

Dossier

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

**EL TRABAJO Y LA RELACIÓN CON UNO/A
MISMO/A**

DOSSIER 92

10 de febrero de 2020

ÍNDICE

0. Utilidad del dossier	3
1. Introducción	4
2. La importancia de la enseñanza recibida	5
3. El punto de partida no es la sabiduría	6
4. La cuestión de la aceptación	8
5. El respeto a los propios ritmos de trabajo	9
6. La práctica de la semana	11

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.

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!

En febrero abordamos la relación con nosotros mismos, desde el punto de vista del trabajo interior.

En la primera sesión, Daniel nos explicó cómo entrenar el pensamiento y la percepción para cultivar una relación más profunda y auténtica para con nosotros mismos.

En esta segunda sesión, veremos que la relación con uno mismo al iniciar el trabajo interior sufre muchas transformaciones. Podría muy bien decirse que empezamos a relacionarnos de forma distinta con nosotros/as mismos/as debido a la influencia del trabajo.

El personaje muta y nuestra relación con él también varía. Y eso puede suponer a menudo, grandes dosis de sufrimiento.

Es lógico, un nuevo sendero se abre ante nosotros y hay que aprender a caminar por él.

A lo largo de ésta sesión veremos algunas indicaciones valiosas para aprender a gozar durante el viaje.

LA IMPORTANCIA DE LA ENSEÑANZA RECIBIDA

Obviamente, la enseñanza recibida influirá en la relación que desarrollaremos con nosotros mismos.

Es una realidad: hay enseñanzas más sabias que otras. La clave está en saber discernir cuáles lo son.

Una primera pista es observando precisamente la relación que nos invitan a establecer con nosotros/as mismos/as.

Una enseñanza realmente sabia y útil siempre promoverá que nos relacionemos con nosotros/as mismos/as desde el amor, la suavidad y la comprensión.

Ahora bien, pueden resultar de utilidad algunas indicaciones que nos ayuden a discernirlo con mayor claridad. He aquí algunos criterios de garantía que todas las enseñanzas profundas, sabias y útiles cumplen:

- a. Ayudan a ser **autónomas** a las personas y a que puedan desarrollar sus propias potencialidades. Es decir, **evitan generar dependencias**.
- b. Promueven la **experiencia directa** y la verificación más que la fe ciega.
- c. Animan a **trabajar interiormente** sin muchas promesas, más allá de lo que cada uno/a pueda comprobar por sí mismo/a.
- d. Aportan herramientas de **trabajo práctico**. Evitan dar solo teoría.
- e. Invitan a la persona a **hacerse responsables de su vida interior**. No buscan responsabilidades fuera.
- f. Entienden la vida como una **escuela**, donde el propósito principal es evolucionar.
- g. **Evitan imponer hábitos por la fuerza**, por muy saludables que sean. Promueven la comprensión.

- h. **No generan culpabilidades**, no separan a la gente en buenos y malos, no promueven dogmas ni una fe ciega. No fomentan el odio, la exclusión o la discriminación de ninguna clase.
- i. Contemplan la **dimensión trascendente** del individuo, respetando todas las vías de acceso e incluso buscando complementariedades entre ellas.

EL PUNTO DE PARTIDA NO ES LA SABIDURÍA

Cuando alguien empieza a trabajar sobre sí mismo lo hace por lo general desde la ignorancia. Aunque la enseñanza con la que se entre en contacto sea muy sabia, de momento solo es conocimiento. Falta integrarlo. Y eso requiere de un proceso.

Como hemos apuntado en otras ocasiones, partimos siempre del personaje. Es él quien ve en el trabajo interior la oportunidad de mejorarse. Le atraen muchas de las cosas que suelen asociarse al autoconocimiento, como la felicidad y la plenitud de vida, la libertad psicológica, un mayor gobierno del propio mundo interior, etc. Y él quiere atrapar eso como sea. **No tiene ni idea de lo que es en realidad pero se imagina que sí lo sabe.**

Todavía hay mucha ignorancia y confusión. Y puede parecer que al principio haya incluso más que antes de empezar a hacer trabajo. En realidad hay la misma aunque antes la camufláramos y la disimuláramos identificándonos con hábitos y rutinas de pensamiento que nos daban la sensación de que teníamos las cosas muy claras. Pero nada más lejos de la realidad.

El trabajo interior empieza a sacar a la luz nuestro auténtico grado de comprensión que, por lo general, al principio, es muy pobre. Y ahí puede aparecer esa sensación de que estamos muy confundidos cuando antes no lo estábamos. Es un simple error de percepción.

El personaje posee la no despreciable cualidad de aprovechar todo a su favor. Esto es, se adapta rápido al nuevo entorno de trabajo interior y, basándose en las proyecciones del ego ideal que ahora está recibiendo la influencia de un modelo 'espiritual', **da origen al ego místico o espiritual.**

El ego místico o espiritual **es el mismo personaje de siempre con un nuevo traje**, probablemente mucho más ostentoso que el anterior, pero un traje al fin y al cabo. El hábito no hace al monje.

Desde esta nueva capa de fino maquillaje nos identificamos con montones de ideas preconcebidas sobre qué significa ser espiritual y nos comparamos constantemente procurando encajar en ese ideal. Cuando lo que vemos encaja con el ego ideal nos sentimos bien, y cuando lo que vemos de nosotros no encaja con el ego ideal de persona espiritual que nos hemos inventado, sufrimos.

Obviamente, esto nos conducirá a ser **poco respetuosos** para con nosotros mismos y con nuestro ritmo de avance interior.

Si, por ejemplo, desde el ego ideal y el proceso de crecimiento ideal que nos vende, nos hacemos **expectativas** sobre donde nos conducirá el trabajo, es muy probable que tendamos a establecer una relación tensa y exigente con nosotros/as mismos/as.

Nos sentiremos poco capaces cuando no se cumplan las expectativas formadas y eso con toda probabilidad se traducirá en un destructivo sentimiento de culpa.

Es importante darse cuenta que **es absurdo hacerse cualquier tipo de expectativas respecto al camino interior** para poder establecer una relación de respeto con nosotras/os mismos/as.

La realidad es que **no sabemos a dónde nos conducirá el trabajo interior.** No tenemos ni idea. Pretender lo contrario es ser muy ingenuo. No se puede conocer lo que se desconoce desde lo que se conoce.

En otras palabras, no tenemos ni idea de hacia dónde vamos. Por lo tanto, no hace falta hacerse ningún tipo de expectativa. Como decía San Juan de la Cruz en La subida al Monte Carmelo, **"para ir hacia donde no sabes,**

debes ir por donde no sabes”.

Eso precisamente te propondrá una enseñanza sabia: no te hagas muchas expectativas, simplemente camina. Como el pastor que vivía en medio de una montaña y que, cuando algún caminante pasaba por su casa y le preguntaba cuánto faltaba para llegar a la cima, él respondía con un escueto y sabio “camina, camina”.

LA CUESTIÓN DE LA ACEPTACIÓN

Lo ideal para establecer una buena relación a medida que avanzamos en el trabajo interior es no esperar nada de él. Aceptar que no se sabe nada y que ahora mismo somos muy ignorantes en este sentido. Y si por ahora no somos capaces de aceptar que no sabemos nada porque a nuestro personaje le incomoda, puedo sencillamente aceptar que, por ahora, no acepto mi propia ignorancia. Es un comienzo.

La aceptación va apareciendo de forma natural y gradual a medida que nos des-identificamos del personaje. El personaje no sabe aceptar, se resigna. Está en su ADN. No percibe lo que es y, por lo tanto, tampoco puede aceptarlo. Lo mide todo según su idea de “lo que debería ser”.

El proceso de aceptación es muy claro: **Hace falta mirar mucho para ver. Hace falta ver mucho para entender. Hace falta entender mucho para comprender. Hace falta comprender mucho para aceptar.** Por lo tanto, no hace falta que nos esforcemos en aceptar. Tan solo hace falta esforzarnos en mirar. Lo demás irá viniendo poco a poco.

Entender esto puede ayudarnos a establecer una buena relación con nosotros/as mismos/as a medida que avanzamos en el trabajo. Muchas veces veremos cosas que no nos gustan de nosotros. Y también hemos oído que hace falta aceptar lo que somos. Pero resulta que ahora mismo no nos gusta eso que vemos. ¿Cómo vamos a aceptar una cosa que no nos gusta? Lo que queremos es cambiarlo.

Es ahí donde una enseñanza sabia te dirá: **no pretendas cambiar nada, ni tan siquiera pretendas aceptar cosas que ahora no te gustan de ti.** Si

descubres que no sabes amar, no hace falta aceptarlo. De forzarlo, lo único que haremos será resignarnos. No es natural y, por lo tanto no es auténtico. Es mucho más sencillo aceptar que, por ahora no podemos aceptar que no sabemos amar. Nos repugna. Pues no pasa nada. Observo esa repugnancia sin juzgarla. La vivo y ya está. Y sigo trabajando con la autoobservación y la presencia. Y poco a poco, ese entrenamiento en reconocermé en algo más esencial me aportará la suficiente comprensión para que la aceptación caiga por su propio peso.

La pregunta es: **¿Por qué no debería aceptar a un niño pequeño de un año porque no sabe escribir?** Pues bien, yo soy ese niño, solo que no me veo a mi mismo como un niño de un año y, además, quiero aprender a escribir ya. El problema no es que sea un niño, el problema es que me trato como si ya tuviera veinte años y tuviera que estar escribiendo poesía y recitando a los clásicos.

Pero desde el punto de vista del crecimiento interior quizás apenas tengamos un año (metafóricamente hablando). Por eso no puedo exigir a ese niño pequeño que soy en sabiduría y comprensión, como lo haría con alguien con un nivel mucho mayor.

Aprender simplemente a aceptar que, por ahora, no puedo aceptar, como dijo alguien en el chat, da mucha paz.

EL RESPETO A LOS PROPIOS RITMOS DE TRABAJO

Estaremos de acuerdo en que nadie, en su sano juicio, exigiría a un alumno de párvulos que fuera un buen alumno universitario, ¿no es cierto?

Pues eso mismo es lo que hacemos con nosotros/as mismos/as en muchas ocasiones.

El crecimiento interior, la transformación del plomo en oro no se hace en un día. Requiere tiempo. Comprender esto es fundamental para no caer en el absurdo de pedir peras al olmo.

Por ejemplo, a menudo nos tratamos mal porque no alcanzamos a comprender según qué o porque vemos en nosotros/as cosas que no nos

gustan y que según nuestro parcial e ignorante punto de vista ya deberíamos tener superadas. Es como si tratáramos mal a un niño pequeño porque no llega a alcanzar una manzana que está en una rama alta de un manzano. No tiene ningún sentido, ¿verdad? Démosle tiempo al niño para que crezca.

Desde nuestro nivel de consciencia podemos comprender lo que nos corresponde en dicho nivel. No podemos actuar, pensar o sentir como lo hace alguien con un nivel de consciencia superior. No sirve de nada fustigarnos o machacarnos porque todavía no somos felices, porque las circunstancias nos superan o porque no somos capaces de sostener la presencia más de dos segundos.

Quizás eso es lo que ahora nos corresponde. Démonos tiempo. Respetemos nuestro ritmo de crecimiento.

Comprender y recordar esto nos ayuda a desarrollar una relación de respeto para con nosotros mismos mientras no llegamos a alcanzar la manzana.

LA PRÁCTICA DE LA SEMANA

Esta semana os propongo un ejercicio de auto-reflexión. Os recomiendo que la hagáis en un momento de tranquilidad, estando solos y sin distracciones alrededor.

También es muy importante que seamos lo más sinceros posibles para con nosotros mismos. No nos hagamos trampas al solitario.

Os propongo que os hagáis esta pregunta: ¿Desde que hago trabajo interior, sufro más o sufro menos?

Si la respuesta es que sufro menos, aquí se acaba el ejercicio para ti. Es señal que estás desarrollando una correcta relación contigo mismo en el marco del trabajo interior.

Si la respuesta es que sufro más, con toda seguridad es debido a que no estás enfocando correcta y sabiamente el trabajo interior y conviene revisar algunas cosas.

Entonces te propongo que te plantees estas cuatro cuestiones:

1. ¿La enseñanza que sigo cumple los criterios de garantía indicados en las páginas 5 y 6?
2. ¿No le estaré pidiendo a mi niño interior que haga ecuaciones diferenciales cuando todavía está aprendiendo a contar? ¿Estoy respetando mis ritmos de 'digestión de la enseñanza'?
3. ¿Me hago expectativas en relación al trabajo? ¿Veo lo absurdo que es eso?
4. Soy capaz de aceptar que ahora hago lo que puedo con mi actual grado de comprensión y de amor? ¿Veo que eso es todo lo que puedo dar? ¿Soy capaz de aceptar al menos que por ahora no soy

capaz de aceptar mis limitaciones?

Eso es todo. Si respondéis con sinceridad, estoy seguro que la relación con vosotros/as mismos/as sufrirá variaciones positivas.

¡Os deseo una feliz semana!