

Dossier

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

# Universidad de Vida

EL PERSONAJE (2)

DOSIER 80  
11 de noviembre de 2019



# ÍNDICE

UTILIDAD DEL DOSSIER.....	5
1. LA MÁQUINA, EL PERSONAJE Y LA ESENCIA.....	7
2. LOS NOMBRES: EGO, PERSONAJE.....	9
3. EL ORIGEN DEL PERSONAJE.....	11
4. NOSOTRAS/OS NO TENEMOS UN PERSONAJE.....	13
4. LAS DOS PIEZAS CLÁSICAS.....	15
5. APROVECHANDO QUE HUBO ELECCIONES. ....	17
6. PROPUESTA DE PRÁCTICA.....	18



## UTILIDAD DEL DOSSIER

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. LA MÁQUINA, EL PERSONAJE Y LA ESENCIA**

En la clase anterior, la 79, Sergi explicó que la aparición del personaje es inevitable.

Hoy me gustaría añadir algo a eso y relacionarlo con las clases anteriores que hemos hecho sobre la máquina y, aunque sea de forma muy sintética, con lo que haremos en clases futuras.

Los seres humanos tenemos un “cuerpo” (una “máquina”) con el que experimentar la realidad. Esta máquina es un conjunto de cuerpos (recordad que no nos referimos solo al cuerpo físico, sino también al energético, emocional, intelectual...) que parece tener unas prestaciones muy diferentes a los cuerpos animales, vegetales o minerales.

Quizás la prestación más original respecto a otros seres es la capacidad de auto-conocimiento, la capacidad de ser conscientes de nosotros/as mismos/as (aunque algunos mamíferos ya parecen tenerla en algún nivel, hecho que nos puede hacernos pensar en cómo nos relacionamos con ellos y cómo los tratamos).

Al nacer ya sabemos respirar, no hay nada que aprender ahí. Pero, sin embargo, cuando nacemos todavía no nos auto-conocemos. Tenemos la posibilidad de auto-conocernos gracias a la máquina, pero no hemos actualizado esa capacidad.

El personaje es, seguramente, lo que permite que nos conozcamos. Esa es su utilidad: facilitar que me descubra, usar la capacidad de autoconocimiento para llegar a descubrirme.

El error me lleva a descubrirme, y el error es el personaje. Sin error, no dirigiría mi atención hacia lo que va mal, a lo

que me hace sufrir: no me descubriría.

Desde esta perspectiva, el personaje es el camino o el libro de texto que la máquina lee para ir descubriendo su propia esencia.

O, digámoslo al revés: la Esencia se descubre a sí misma a través del personaje, a través del error, gracias a que -por primera vez- tiene a su alcance una máquina que le permite mirarse y comprenderse a sí misma. Por eso, desde el budismo, se afirma que la encarnación humana es tan preciosa: ninguna otra especie tiene la posibilidad de descubrir su propia divinidad de forma consciente tal como la especie humana sí puede hacerlo.

Ya veis, existe un vínculo, pues, entre la máquina, el personaje y la Esencia.

## **2. LOS NOMBRES: EGO, PERSONAJE...**

También en la clase anterior, Sergi indicó que ego personaje o programación eran tres sinónimos para referirnos a lo mismo.

Y aquí también quiero añadir una información extra por si nos es útil.

Me gustaría añadir dos sinónimos más que buscan que os reconciliéis con la sabiduría que habita en la religión de nuestra cultura. Sería una pena ignorar su sabiduría por el simple hecho que no nos la han sabido explicar en profundidad.

El primer sinónimo al que me refiero es la palabra diablo o demonio. Ambos, creo, son sinónimos de personaje. La fuerza del demonio es, precisamente, que sea invisible, que no se crea en él: eso hace que nunca se le derrote pues ni siquiera se le ve.

Bueno, si os fijáis eso es lo que hace el personaje: nos identificamos con él y creemos ser él, nos olvidamos de quienes somos... ¡y así es imposible trascenderlo!

Aunque en clase afirmé que fue el papa Benedicto XVI que ya habló de esto, ahora que estoy escribiendo y quería daros la fuente, no la encuentro. Así que, seguramente, me equivoqué. Si alguien encuentra la fuente, que no dude en enviármela y os la haré llegar, ¿de acuerdo?

Lo que sí he encontrado es que en *“la homilía sobre el infierno que pronunció el papa Juan Pablo II en la audiencia del miércoles 28 de julio de 1999. Dijo: "Las imágenes de la Biblia deben ser rectamente interpretadas. Más que un lugar, el infierno es una situación de quien se aparta del modo libre y definitivo de Dios".* Lo cual tiene bastante relación con lo que decimos: el personaje puede ser nuestro

infierno si nos pasa desapercibido y ni nos planteamos ponerlo en duda. Ahí radica su fuerza.

Otra palabra que, en mi opinión, puede ser un sinónimo de personaje es la palabra “pecado original”.

En el judaísmo y el cristianismo se nos dice que todos los seres humanos pasamos, de padres a hijos, un “pecado original”. Desde mi perspectiva es una forma de hablar del personaje. Sin querer, al educar a las niñas y a los niños, los desconectamos del fondo y aparece el personaje. Ellas y ellos deberán hacer un profundo trabajo para volver a mandar en sus vidas, para recuperar su identidad real, para dejar de confundirse con lo que no son.

Bueno, espero que estos dos apuntes os ayuden a entender que, quizás, las grandes religiones pueden tener mucha verdad en su interior si somos capaces de ir más allá de la lectura infantil y superficial que nos han transmitido. Curiosamente, todas ellas, también hablan de este ego o personaje.

### **3. EL ORIGEN DEL PERSONAJE.**

En tercer lugar, y para terminar las anotaciones sobre lo que Sergi dijo, querría hablar del origen del personaje.

Sergi nos explicó que el personaje es la mente más el instinto de supervivencia menos la autoconciencia.

Creo que es una explicación sintética y excelente.

Y para completarla, me gustaría explicar exactamente lo mismo desde la perspectiva de Antonio Blay. Veréis que, aunque se explique de forma totalmente diferente, acaba contando lo mismo.

Cuando un bebé nace se encuentra en contacto total con la vida misma: es pura energía, pura inteligencia y puro amor en expresión.

Sin embargo, todavía no ha aparecido la autoconciencia. Es, por decirlo así, la divinidad ignorándose a sí misma.

Pero el bebé tiene la capacidad de autoconocerse y, por lo tanto, está llamado a descubrirse y, en tanto que es la Vida en expresión, está llamado a descubrir la Vida (por eso Blay decía que nuestro destino es, inevitablemente la Felicidad, pues es nuestro origen y nosotras/os no podemos llegar a ningún lugar distinto que a nuestra esencia o origen).

Sin embargo, el bebé depende del exterior: no puede limpiarse, no puede alimentarse, no puede besarse o mecerse a sí mismo... ¡está totalmente dependiente del exterior para sobrevivir!

Por eso, tanto la mente como el instinto (los dos puntos que indica Sergi en su explicación) se alían para comprender el mundo y sobrevivir.

Poco a poco, el bebé va creciendo y entendiendo las normas del mundo y procura seguirlas para que lo cuiden y todo vaya bien.

Pero este “seguir las normas externas” implica un olvidarse de sí mismo, un desconectarse de su fondo. Ahora hemos puesto la atención y la esperanza en el exterior: en ser aplicados, buenos, atentos, llorar fuerte... No escuchamos el interior, sino que nuestro foco está en el exterior.

En algún momento, sin embargo, el exterior nos fallará. Es inevitable. Por ejemplo, nos pasamos la tarde esperando que llegue mamá para jugar con ella y, cuando llega, nos rechaza porque tiene tarea que hacer y nos dice que “luego” será posible.

Ahí aparece una profunda angustia: yo me he desconectado del fondo y he confiado plenamente en seguir el modelo que era correcto... ¡y ahora me siento abandonado!

Muy a menudo, eso produce un fortalecimiento del error: me prometo ser todavía más bueno, más dulce, más fuerte, más rebelde, más listo o más lo que sea... ¡para que el exterior no me falle y me reconozca! Pero mientras mi foco siga en el exterior siempre estaré en peligro.

El personaje ha nacido.

#### **4. NOSOTRAS/OS NO TENEMOS UN PERSONAJE**

Efectivamente: no tenemos un personaje.

Es mentira que tengamos un personaje.

No tenemos un ego.

La realidad es totalmente la contraria: el ego o personaje nos tiene a nosotras/os.

Si tuviéramos un personaje podríamos dejarlo a voluntad. Pero eso no es posible. Nos enfadamos en contra de nuestra voluntad. Nos preocupamos sin quererlo. Nos ponemos nerviosos cuando desearíamos no hacerlo...

¡El personaje nos posee! ¡El personaje nos tiene a nosotras/os!

Naturalmente, eso produce dolor.

Naturalmente, eso produce sufrimiento.

Pero, precisamente, ese dolor y ese sufrimiento es el hilo de Ariadna del que podemos tirar para llegar a nuestra esencia. El dolor es la puerta de salida del personaje, la entrada a la esencia.

Por eso os animo a mirar con ternura nuestros errores, a abrazarlos, a aceptarlos... si nos damos cuenta que son dolor y error quiere decir que lo que vemos contrasta con algo que sabemos que es bienestar y sabiduría.

Lo explico: si siento sed es porque contrasta con mi capacidad de beber y estar hidratado, si siento hambre es porque contrasta con mi capacidad de estar alimentado, si siento cansancio o sueño es porque contrasta con mi capacidad de estar descansado...

No puede sentir hambre si no puedo comer. No puedo sentir sed si no puedo beber.

Luego, el malestar del personaje nos indica que soy puro bienestar en mi base. ¡El bienestar que soy me llama a través del contraste entre lo que puedo ser y lo que ahora soy! El personaje, por tanto, se convierte en un instrumento de la Esencia para que use mi máquina y su capacidad de auto-conocimiento para regresar a Ella.

Pero no soy yo que tengo que un personaje, es el personaje quien me tiene a mí.

Y otra cosa: no soy yo que busco a la Esencia, es la Esencia que soy que me busca a mí, es su voz la que oigo llamarme. Precisamente porque ella Es, yo soy, pero como no me doy cuenta de mi verdadero Ser, ella me llama.... ¡y el personaje es una de las formas principales que usa para llamarme! ¡Bendito sea!

:-)

#### **4. LAS DOS PIEZAS CLÁSICAS**

Desde la perspectiva de Antonio Blay, hay dos piezas clásicas que componen el ego o personaje:

El ego-idea y el ego-ideal (Antonio Blay las llamaba yo-idea y yo-ideal, pero prefiero usar la palabra yo solamente para cuando nos referimos a algo real y, en cambio, usar la palabra ego para referirme a algo que no tiene consistencia en sí mismo, que es falso).

El ego-idea es la idea que yo tengo del mundo, de mí mismo. Pero yo no soy ninguna idea, yo Soy. Cuando comparo al mundo y a mí con mi idea puedo llegar a creer que el mundo y yo estamos equivocados: no son como creía que iban a ser. Y ahí nace el ego-ideal: la lucha para que tanto el mundo como yo lleguemos a ser tal como he imaginado.

El concepto de ego-idea y ego-ideal es una metáfora. No existen como tales, igual que no existen los eneatisipos 3 o los aries... pero es una metáfora muy útil para poder observar y analizar los contenidos de nuestro psiquismo. Al observar nuestra mente podemos ver que, muy a menudo, hay una lucha entre lo que creemos que es y lo que debería ser (ego-idea versus ego-ideal): la metáfora se vuelve útil por su sencillez.

Y una de las principales utilidades es que nos anima a ver la totalidad de los contenidos de nuestro psiquismo: tanto los deseables (ego-ideal) como los desagradables (ego-idea). Muchas veces cuando queremos analizar nuestras dificultades (y todos nacen del error de no saber quiénes somos, es decir, todos nacen del personaje, pues es una identificación con quién no soy) solo queremos analizar lo que nos parece desagradable y muchas veces ignoramos que lo agradable también puede ser un verdadero tirano de

nuestra vida.

Por lo tanto, esta separación entre ego-idea y ego-ideal nos lleva a comprender que debemos observar la totalidad de nuestra vida, al margen que nos parezca más o menos agradable. No podemos dejar nada fuera del análisis.

Y, otra consecuencia de lo anterior, es que nos damos cuenta que la voz del ego-ideal (que nos anima perseverar, a luchar por nuestros sueños, a no desfallecer, a...) ¡también es parte del personaje!

Y esto nos lleva a liberarnos de un error muy habitual: confundir el voz del ego-ideal con la voz de la conciencia. ¡No tienen nada que ver!

La conciencia siempre me acepta, nunca me agrede. Sin embargo, el ego-ideal, me suele forzar a seguir, me suele reñir (aunque con palabras suaves y grandes promesas) como si yo fuera un burro que persigue una zanahoria colgada de un palo. ¡Ojalá nos libremos de esa tiranía desenmascarando al ego-ideal bajo el disfraz del la falsa voz de la conciencia! ¡Abajo el tirano “Pepito Grillo”! ¡También es personaje!

Je, je, je...

Y otro gran error del personaje (quizás uno de los mayores) es que pone la inteligencia, el amor y la energía que somos al servicio de un modelo, de un sueño, de un plan... ¡y no puedo vivir la simple y libre expresión de la inteligencia, el amor y la energía por ellas mismas! Yo me pierdo a mí mismo, soy secundario: lo importante es conseguir el modelo, el sueño, la meta... El ego-ideal quiere imponerse (como si fuera la esencia) al ego-idea...

¡Menuda pérdida de tiempo! ¡Y vaya forma de buscarme sufrimiento en mi vida!

Pero eso, desde la perspectiva de las dos piezas del ego, tiene su razón de ser: el dolor, el drama, la crítica... pero también los sueños, las metas, los objetivos... tienen la función de alimentar al personaje. Él crece al sufrir o al soñar. ¡Por eso se mueve continuamente del ego-idea al ego-ideal!

La solución: soltar el personaje entendiéndolo, viéndolo desde la mente... ¡pero haciendo más desde detrás de la mente!

Es decir, es imprescindible observar el personaje, pero no podemos identificarnos con él. Lo observamos gracias a la mente, pero nos damos cuenta de ser quien observa y no el instrumento con el que observamos (la mente pequeña).

## **5. APROVECHANDO QUE HUBO ELECCIONES.**

Este domingo pasado hubo elecciones en el estado español. Bien, pues vamos a aprovecharlo para comprender más al personaje.

Si una idea me altera, esa idea tiene poder sobre mí. Ello indica que me identifiqué con ella. Eso indica que me aliené con ella. Que me perdí a mí confundíendome con ella.

El personaje sufre porque cree que él es “así y está mal” (ego-idea) pero cree que él puede llegar a salvarse si cambia y llega a ser “perfecto” (ego-ideal).

Bien, pues lo mismo se puede aplicar a nivel social.

No solo hay un ego-idea y un ego-ideal. También hay una sociedad-idea y una sociedad-ideal. Del mismo modo que

hay una familia-idea y una familia-ideal. O un dios-idea y un dios-ideal....

Darnos cuenta es algo muy útil.

Así nos centramos en expresar nuestras capacidades (nuestra inteligencia, nuestro amor y nuestra energía) sin atarnos al resultado, sino por el mero hecho de actuar... Y ahí convertimos lo social en una forma de trabajar el personaje...

Pero hoy solo quería hacer una indicación en esta línea aprovechando que el pasado domingo hubo elecciones en el estado español. No quiero profundizar: durante este curso ya dedicaremos todo un mes a ver cómo podemos usar lo colectivo para crecer interiormente de la forma más útil posible para el mundo.

Hoy solo era un apunte. Por si os es útil...

## **6. PROPUESTA DE PRÁCTICA**

En la clase anterior, Sergi propuso que antes de ir a dormir nos relajáramos y observáramos cómo nos había ido el día. Nos propuso que miráramos el día con total neutralidad, para hacernos conscientes de los momentos en que había surgido el personaje como una respuesta automática.

Quiero destacar que cuando algo automático se mira, tiende a cambiar: la misma mirada transforma lo mirado, pues deja de ser automático. Por lo tanto, este ejercicio tiene muchas bondades, no solo que se identifica al personaje, sino también que se transforma lo que se mira y que, además, se fortalece la propia identidad (quien mira se separa de lo que ocurre).

Pues bien, a partir de lo anterior, os propongo una pequeña variante.

Os sugiero seguir haciéndolo, pero añadiendo amor.  
Os sugiero mirar al personaje y mirarlo con amor,  
entendiendo que él es vuestro camino hacia vuestra  
esencia.

Mirar con amor los errores del personaje es lo único que os  
pido añadir a la propuesta de Sergi. Primero, tal como él  
dice, lo miráis todo con suficiente neutralidad como para  
verlo. Y, luego, lo amáis. Lo llenáis de amor.

Observad qué ocurre.

Un beso muy grande.