

Dossier

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

¿CÓMO USAR LAS RELACIONES
PARA CRECER INTERIORMENTE? (2)

DOSIER 89
21 de enero de 2020

ÍNDICE

0.- UTILIDAD DEL DOSSIER	3
1. TRES DIRECCIONES DE TRABAJO: HORIZONTAL, INTERIOR Y VERTICAL	4
2. LA IMPORTANCIA DE LAS RELACIONES COMO CAMINO	6
3. MARCO DE PARTIDA	8
4. ¿CÓMO DARLE LA VUELTA?	10
5. ¿CÓMO APLICARLO CONCRETAMENTE A LAS RELACIONES HUMANAS?	11
6. CONSECUENCIAS	13
7. OTRA FORMA DE EXPLICARLO	14
8.- TAREA: DOS OPCIONES A ESCOGER	15

0.- UTILIDAD DEL DOSSIER

Seguir **la clase en directo o en diferido es el 80% del trabajo**. Síguela en vídeo o en audio.

Cada semana tienes un **dosier que resume los contenidos de la sesión**. Así no hace falta que tomes apuntes si no lo deseas.

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.

Te invito a hacer **preguntas sobre el tema** de la sesión usando la pestaña "Acceso Alumnado" de www.universidaddevida.online o escribiendo al mail info@universidaddevida.online

¡Ah! Una observación importante para las **personas nuevas que se incorporan ahora a Universidad de Vida**: si ves que el nivel que exige este espacio es demasiado elevado para aprovecharlo, plantéate hacer un paso previo: el curso que Sergi Pérez imparte en Vic o el curso que yo imparto OnLine www.AulaInterior.com o que también imparto en formato presencial en Madrid, Barcelona y Lleida y que empieza cada octubre. Mira la web www.AulaInterior.com si es el caso.

¡Empecemos!

1. TRES DIRECCIONES DE TRABAJO: HORIZONTAL, INTERIOR Y VERTICAL

Desde la perspectiva de Antonio Blay -y hoy la usaremos muy especialmente- la realización interior puede impulsarse desde **tres direcciones distintas**:

Una dirección horizontal:

Es decir, un trabajo hacia el “exterior”, en las relaciones personales, en la familia, en el trabajo...

Su propósito es convertir toda nuestra vida cotidiana en un espacio de autorrealización. **Usar lo “exterior” para autoconocernos, para autorrealizarnos.**

Una dirección interior:

A través de la cual procuramos **centrar la atención hacia nuestro yo real**, hacia nuestro interior.

Intentamos darnos cuenta de lo que realmente somos para no confundirnos con lo que no somos.

Buscamos en nuestro interior la esencia que somos.

Una dirección vertical:

En esta dirección, buscamos **vivirnos en primera persona como parte de la Totalidad.**

Cuando nosotras/os nacimos no estábamos separadas/os del mundo. No existía, por una parte, el mundo y, por otra parte, nosotros/as. No. E

n realidad, desde el mismo instante de existir ya estamos DENTRO del mundo somos PARTE de ÉL.

Es decir, **yo soy una parte de la Totalidad**, no estoy al margen de la Totalidad. Intentar **experimentarlo de forma consciente** es el propósito de este enfoque vertical.

Distinguir entre estos tres tipos o direcciones de trabajo, puede ser útil

para tener un mapa sencillo con el que guiarnos en el trabajo interior.

Sin embargo, lo realmente útil es intentar **trabajar las tres direcciones a la vez** y, todavía más, hacerlo **movilizando las tres capacidades básicas conscientemente**: la inteligencia, el amor y la energía.

Hoy voy a intentar daros pistas para poder **convertir las relaciones humanas** (que básicamente están en la dirección del trabajo horizontal) en una **puerta para ejercitar un trabajo interior global: horizontal, interior y vertical al mismo tiempo**.

Quiero llamaros la atención que he escrito "*exterior*" entre comillas al hablar del camino horizontal pues, en realidad, presuponer el cuerpo como un elemento estable separado del resto es solo una fantasía.

Si os fijáis, veréis que el cuerpo no es sólido, ni estable a lo largo del tiempo sino que mantiene una relación fluida y de intercambio continuado con el "*exterior*".

Por ejemplo, lo que ahora constituye el exterior (una manzana, por ejemplo), al comérmela pasa a constituir un "*mi cuerpo*" que, a su vez, dejará de serlo al cabo de un tiempo.

Dicho de un modo un poco brusco, **corporalmente somos un bolo alimenticio que camina** y que, en el fondo, no tiene una estabilidad en el tiempo, sino que es **fruto un intercambio continuado**.

Sin embargo, como casi siempre nuestra noción de realidad es la de "*ser nuestro cuerpo*", merece la pena partir de esa impresión para ir la trabajando y, si es posible, ir **superándola con una visión cada vez más ajustada a lo real**.

2. LA IMPORTANCIA DE LAS RELACIONES COMO CAMINO

En este punto del tema, podríamos plantearnos **¿por qué es importante usar las relaciones como elemento clave en nuestro trabajo interior?**

Para dar respuesta a la pregunta anterior podemos encontrar **tres argumentos clave:**

1.- Subjetivamente, al margen que sea más o menos cierto, vivo el “*exterior*” como algo real e importante en mi vida. Por lo tanto, debo tenerlo presente para, partiendo de ello, llegar a lo auténtico, a lo real, a lo esencial. **No puedo ignorar lo que tomo como mi noción de realidad, sino que debo partir de ella.** Y, naturalmente, en esta noción de realidad externa, los demás juegan un papel clave: familia, amistades, vecinas/os, compañeros/as del trabajo... **Ignorar esta faceta tan importante sería un error.**

2.- Porque, precisamente **en la relación, puedo ejercer mi capacidad de amar, de comprender y de actuar.** Es decir, es gracias a los demás que puedo ejercitar mis capacidades.

Es cierto que lo que ejercito es algo que surge de mi interior y, por lo tanto es mío. Es cierto que el amor o la inteligencia o la energía que ejercito en la relación es la mía, pero también es cierto que sin la presencia de la otra persona no podría ejercitarla.

Creo que en la clase presencial mencioné que nadie puede iluminarse por mí, pero que yo no puedo iluminarme sin la relación con los demás.

De alguna manera, **los demás me dan los elementos, la nutrición con la que yo expresaré la personalidad que soy.**

3.- Por otra parte, es fundamental que examinemos este “exterior” porque eso forma parte de una totalidad y podemos **partir de cualquiera de sus partes para ver la globalidad.**

Mi personalidad no está separada del resto del universo, soy una célula de la humanidad que, a su vez, es una célula del universo. No soy yo quien se ilumina, sino la humanidad para que el universo se conozca a sí mismo.

En este proceso, en el cual soy **parte de una totalidad superior, merece la pena que ponga atención en esas “otras partes” que constituyen el conjunto.**

Quiero remarcar que en la clase **diferencié entre ego y personalidad.**

El ego o personaje son las creencias erróneas con las que me identifico pero que no las soy, se trata de un error al que doy crédito y me separa de mi esencia.

En cambio, la **personalidad sana es un conjunto de capacidades que expreso conscientemente** y que me sirven para ser, para descubrirme.

En este sentido quería remarcar que **el personaje o ego puede ser superado porque no es real**, pero que -al menos mientras vivamos esta vida física- **sí es necesario tener una personalidad** sana que se expresa.

De hecho, mi personalidad es única e intransferible, por eso cada persona aporta algo único e insustituible al mundo; como dice Volpini, la teóloga italiana, sin mí el mundo estaría incompleto.

3. MARCO DE PARTIDA

Pero yo no puedo relacionarme con el mundo de forma diferente a cómo soy. No veo el mundo como es, sino que veo el mundo como soy en este momento. **Ve el mundo según mi nivel de evolución actual.**

Cuanto mayor sea mi ego-idea: mis temores, mis miedos, lo que considere mis defectos.... y cuanto mayor sea la dependencia con mi ego-ideal: mis ilusiones, mis esperanzas, mis ideologías... más difícil será relacionarme con los demás sin conflictos.

La esencia de **los conflictos que vivo con los demás surgen de mi falta de unificación personal**, de modo que proyecto sobre los demás todo aquello que no he unificado en mí todavía. Justo esta idea fue el centro de la clase anterior que impartió Sergi Pérez en Universidad de Vida. Os invito a recordarla, si no la tenéis presente.

Es decir, **cuanto más ego, personaje o error tenga en mi interior, más difíciles serán las relaciones con los demás**, más distorsionaré lo que ocurra y más sufrimiento me generaré.

Pero, por otra parte, **estas mismas relaciones dolorosas pueden ser usadas para sanar mi error, para unificarme.**

Es decir, podemos usar el error implícito en las relaciones, para crecer interiormente. Y, esta lección, vamos a ver cómo. Sin embargo, antes de entrar en ese cómo, debemos ver **un par de previos** importantes.

Por un lado, debemos darnos cuenta que **cualquier expresión de rechazo** hacia alguien es, en realidad, una **demostración de la existencia de nuestro ego**. Rechazamos el exterior porque no sabemos relacionarnos con él, lo rechazamos porque nos refleja algo con lo que todavía no hemos hecho las paces. Por lo tanto, **en todo rechazo siempre hay ego.**

Sin embargo, esto no es siempre así cuando hay aprecio. **Cuando hay aprecio, valoración, admiración o similar puede haber ego o una expresión sana de nuestras capacidades.** Veámoslo:

Cuando admiramos o similar a otra persona porque nos recuerda el **ego-ideal que queremos conseguir**, estamos ante una expresión insana, una expresión del personaje, del **ego**. El otro nos hace de espejo de nuestro ego-ideal y nos crispamos sobre esa imagen y,

aunque pueda parecer que es algo positivo, solo nos está recordando que todavía no hemos descubierto esa capacidad en nuestro interior. Por ello, muchas veces, si la persona que nos despierta ese ideal marcha o quiere marchar aparecerá **angustia, dolor, chantaje o similar** para que vuelva. Creemos que, sin ella, no podremos vivir ese ideal al que aspiramos. Y, como sabéis, aspirar a un ideal implica no amar quien ya soy: implica estar en el ego.

Sin embargo, a veces, la presencia del otro me hace darme cuenta que **lo que admiro en el otro lo tengo yo**. La otra persona solo hace de recuerdo, de caja de resonancia de una capacidad o virtud o esencia que la soy y que **la reconozco en mí mismo/a**.

Precisamente porque la veo en mí, no necesito crisparme sobre la otra persona para que no huya.

Al margen que de lo que haga la otra persona, yo tengo esa capacidad y la relación ha servido, simplemente, para darme cuenta de ello y **movilizarla conscientemente**.

En este caso, la admiración, valoración, aprecio o similar sí ha servido para **expresar mi esencia**, sí es expresión de algo sano que existe per se.

Justo porque esto existe per se y yo soy consciente de ello y lo expreso conscientemente, puedo convertir esta experiencia en un camino de autorrealización.

Es decir, en este segundo caso, puedo usar la expresión de lo auténtico sin ponerlo al servicio de nada más que no sea su propia expresión: **este es el camino para que la relación con los demás se convierta en una experiencia de autorrealización**.

Pero, ¿concretamente, cómo?

Bueno, eso lo vemos en el apartado siguiente.

4. ¿CÓMO DARLE LA VUELTA?

Se trata de **vivir las relaciones de forma activa y consciente**.

Si nos fijamos, muchas veces nos relacionamos con los demás como si fueran objetos, como si fueran un vehículo para obtener lo que queremos.

Muchas veces la forma como nos relacionamos con un/a tendero/a es, casi, **como nos relacionaríamos con una máquina expendedora**: una relación de objeto, superficial, mecánica. En esa relación, no invertimos conciencia, no nos entregamos, no escuchamos, no nos abrimos...

Y para que las relaciones nos sirvan para crecer interiormente, necesitamos vivirlas activamente, vivirlas con autoconciencia, con una **intencionalidad activa de vivir**, a través de ellas, **tres cosas fundamentales** que están ahí:

- 1.- A mí
- 2.- A la otra persona
- 3.- A la situación

De hecho, vivir conscientemente esas **tres realidades presentes en toda relación**, nos permite convertirlas en elementos útiles para nuestra realización interior.

En todo caso, una vez realizado este marco global, en el apartado siguiente vamos a ver cómo se concreta exactamente.

5. ¿CÓMO APLICARLO CONCRETAMENTE A LAS RELACIONES HUMANAS?

La forma concreta de vivir los tres elementos que están presentes en toda relación humana (yo, el otro y la situación) puede expresarse de esta manera:

1.- Primer movimiento de expresión:

En toda relación hay una necesidad de expresión, de comunicación. Pues bien, debemos exigirnos una profunda **autenticidad**, una real **presencia** en la relación, un incluirnos en nuestra atención mientras nos expresamos.

Es decir, lo que habitualmente llamamos “**despertar**” **debe estar en este expresarnos**. De hecho, solo nos podemos expresar si estamos despiertos, en caso contrario solo es nuestra mecanicidad la que está ahí expresándose, pero no nosotras/os.

Debe existir unas **ganas profundas y reales de descubrirme en la relación, de auto-expresarme, de conocerme** a su través.

Como puede intuirse, este expresarme siendo consciente de mí que se expresa (incluyéndome dentro de mi propia atención o conciencia) es, en realidad, una autopista hacia el Yo. Es decir, en esta fase estoy **practicando y profundizando en un trabajo que se dirige hacia el Yo**.

2.- Segundo movimiento de recibir o escuchar:

En este paso, debemos ser pura recepción, debemos poner una **profunda atención en la otra persona**, en lo que nos dice, en lo que expresa pero también intentando captar lo que quiere expresar y decir (muchas veces las palabras solo son la punta del iceberg).

No digo que supongamos nada (eso sería hablar con nosotras/os mismos), sino que **estemos abiertas/os a la otra persona**, que seamos todo escucha para poder captar

lo que se dice verbal y no verbalmente.

Esta escucha, para que sea especialmente útil, debe hacerse **mirando a la otra persona como la expresión de la perfección que es**. Si podemos mirar/escuchar a la otra persona tal **como Cristo, Buda, Krishna o la Virgen María** (por poner unos ejemplos) escucharían/mirarían **habremos localizado el gesto interior correcto** para una profunda escucha más allá de las palabras, pero incluyéndolas.

No es necesario que le digamos a la otra persona sus virtudes, pero sí es **imprescindible que la escuchemos mientras las vivimos interiormente**. Son reales y centrales en toda relación.

Si observamos, veremos que este segundo movimiento nos dirige a la otra persona, es decir, **estamos en el trabajo horizontal que comentábamos al inicio de la clase**.

3.- Tercer movimiento de silencio:

Tras lo anterior, debemos callar. No hablo de no decir nada físicamente, sino de hacer un profundo **silencio**, de **conectarnos con el vacío o el ser que nos constituye**: eso es hacer silencio, dejar que mi yo sea el centro, para que la Vida (o la energía, o Dios o como quieras llamarlo) sea el centro.

Al principio puede parecer que eso es un vacío sin nada, pero ese espacio es, en realidad, un vacío que lo contiene todo. Es un espacio donde lo no manifestado hierve de forma continua y de donde todo surge y a dónde todo regresa.

Si somos capaces de situarnos ahí, habremos conectado con lo que, al principio de la lección, denominaba **como “conectar con lo superior”**. En realidad, lo superior se expresa en mí como mi yo más profundo y, cuanto más adentro de mí voy, más fácil es conectar con lo arriba.

Si seguimos estos tres pasos viviremos **las tres direcciones del trabajo interior en toda relación**.

6. CONSECUENCIAS

La consecuencia de relacionarnos con los demás desde estos tres pasos será darnos cuenta que la relación, al margen de cómo aparezca superficialmente, se habrá convertido en algo precioso, **algo único, algo lleno de armonía y de aprendizaje.**

No importará si, aparentemente, ha sido una relación más o menos exitosa. No importará si ha sido una relación muy rica intelectualmente o emocionalmente o... **sabremos que ha sido perfecta y maravillosa.**

En realidad, dará igual que la relación la hayamos tenido con una niña, con un sabio o con una persona muy estricta. No importará: **el acto será completo y perfecto en sí mismo.**

En realidad, todo es siempre completo y perfecto pero no nos damos cuenta.

Cuando nos **relacionamos con los demás desde estas tres direcciones a la vez**, se nos hace evidente. Por eso, al hacerlo, cualquier relación es, en realidad, una **maravillosa y gozosa oportunidad de ser.**

7. OTRA FORMA DE EXPLICARLO

Otra forma de explicarlo es que hemos de convertir todas nuestras relaciones en sagradas, en espacios de conexión con la esencia que somos y que, también, las demás personas son.

En otras palabras, podríamos decir que estamos invitados a **convertir cualquier relación superficial en una relación profunda**.

¿Cómo?

Abriéndonos, expresándonos.

Pero también escuchando desde la más profunda aceptación.

De este modo, una relación superficial se convierte en profunda.

Pero aún podemos dar un paso más. Podemos **convertir esa relación profunda en una relación sagrada**.

¿Cómo?

Mirando a la otra persona como la perfección que ya es y haciéndolo mientras habitamos un espacio de silencio, de no juicio, de pura presencia para que sea ese espacio el que nos habite y del que surja la comunicación.

Lamentablemente, esto es, a veces, especialmente difícil cuando tenemos “relaciones especiales”.

Renunciemos a las “relaciones especiales”: nadie es especial. Todas las personas son la divinidad en expresión. Cuando vemos a nuestros hijos, padres, madres, amistades... desde esta perspectiva dejamos de tejer vínculos de dependencia enfermiza con ellos y, de repente, las relaciones se convierten en algo muy libre, muy profundo, **muy liberador**.

Al hacerlo, hemos convertido las “relaciones especiales” en relaciones sagradas.

Si os fijáis, veréis que he intentado explicar lo anterior con otras palabras para que, de este modo, se entienda mejor todavía.

Ojalá os haya sido útil.

8.- TAREA: DOS OPCIONES A ESCOGER

En todas las clases acabamos sugiriendo unas **opciones de entrenamiento**.

Se trata de sugerencias para **integrar lo explicado y practicarlo**.

Muchas veces pienso que lo importante no es tanto la práctica en sí, como tener una excusa para **no olvidar el trabajo interior**.

Me doy cuenta que la vida cotidiana es muy absorbente y que, si no tenemos **un ancla como Universidad de Vida**, la tentación es que lo cotidiano nos duerma y acabemos olvidando la importancia del trabajo interior.

Bien, pues esta semana os doy **dos opciones a escoger**.

De hecho, no son unos ejercicios para esta semana sino una forma de ver el mundo. Practicarlos conscientemente unos días os permitirá incorporarlo a vuestra vida cotidiana.

La primera opción es:

Escoge una hora concreta del día, o un lugar determinado o una persona concreta.

Cuando te relaciones en ese espacio/lugar/persona exígete la máxima presencia que puedas en los tres pasos: expresión, escucha y silencio.

Focalizamos el trabajo en una persona, un espacio o una hora para poder hacer un “entrenamiento intensivo”.

La segunda opción es:

Escoge una relación “especial” y conviértela en sagrada, dándole libertad pero comunicándote desde la expresión, la escucha y el silencio.

Escoge una relación superficial y conviértela en profunda: exprésate y escucha desde la más profunda aceptación. Si puedes, conviértela en sagrada, reposando en el silencio del vacío hasta que este sea el lugar del que surjan tus palabras y tus actos.

¡Te deseo lo mejor!

¡Te deseo que conviertas cualquier relación en una oportunidad para ser!