

Dossier

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

# Universidad de Vida

## **AUTO-ENGAÑOS Y PATOLOGÍAS DEL TRABAJO INTERIOR (PARTE 4)**

**DOSIER 73**

**23 de septiembre de 2019**

## ÍNDICE

Utilidad del dossier	3
1. Introducción	4
2. Esperar un resultado del trabajo interior	5
3. Pensamiento mágico-infantil	7
4. El ego místico o la pose espiritual	9
5. Entrenamiento para la semana	13

## 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 **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!

## **1. INTRODUCCIÓN**

En esta cuarta y última sesión sobre los auto-engaños y las patologías del trabajo interior, trataremos tres errores muy frecuentes:

1. Esperar un resultado
2. Pensamiento mágico-infantil
3. Identificación con el ego místico

¡Allá vamos!

## 2. ESPERAR UN RESULTADO DEL TRABAJO INTERIOR

Lo ideal sería realizar el trabajo interior sin ninguna clase de expectativa sobre el resultado. Dicho así, parece un sinsentido. ¿Quién hace algo por nada? Desde niños nos han enseñado que lo más valioso es el resultado de nuestras acciones, mucho más que las acciones mismas.

De pequeños nos dicen: “Si te comes el segundo plato tendrás postre”, o “si apruebas los exámenes te compraremos una moto”. Y acabamos comiéndonos el segundo plato y estudiando, no por el segundo plato o por el proceso de aprendizaje en sí, sino para obtener el postre y la moto. Y así con todo.

Por lo tanto, no es de extrañar que con el trabajo interior hagamos lo mismo. Valoramos mucho más lo que obtendremos con nuestro esfuerzo que lo que vivimos durante el esfuerzo.

Sin embargo, en el trabajo interior es absurdo hacerse expectativas de cualquier clase. Es absurdo porque no podemos saber qué es lo que vamos a conseguir con el trabajo interior.

Recordad que empezamos a trabajar desde el personaje y que es imposible que podamos comprender los estados que alcanzaremos cuando nos desidentifiquemos gradualmente del mismo personaje. Es decir, ahora vivimos estados propios de la identificación con el ego. ¿Cómo vamos a tener idea de unos estados que solo podemos alcanzar a medida que nos libramos de él? Nadie puede comprender lo que se desconoce, desde lo que se conoce.

Por ello, cualquier proyección que haga el personaje sobre lo que conseguiremos con el trabajo es errónea. Nadie que lleve un tiempo trabajando seriamente sobre sí mismo/a te dirá que ha llegado exactamente a donde tenía planeado llegar cuando empezó a trabajar. Nadie. Por lo tanto, hacerse una expectativa del resultado del trabajo interior es inútil y, además, puede generar frustración en la medida en que los resultados

esperados no lleguen.

Esta patología se cura abrazando la ilusión por el trabajo y dejando caer cualquier tipo de expectativa. Ahora bien, a menudo cuesta entender la diferencia entre expectativa e ilusión. ¿Se puede tener una ilusión sin hacerse una expectativa? Por supuesto. Del mismo modo que se puede subir una montaña, ilusionado con la experiencia que se va a vivir, gozando en todo momento del paisaje y del caminar, pero sin identificarse con ninguna proyección mental de lo que vamos a vivir.

Así pues, la expectativa tiene su origen en la mente. Proyectamos algo que nos gustaría vivir y le damos continuidad en la mente, actualizando la proyección cada dos por tres. Al final, acabamos esperando que ocurra exactamente eso. De lo contrario, acabamos frustrados.

En cambio, la ilusión tiene su origen en el mundo emocional y se convierte en un poderoso motor que me empuja a actuar. Voy a caminar a la montaña porque tengo ilusión en hacerlo. Sin esa ilusión, no me movería de casa. Ahora bien, la ilusión me empuja a andar, pero no condiciona mi experiencia con ninguna proyección mental concreta de lo que espero vivir.

El inconveniente es que, por lo general, vivimos muy identificados con nuestro mundo mental. Llamamos 'yo' a todo lo que pensamos y nuestra atención es continuamente absorbida por infinidad de formas mentales. Para conservar la ilusión sin hacerse expectativas tan solo hay que aprender a estar presentes. En presencia estoy enfocado en lo que es, no en lo que debería ser. De este modo, valoramos la vida por lo que es, y no por otra cosa.

Así pues, esta patología se cura practicando la presencia.

### 3. PENSAMIENTO MÁGICO-INFANTIL

Cuando alguien empieza el trabajo interior, se le invita a no creer nada y a comprobar todo desde su experiencia directa. Sin embargo, a pesar de esta sabia recomendación, nos cuesta mucho hacerlo. Estamos programados para posicionarnos activamente en un punto de vista, nadie nos ha enseñado simplemente a considerar las informaciones que todavía no comprendemos.

Y aquí es donde nace ésta patología. Nos adjudicamos las atractivas ideas que se repiten en el entorno del autoconocimiento, sin que las hayamos experimentado por nosotros mismos. Esto nos lleva a racionalizar el conocimiento y a la creencia ciega. Y acabamos hablando con mucha solemnidad y seguridad de cosas que se nos escapan del todo. Parecemos niños de dos años hablando con mucha seriedad de la teoría de la relatividad. Es ridículo, pero nosotros estamos convencidos que sabemos de lo que hablamos.

Pero la realidad es que hay conocimientos que tan solo están a nuestro alcance cuando hemos alcanzado un cierto nivel de conciencia, del mismo modo que cuando subimos una montaña, solo podemos contemplar ciertos paisajes cuando hemos subido lo bastante.

Oír decir con solemnidad a alguien que ‘todo pasa por algo’ o que ‘atraemos lo que somos’ o que ‘creamos la realidad’, o que ‘solo existe el momento presente’ es bastante ridículo. Supongo que es parecido a cuando alguien no tiene ni idea de un tema, y pretende darte lecciones a ti, que sí eres un experto en ese tema.

Decir con la boca grande que ‘todo pasa por algo’ o que ‘atraemos lo que somos’ implica una completa comprensión de lo que estamos diciendo. Es decir, para comprender las leyes universales implicaría casi una fusión con la mente de lo Superior. No nos percatamos que tan solo comprendemos la punta del iceberg, y construimos nuestro discurso en una base poco sólida.

De aquí la expresión pensamiento 'mágico-infantil'. Hablamos como niños engreídos de cosas extraordinarias que desconocemos en la mayor parte. Eso nos aleja de la verdad, esto es, que somos ignorantes, y lo único que hacemos es engordar nuestro ego místico.

Poco a poco, a medida que nos vamos percatando de nuestra propia ignorancia, esta patología va desapareciendo. Al final uno acaba hablando solo de aquello que sabe de verdad. Es un buen síntoma de curación.

#### 4. EL EGO MÍSTICO O LA POSE ESPIRITUAL

Lo primero que debemos preguntarnos es, ¿qué entendemos por 'espiritualidad'? Si buscamos la etimología de la palabra 'espiritual' vemos que proviene del latín 'spiritus', que significa 'aliento'. El aliento es la base de la vida. Sin respiración no hay vida. Por lo tanto, desde este significado, la espiritualidad sería el resultado de abrazar la vida auténtica que se expresa constantemente a través nuestro.

La pose espiritual, en cambio, sería el fruto de una relación artificial en relación con lo espiritual. Es decir, desde la pose espiritual, no abrazamos la vida auténtica, aunque estamos convencidos de estar haciéndolo.

Cabe recordar que es el ego quien empieza a hacer el trabajo interior. Y al entrar en contacto con todo este conocimiento, sin haber abrazado todavía los estados superiores de conciencia, pretende pensar, sentir y actuar como lo haría alguien que sí estuviera en contacto con lo Superior. En otras palabras, el mismo personaje de siempre, ahora se pone una túnica, y nos autoconvencemos de que somos personas profundamente espirituales.

Ahora bien, el personaje no sabe lo que es la auténtica espiritualidad, tan solo cree saberlo. Entonces proyecta en nuestra mente lo que para él significa ser espiritual. ¿De dónde saca el personaje dicha proyección? Bueno, supongo que de todas las influencias recibidas y que, desde su programación, ha asociado a lo espiritual. Quizás esté convencido que ser espiritual significa ser una persona virtuosa: buena, justa, tolerante, etc. O quizás crea que ser espiritual signifique ser vegetariano, tener hábitos de vida muy saludables y estar en contacto todo el día con la naturaleza. O quizás crea que significa estar siempre sereno y no violentarse nunca, o relacionarse solo con gente profunda, etc.

Al final, el personaje adopta comportamientos y maneras de pensar que encajan con dicho estereotipo de 'persona espiritual'. Es decir, intenta parecerse lo máximo posible a su propia proyección. Pura pose. ¡Ha nacido

el ego místico!

Personalmente creo que todas las personas que realizamos un trabajo interior pasamos en algún momento por esta fase. Es lógico que así sea. Recordad que es el ego el que empieza a trabajar, y lo que hace es adaptarse al camino interior que ahora se inicia. Ve en el autoconocimiento una oportunidad para salir reforzado. Y se aprovecha de ella, claro está.

A medida que vamos comprendiendo al personaje, se va abandonando la pose. Pero puede que se pase mucho tiempo con ella. No pasa nada. Lo importante es darse cuenta. La pose tiene el máximo poder sobre ti cuando no te das cuenta de ella.

La pose se va deshaciendo a medida que nos damos cuenta de nuestra ignorancia e inconsciencia. Darse cuenta de ello requiere de un proceso. El ego místico jamás lo reconocerá y procurará maquillar todo el rato nuestra ignorancia. Pero poco a poco, si el trabajo que realizamos es serio, lo que somos cae por su propio peso y entonces vemos con claridad que nunca estamos presentes, aunque desde la pose alardeemos todo el rato de nuestra capacidad para vivir el instante. Vemos que jamás somos libres y somos tremendamente mecánicos, a pesar de que nuestra pose quiera hacernos creer todo lo contrario. Vemos nuestro egoísmo, aunque nuestra pose nos quiera hacer creer que somos personas muy desinteresadas, etc. Poco a poco, cae la pose y abrazamos una relajante aceptación de lo que ahora somos: excursionistas en etapas iniciales de la excursión o magníficas obras de arte en construcción.

Cuando aceptamos lo que somos sin artificialidades, podemos decir que hemos transcendido la pose espiritual y eso es un signo inequívoco de madurez interior.

**¿Qué inconvenientes principales nos plantea la pose?**

1. Cristalizar en el 'yo' con el que ahora nos identificamos. Si el trabajo interior es profundo, acabaremos trascendiendo la pose. Sin embargo, si no lo es, igual nos pasamos muchísimo tiempo identificados con ella, creyendo estar muy avanzados cuando todavía no nos hemos movido de la casilla de salida.
2. Nos condena a reprimir todo aquello que no encaja con la proyección que el personaje nos vende sobre lo que significa ser espiritual. Nos obliga a sostener la pose. ¿Te imaginas que una vez te hubieran hecho una foto, en la que muestras tu mejor pose, te sintieras obligado a sostener esa pose en todo momento? Sería agotador.  
Si, por ejemplo, creo que ser espiritual significa no enfadarse nunca, cuando me sienta enfadado, mi pose no me va a permitir expresarlo, y me sentiré culpable en caso de que por dentro siga enfadado.  
Por ello, sostener artificialmente la pose genera represión, tensión, frustración y culpa en mi interior.
3. Me separa de los demás, al hacerme creer que soy mejor que ellos, más especial, más evolucionado, más idóneo, etc. Eso genera intolerancia, desprecio y alimenta a la soberbia oculta tras la pose.

**¿Qué caracteriza a una persona que goce de una madurez espiritual y que haya trascendido el ego místico?**

1. Es muy natural y coherente con lo que es
2. No finge y reconoce sin problema sus limitaciones
3. No se culpa, no se frustra, comprende que está en un proceso interior maravilloso. Camina con ilusión y goza con los regalos que aparecen en el camino, consciente de que todo lo que venga lo llenará cada vez más.

4. Se acepta por lo que es, que es lo mismo que decir que se ama en todo momento.
  
5. No se aísla de los demás. Cada vez se vive más unido a los demás. Los comprende, igual que se comprende a sí mismo. Se siente uno con el resto porque su unión con lo esencial le permite conectarse y crear un vínculo real con la esencia de los demás.

Por último, nos preguntamos: ¿Es fácil reconocer a una persona sin pose espiritual? Es decir, ¿se puede reconocer a una persona que goce de madurez espiritual?

La respuesta es que dependerá de lo que estemos viviendo nosotros. Si estamos identificados con una pose, no nos será posible. Sin embargo, si hemos trascendido la pose y vivimos más conectados a lo esencial, nos resultará más sencillo. Los alquimistas antiguos decían que solo podemos reconocer el oro, cuando nosotros poseemos un poco.

Por lo general, nos cuesta reconocerlos porque no se comportan necesariamente de manera distinta a los demás, ya que no hay pose ni artificios. El Tao dice: “El sabio viste tela burda, pero lleva jade en sus pliegues”.

Puede que nos pase desapercibido cuando no encaje con nuestro estereotipo de ‘persona espiritual’. Sin embargo, si nosotros vivimos estados superiores de conciencia, también los reconoceremos en los demás.

## 5. ENTRENAMIENTO PARA LA SEMANA

Para esta semana, te propongo dos cosas:

1. **Coge un papel y escribe adonde crees que te conducirá el trabajo que realizarás este año en Universidad de Vida.**

Pregúntate: ¿Qué creo que conseguiré?

Una vez lo hayas escrito, pon el papel en un sobre, ciérralo y guárdalo en un lugar que te sea fácil recordar.

Dentro de un año justo ábrelo y léelo.

2. **Haz una lista de las características que crees que posee una persona espiritual.**

Pregúntate cuáles de estas características intentas forzar. Es decir, ¿qué cosas de ésta lista crees que no se expresan de forma natural en ti, y que para hacerlo necesitan que ejerzas una presión?

Una vez terminado verás un poco más clara tu pose. En resumen: tu pose es todo lo que fuerzas.