre!

¡No dudéis en mirar el temario del próximo año: es súper interesante!