

Dossier

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

# Universidad de Vida

**EL TRABAJO Y LA RELACIÓN CON UNO/A  
MISMO/A (ii)**

DOSSIER 94

24 de febrero de 2020

# ÍNDICE

0. Utilidad del dossier	3
1. Introducción	4
2. El advenimiento del humor	5
3. Enfocarse en lo que depende de nosotros	7
4. No hay que llegar a ningún lugar	10
5. Nos están buscando	11
6. La práctica de la semana	12

## 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!

Seguiremos hoy con algunas **ideas-fuerza** que pueden ayudarnos a establecer una relación adecuada con nosotros mismos en el marco del Trabajo y del proceso interior.

En la primera sesión (la número 92) vimos cuatro ideas fundamentales que pueden darnos muchas pistas de cómo transitar por el camino interior desde el goce y la comprensión y empatía hacia uno/a mismo/a.

Hoy veremos otras cuatro ideas. Concretamente, hablaremos de:

1. **El advenimiento del humor**
2. **Enfocarse en lo que depende de nosotros**
3. **No hay que llegar a ningún lugar**
4. **Nos están buscando.**

¡Vamos allá!

## EL ADVENIMIENTO DEL HUMOR

Obviamente existen **muchos tipos** de humor: el sarcasmo, la ironía, la burla, la ridiculización, el absurdo, el negro, el reírse de uno mismo, etc.

Que se manifieste uno u otro, **dependerá del 'lugar' de dónde surja en nuestro interior**. En este sentido, puede provenir de nuestra identificación con el personaje o, por el contrario, de nuestra creciente conexión con la esencia. El humor contendrá más o menos inteligencia y amor en función de si proviene más de uno u de otro.

Para mí el humor más elevado es una expresión de la alegría de vivir. Y la alegría de vivir es una expresión del Amor. Desde esta asociación podría decirse que el Amor se ríe todo el rato.

Reírse con naturalidad de uno mismo, no de cara a la galería sino porque realmente nos hace gracia el percibir nuestras incoherencias e incongruencias, y hacerlo con ternura y cariño es una expresión del humor más esencial.

**Un buen síntoma de que estamos avanzando en el camino interior es la aparición progresiva de este humor esencial.**

El sentido del humor es precisamente esto: un sentido. Gracias a los sentidos podemos percibir cosas. Con mi sentido de la vista percibo formas y colores, con mi sentido del oído percibo sonidos, etc. Pues bien, el sentido del humor aparece porque somos capaces de percibir distintos significados sobre una misma cosa.

**Cuando solo percibo un significado sobre algo, el humor no puede aparecer de ningún modo.** Para que aparezca debo percibir, al menos, dos significados relativos a una misma cosa. Por ejemplo, ver a un señor vestido muy elegante caerse de culo al suelo hace gracia. Hace gracia porque en una misma escena se combinan dos significados distintos: uno, un señor muy elegante hace cosas elegantes (significado 1), y dos, caerse

de culo al suelo no es elegante (significado 2). Los dos significados opuestos, unidos en una misma imagen, chocan entre ellos y del 'estallido' de ese choque aparece el humor y la risa.

En nuestro proceso de autoconocimiento sucede lo mismo. Si solo me veo a mi mismo desde un ángulo, por ejemplo, me veo muy inteligente, muy sabio, muy listo, muy capaz, etc. no podré de ningún modo reírme de mi mismo. Solo percibo un significado: soy la monda. Lo único que me saldrá es admirarme y venerarme.

Identificados como estamos con el personaje, solemos ver tan solo un significado acerca de nosotros mismos: el que nos 'vende' el propio personaje, la imagen que tenemos de nosotros mismos.

Ahora bien, en cuanto empiezo a percibirme a mí mismo, de forma neutral e imparcial, a través de la autoobservación, empiezo a percibirme desde distintos ángulos y nuevos significados sobre mí mismo van apareciendo gradualmente. Me veía muy tolerante, y ahora empiezo a descubrir que no lo soy tanto y que no soporto según qué acciones de los demás. Me veía muy generoso y ahora empiezo a descubrir las profundas raíces de mi egoísmo por todas partes. Me veía como una persona que da mucho amor, y ahora me doy cuenta de que tan solo me ocupa el bienestar de una única persona: yo mismo.

Todos esos contrastes entre la imagen que me había formado de mí mismo/a y lo que voy descubriendo, chocan entre ellos y el resultado es el humor. Veo mis incongruencias e incoherencias y no puedo evitar reírme de tanta ridiculez.

Este tipo de humor me permite avanzar en mi camino interior **sin demasiadas exigencias ni presión**. Dejo de tomarme en serio, incluso las expectativas del propio personaje acerca de dónde espero llegar con el trabajo interior. Podría decirse que un buen síntoma de avance real es que cada vez me río más de mí mismo, incluidos aquellos 'temas' que hasta hace poco me tomaba muy en serio.

Hacer trabajo interior tomándome muy en serio todo lo que el personaje, en su variante ego místico, me va diciendo, puede ser un auténtico calvario. Por eso el humor es un auténtico tesoro y andar con o sin él supone una gran diferencia.

¿Cómo se desarrolla este humor sano y natural? **Dejando caer la identificación con el personaje a medida que nos vamos reconociendo cada vez más en el espacio de conciencia que Somos.** Ya está. No hace falta hacer un curso para desarrollar el humor. A la que nos desidentificamos progresivamente del personaje ya no podemos tomarnos tan en serio sus deseos, expectativas, frustraciones y demás.

Nos miramos **con cariño y ternura** riéndonos de nosotros mismos, que no burlándonos ni ridiculizándonos. Se reconoce fácilmente porque es un humor muy espontáneo que deja en nuestro interior una agradable fragancia.

Por lo tanto, un buen síntoma de que estamos avanzando es el advenimiento de este tipo de humor y el resultado es una disminución de la exigencia y la presión para con nosotros mismos y, en consecuencia, una mejora en la relación con nosotros mismos en el marco del trabajo interior.

## **ENFOCARSE EN LO QUE DEPENDE DE NOSOTROS**

Como ya nos decía el filósofo romano Epícteto, debemos aprender a **diferenciar entre lo que depende de nosotros y lo que no.** En el trabajo interior esto es muy importante. Es vital aprender a enfocarse en lo que depende de nosotros y despreocuparnos de todo lo demás.

Que por ahora no puedo aceptar, perdonar, desapegarme, amar, etc., pues no pasa nada. ¿Acaso puedo forzarlo? ¿Sirve de algo exigirme algo que no se expresa de un modo natural? Todo aquello que no depende

directamente de mi está fuera de mi alcance y lo más sabio es que me despreocupe, y **me enfoque en lo que sí es útil y productivo.**

Lo importante es ir paso a paso y enfocarse en el paso que estamos dando. Sólo podemos hacernos responsables del paso que tenemos enfrente, es absurdo enfocarse en treinta o cuarenta pasos más adelante. Nótese que es el paso presente y no otro el que me permitirá llegar al paso cincuenta. Quizás ahora no pueda aceptar algo, pero puedo esforzarme en aumentar el grado de comprensión para que esa aceptación natural llegue algún día.

¿Cómo puedo aumentar el grado de comprensión? Aumentando la luz en mí. ¿Cómo puedo aumentar la luz en mí? Provocando continuos choques en mi consciencia para que se vaya activando y yo pueda reconocerme en ella. ¿Cómo provocar esos choques? Pues con la autoobservación y la presencia, básicamente. Ese es el esfuerzo útil y supone enfocarse en lo que sí depende de nosotros.

Así pues, lo que ahora depende de mí, dónde está mi elección real es decidir realizar uno de estos actos incorporándolo a mi vida cotidiana. Un poco de autoobservación, un paso. Un poco de presencia, un paso. Un poco de meditación, otro paso. Hago una dinámica de las propuestas, otro paso más. Leo un libro cargado de sabiduría, otro más. Y así, paso a paso, se incrementará en mí la capacidad de comprensión, y con ella, la capacidad de aceptar, de amar, de desapegarme, etc.

Por lo tanto, **solo hay que ocuparse de dar el paso presente, esa es la clave.** Cuando integramos esto, transitar por el camino interior es algo muy relajado y agradable. Dejamos de preocuparnos porque la vida todavía nos supera muchas veces, porque no somos capaces de sostener la presencia más allá de unos pocos segundos, porque nos enfadamos todavía con facilidad, porque odiamos a mucha gente, etc. ¿Podemos hacer algo con todo eso, ahora mismo? No, pues no vale la pena preocuparse o martirizarse. Todo eso ya llegará. Sólo hace falta enfocarse en lo que depende de nosotros, esto es, dar el siguiente paso.

Hay una historia que ilustra esto que estamos diciendo a la perfección: **la historia del bambú japonés.**

“No hay que ser agricultor para saber que una buena cosecha requiere de buena semilla, buen abono y riego. También es obvio que quien cultiva la tierra no se detiene impaciente frente a la semilla sembrada, y grita con todas sus fuerzas: ¡Crece, maldita sea! Hay algo muy curioso que sucede con el bambú y que lo transforma en no apto para impacientes.

Siembras la semilla, la abonas, y te ocupas de regarla constantemente.

Durante los primeros meses no sucede nada apreciable. En realidad no pasa nada con la semilla durante los primeros siete años, a tal punto que un cultivador inexperto estaría convencido de haber comprado semillas infértiles.

Sin embargo, durante el séptimo año, en un período de sólo seis semanas la planta de bambú crece ¡más de 30 metros!

¿Tardó sólo seis semanas en crecer?

No, la verdad es que se tomó siete años y seis semanas en desarrollarse.

Durante los primeros siete años de aparente inactividad, este bambú estaba generando un complejo sistema de raíces que le permitirían sostener el crecimiento que iba a tener después de siete años”.

Pues eso, ¡a regar el bambú!

## NO HAY QUE LLEGAR A NINGÚN LUGAR

A menudo, en el trabajo interior, la impaciencia nos corroe y tenemos prisa por llegar lo antes posible a estados de consciencia más elevados.

Y aquí puede aparecer nerviosismo, estrés y sobre todo, mucha frustración.

En este punto, es importante considerar esta idea-fuerza: **No hay que llegar a ningún lugar por la sencilla razón que no hemos salido nunca del Ser, no nos hemos movido jamás del sitio.**

Correr mucho para no tener que ir a ningún lugar, es absurdo ¿verdad? Para hacer deporte está bien, pero en el trabajo interior no tiene ningún sentido.

Siempre hemos sido un espacio de consciencia y este espacio jamás se ha movido de sitio. Por lo tanto, no tenemos que llegar a ningún lugar, **tan solo reconocernos en dicho espacio de consciencia.** Nada más.

El problema, como siempre, son las expectativas que nos hacemos en relación al trabajo y al proceso interior. Cabe recordar que **estas expectativas siempre provienen de nuestra ignorancia.** El personaje no tiene ni idea de hacia dónde se dirige y lo que se va a encontrar a medida que nos vayamos reconociendo en dicho espacio de consciencia.

No obstante, desde este absoluto desconocimiento cree conocer lo que significará el trabajo interior para nosotros. No rasca bola. Jamás. Pero al identificarnos con sus proyecciones caemos a menudo en **un error muy típico: creer que para llegar a la Plenitud hay que esforzarse y sufrir mucho.**

Esforzarse sí, pero sin sufrir, sin forzarse. Es distinto esforzarse de forzarse. En el forzarse no hay gozo. En el esfuerzo, sí.

Crear que solo llegaremos a la plenitud a través de un camino duro que requerirá de grandes renunciaciones y sacrificios nos condena a sufrir mucho durante el camino. Es un error. **No puede haber plenitud en el lugar de destino si no la vamos adquiriendo durante el camino.** No tiene ningún sentido pensar que el camino interior será muy sufrido y, de repente, un día, saldrá el sol y todo será felicidad.

Un buen síntoma de que estamos avanzando en la dirección correcta es que cada vez sufrimos menos. Si sufrimos más, es momento de revisar nuestra relación con el trabajo, probablemente lo estemos enfocando mal.

Ésta idea de que no hay que llegar a ningún lugar es muy poderosa. Nos relaja. Nos permite tranquilizarnos y nos abre a lo útil, esto es, enfocarnos en reconocernos progresivamente en lo que siempre ha estado aquí: el Ser que Somos.

## **NOS ESTÁN BUSCANDO**

Hay otra poderosa idea-fuerza que nos ayuda a caminar con tranquilidad en el camino interior y es la de que **no somos nosotros los que estamos buscando la esencia, sino todo lo contrario: es la esencia la que nos busca a nosotros.**

**Esta idea relaja.** Comprendemos que no tenemos que encontrar nada, que es todo lo contrario: que nos buscan a nosotros.

Pensar que debemos encontrar algo muy valioso y que hasta que no lo encontremos no alcanzaremos la plenitud es un error.

Esto está muy bien explicado en la Odisea, donde Penélope, la esposa de Ulises, le reclama constantemente desde Ítaca. Ulises, en la distancia,

siente la llamada de Penélope y eso le da fuerza y motivación para seguir navegando hacia Ítaca. O también, en la misma Odisea, cuando Telémaco, el hijo de Ulises, cansado de esperar el regreso de su padre, decide ir a buscarlo él mismo.

Telémaco proviene del mote griego *thelema*, que significa 'voluntad'. Nosotros somos Ulises, perdidos en el inmenso mar de Poseidón, prisioneros de alguna isla (identificados con algún aspecto de este mundo de formas), y nuestra Voluntad nos busca.

De hecho, la famosa 'llamada interior' no es más que esto: sentimos que nos falta alguna cosa y comprendemos que, hasta que no vislumbremos las costas de Ítaca no habremos llegado a casa.

## LA PRÁCTICA DE LA SEMANA

Esta semana os propongo dos prácticas.

La primera, antes de ir a dormir, hacer un rápido repaso del día, **buscando nuestro lado ridículo**.

**Si no lo vemos es que no lo hemos buscado bien**. Si nos fijamos veremos montones de incoherencias e incongruencias entre lo que hacemos, pensamos y sentimos.

Una vez las identifico, ¿puedo mirarlas con cariño y ternura? Me doy un beso de respeto y de aceptación simbólico y sigo buscando más incongruencias. Las hallaremos a montones.

Esto nos ayudará a desarrollar el sentido del humor auténtico.

La segunda, os propongo que aprovechéis la acción de regar las plantas que tengáis en casa (o en el jardín) como un potente despertador.

Cuando las riegues, recuerda que la semilla de la planta eres tú, y que ahora mismo estás haciendo lo único que puedes hacer para que la planta crezca: regarla.

Es absurdo que te pongas nervioso porque la planta no crece con rapidez. Eso no depende de ti. De ti solo depende el hecho de regarla todos los días.

**Aprovecha el momento de regarla para practicar la presencia.** De este modo, el símbolo será completo. Estarás regando tu semilla simbólica y estarás dando un paso auténtico hacia el despertar al provocar un choque consciente con tu práctica.

¡Feliz semana!