

Dossier

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

Naturaleza y conexión con lo Superior

DOSIER 159

28 de junio de 2021

ÍNDICE

UTILIDAD DEL DOSSIER.....	3
¿ALGUNA PROPUESTA DE TEMA PARA SEPTIEMBRE?.....	3
ESTRUCTURA DE ESTA SESIÓN: NATURALEZA Y CONEXIÓN CON LO SUPERIOR.....	4
DEJAR REPOSAR LO QUE SERGI SUGIRIÓ.....	4
LA IMPORTANCIA DE LA MIRADA.....	6
NATURALEZA: LO CERCANO.....	9
NATURALEZA: LO ÍNTIMO.....	11
NATURALEZA: LO LEJANO.....	13
NATURALEZA: PROPUESTA PRÁCTICA PARA LA SEMANA.....	14

UTILIDAD DEL DOSSIER

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

Tras cada sesión publicamos el resumen de esta, así como un boletín con las dudas y testimonios que enviáis.

El **dosier no sustituye la sesión**, pero aclara y pone orden.

Puedes plantear **preguntas, testimonios y dudas sobre el tema** al mail **udv@danielgabarro.com**

También al WhatsApp: (+34) 634 54 09 23

Una observación importante para las **personas nuevas en Universidad de Vida** como hay más 150 de sesiones y siguen creciendo... **¡no te indigestes!**

Sigue la sesión de semana y, como mucho, recupera alguna antigua. Sin prisa, sin indigestarte.

¡Empecemos!

¿ALGUNA PROPUESTA DE TEMA PARA SEPTIEMBRE?

En septiembre empezaremos un nuevo curso de Universidad de Vida... ¡el cuarto!

Con Sergi ya tenemos algunos temas interesantes: cada tema 4 semanas.

Sin embargo, ¿tienes tú alguna propuesta de tema concreto?

Si la tienes, ¡no dudes en **enviárnosla por mail** a **udv@danielgabarro.com!**

¿De acuerdo?

ESTRUCTURA DE ESTA SESIÓN: NATURALEZA Y CONEXIÓN CON LO SUPERIOR

Esta sesión la he planteado con una estructura de 6 pasos:

- 1.- En primer lugar, un **comentario sobre las ideas propuestas por Sergi** en la sesión anterior.
- 2.- Situar el marco de hoy vinculado con la naturaleza: **afuera, adentro, Todo.**
- 3.- Mirarlo desde **lo cercano**: árboles, piedras y luna.
- 4.- Mirarlo desde **lo íntimo**: células y cuerpo.
- 5.- Mirarlo desde **lo lejano**: el universo.
- 6.- Una **propuesta práctica** en consonancia con lo ya propuesto con Sergi y ampliado en esta semana.

Creo que tener esta estructura clara, te ayudará a seguir este resumen de la sesión con mayor facilidad.

¡Vayamos a ello!

DEJAR REPOSAR LO QUE SERGI SUGIRIÓ

En la sesión anterior, Sergi aportó una serie de ideas atrevidas y muy inspiradoras.

Él mismo sugirió que NO las tomases como ciertas, pero que te

mantuvieras en tu mente por si, de alguna forma, iban confirmándose o no en tu intuición.

Sergi sugirió que, ya que todo lo que existe es expresión del Aliento Vital (o de la Energía o de Dios o llámalo como quieras) y sin eso no existiría todo tiene un punto de conexión: **todo es la Energía-Inteligente-Unidad expresándose y conociéndose a sí misma en el devenir.**

Eso nos puede llevar a **mirar lo mineral, lo vegetal y lo animal con otra mirada, una mirada de proximidad y de presencia de lo Sagrado.**

Reitero que dijo que **NO lo creyeras**. Sino que lo mantuvieras en tu interior, como quien está **incubando** algo valioso y dejases, en manos del mismo proceso de incubación, el resultado.

A la vez, implícito en lo que dijo, podemos deducir que hay otras miradas. Y, viendo la relación de la humanidad con la naturaleza podemos ver que muchas de esas miradas son "*mecánicas y depredadoras*". Es decir, se mira la naturaleza como algo muerto, algo inerte, algo mecánico que puede ser modificado, poseído, extraído...

¡Muy distinto de mirar la naturaleza como la expresión de la Vida misma y como una hermana nuestra!

Esto puede reflejarse bien en dos conceptos del planeta tierra: el planeta como mercado o el planeta como ser vivo que, a la vez, es nuestra casa y un cuerpo nuestro añadido al físico.

Creo que puedes intuir una gran diferencia entre ambas miradas.

Te animo a dejar reposar estas ideas en ti y en ir cambiando tu mirada entre una perspectiva y la otra. Me parece que descubrirás que la segunda es mucho más rica, real y explicativa.

Además, al situarte en esa mirada, es muy posible que algunas comprensiones se produzcan en ti...

LA IMPORTANCIA DE LA MIRADA

No podemos ver nada que no esté implícito en la perspectiva de nuestra mirada. La intencionalidad de nuestra mirada es clave: en función de cómo miremos, eso es lo que veremos.

Cuando miramos desde el odio y la defensa, podemos ver los errores ajenos y los peligros continuamente acechándonos. Cuando miramos desde la comprensión y la unidad, podemos ver cómo todo está vinculado.

Como estamos en UdV (Universidad de Vida), **estamos invitados/as a tener una mirada que sea consciente y constructiva para nosotras/os y para el mundo.**

Esa es la mirada que sugería Sergi en la sesión anterior.

Y también es una mirada en la que insistimos a menudo.

Mientras nuestra mirada sea una mirada de separación, que vea a los demás como seres separados y peligrosos para nosotros, eso es lo que viviremos.

Sin embargo, cuando **con nuestra mirada busquemos lo que nos une**, también será eso lo que descubriremos: que somos Uno.

En este sentido, nuestra **mirada nos puede conectar con la Esencia** que somos.

Basta con sostener una mirada que tenga 3 pasos en sí misma:

Paso primero:

Ver lo que nos rodea (naturaleza, arte, personas, circunstancias...), **sin juicio**. Ver viendo. Ver reconociendo lo que hay. Y, no solo viendo lo que es evidente a nivel físico, sino intentar percibir la Vida expresándose en esa persona, en la naturaleza, en la belleza... Es decir ver lo que hay físicamente y el Aliento Vital que le da Vida.

Paso segundo:

Ser consciente de mí. **Incluirme en mi atención**. Mirar hacia afuera sin olvidarme de mí. Darme cuenta que soy Yo quien percibe y tener una parte de la atención en este

testigo que siempre Es, en este Testigo que es como un espacio donde la vida sucede. **Darme cuenta que también en mí, el Aliento Vital se encuentra presente**, que la misma Conciencia es la Conciencia que soy. Ver que lo que da Vida a lo exterior es lo mismo que me da Vida a mí. Darme cuenta que el yo real no es otro que esa misma Vida expresándose también a mi través.

Paso tercero:

Abrirme a percibir este mismo Impulso Vital o Energía-Inteligente-Unidad como algo que está presente en todo y en todos, como algo que lo constituye todo, como algo que me incluye y me trasciende, como algo que lo soy porque Es y constituye una Totalidad de la que soy una parte, una célula consciente de serlo.

Esta triple mirada, aplicada al arte o a la naturaleza o a las relaciones o a cualquier cosa nos va a permitir ir evidenciando en nuestra vida una profundidad que se hará cada vez más amplia, más hermosa, más real. De este modo iremos viviendo lo que realmente somos.

Nuestra mirada, transforma nuestra vida.

Hace dos semanas anterior ponía este gráfico y ahora puedo poner lo mismo, pero añadiendo que, si nuestra mirada es la anterior, también la Naturaleza nos conecta con lo Esencial, pues son, en el fondo, la misma cosa.



También hace dos semanas sugería que, en palabras del teólogo Walter Wink, que:

«Podemos ser la primera generación consciente de la historia del mundo con capacidad para hacer una elección consciente de estas perspectivas o cosmovisiones¹»

Es decir, que podemos ser la primera generación de la humanidad que, entendiendo lo anterior, hagamos una opción por un tipo de mirada determinada que haga emerger ante nosotros/as la profundidad de lo Real, puede surgir en nosotros, la **Cosmovisión Integral**.

Tal como sugería hace dos semanas:

*"Desde esta cosmovisión se reconoce que **todo tiene un aspecto interior y exterior a la vez**. Las técnicas para conocer un aspecto y el otro son diferentes, pero ambos aspectos son total y absolutamente reales.*

*No se trata que lo físico sea despreciable, sino que **lo físico cumple una maravillosa función de canal a lo Inmanifestado para Existir**, es decir, lo físico es un canal a través de lo cual el Aliento Vital se expresa. **Sin lo físico, la Energía no se podría manifestar aquí y ahora tal como lo hace.***

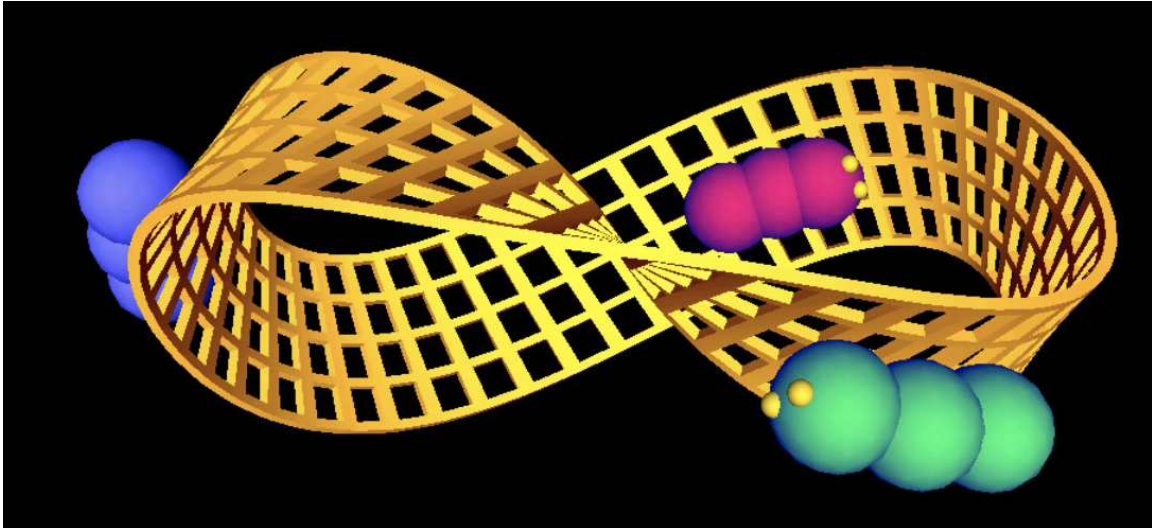
*Igual como no puede separarse a la bailarina y a su danza, tampoco estos dos aspectos pueden separarse. **Lo físico es un instrumento... ¡pero eso no le quita su inmenso valor!***

*No se afirma que haya, por tanto, un mundo terrenal y un mundo espiritual, sino que **todo está empapado de Dios.***

*Sin embargo, no es una afirmación panteísta, es decir, no se dice que todo sea Dios, sino que Dios (o la Energía o la Esencia... usa la palabra que prefieras) está en todo. **Todo es EN Dios.***

*La **cinta de Moebius puede ser un símbolo que ilustre esta cosmovisión**, puesto que la cinta de Moebius es una cinta que, en contra de todo lo habitual en el mundo físico, tiene **una única cara.***

¹ En su libro "Paz Teológica para un nuevo milenio" de la editorial Lumen. Página 28.



*Desde esta perspectiva, **se rompe la separación entre sagrado y profano**, y se nos anima a **convertir nuestra propia vida en una obra de arte**, nos damos cuenta de ser una vasija de barro en construcción en manos de la Vida y nos dejamos que ella nos modele.*

*Desde esta cosmovisión intuimos que **la belleza está en la mirada** y, por tanto, empezamos a mirar dentro para **habitar la mirada conscientemente y convertir todo en amor**. Es decir, vivir conscientemente pero **poniéndonos al servicio del amor**: un amor que incluye lo individual, pero también lo colectivo, que abarca a toda la humanidad, pero también a todos los seres y realidades no humanas..."*

NATURALEZA: LO CERCANO

El teólogo y sacerdote italiano *Stefano Cartabia*, tiene publicado un pequeño libro que se titula "*Teología de la calma*".

En dicho libro pone 3 ejemplos concretos para, a través de la naturaleza, conectar con nuestra Esencia (que él identifica con la "Calma" profunda, con el Ser).

Me gustará compartirlos con vosotros.

Las piedras y rocas:

Simbólicamente, las piedras nos enseñan la calma. Dice Stefano que ellas también respiran, más sutilmente que los árboles y los animales, pero también respiran.

Añade, además, (con una relación profunda con lo explicado por Sergi la última sesión) que "*Su forma de vida*

no es todavía consciente, llegarán a serlo en el camino evolutivo".

Stefano nos anima **a mirar con detenimiento y confianza las rocas y piedras, tras haber hecho un profundo silencio mental y emocional.**

Afirma, que si escuchamos desde ese silencio (quiero remarcar aquí que el silencio interior es fruto de una mirada que me reconoce, reconoce lo mineral y, a la vez, se abre a recibir una respuesta de lo que nos da existencia a ambos), **notaremos su profunda calma.** Dice que esa calma es **señal de participar del Ser y nos indica el sutil lazo que nos une.**

En el último apartado, te sugeriré que hagas este ejercicio para comprobarlo.

Los árboles

Simbólicamente, los árboles también tienen una profunda carga simbólica: **unen cielo y tierra.**

Los árboles se nutren en la profundidad de la tierra, en la oscuridad de lo profundo y, gracias a ello, se elevan hacia la luz. Creo que podréis ver la similitud con nuestras vidas: **cuanto más profundamente nos comprendemos más íntimamente nos vinculamos a lo Esencial, a la luz.**

Ver y amar un árbol, puede constituirse en una forma de ver y amar la vida que nos toca vivir.

Además, si miramos sin prejuicios un árbol, quizás podamos percibir su profunda confianza en la vida, el dejarse llevar, el apoyarse en lo que ocurre para avanzar...

También sus frutos y su sombra puede inspirarnos: la ofrece a toda persona que se acerque. **No juzga. No hace distinciones.**

El árbol es, simplemente, una **presencia entregada a Ser.**

Cuando percibimos eso, podemos sentirnos fuertemente inspirados a ser, aceptando que también nosotros (como los árboles) pasaremos por distintas estaciones, por transformaciones, por cambios... ¡y seremos **capaces de abrirnos a lo que nace en lugar de atarnos a lo que desaparece!**

La confiada presencia de los árboles será nuestra maestra.

La luna

Para Stefano Cartabia, la luna simboliza una actitud consciente y humilde que se transmite la luz que recibe, pero sabiendo que ella **solo es vehículo para dicha luz.**

Mirar así la luna, ¡puede ser muy inspirador!, ¡puede ayudarnos mucho a conectar con lo más esencial de la Vida!

Su humildad, por otro lado, sugiere estabilidad, delicadeza, **aceptación de sus circunstancias; incluidas las diversas fases que pasa cada mes:** desde la luna nueva a la luna llena como una profunda aceptación de los ritmos que nuestras capacidades nos imponen: cansancio, sueño, hambre., enfermedades y crisis de crecimiento.. no se trata de "errores" o de "hechos que deberían ser evitados" sino de realidades que, **al aceptarlas, nos permiten descubrir lo que está estable dentro de nosotros/as.**

De hecho, la luna, que siempre **gira alrededor de un centro que no es ella misma**, también nos da una inspiración en este punto: nos indica que lo importante es **saber alrededor de qué vamos a hacer girar nuestra vida**, qué va a ser nuestro punto de referencia: ¿lo tienes claro en tu vida?

Ya ves, mirar la naturaleza con ganas de ver la Totalidad expresándose a su través puede ser altamente inspirador, una posibilidad de crecer extraordinaria.

NATURALEZA: LO ÍNTIMO

En este apartado voy a utilizar lo que el científico *Bruce Lipton* explica en su libro "*Biología de la creencia*".

En todo caso, quiero remarcar que igual que miramos hacia afuera para ver "naturaleza", también podemos mirar hacia dentro y reconocer que **nosotros también somos naturaleza.** No es que exista, por un lado, la naturaleza y nosotros/as por otro: los seres humanos somos naturaleza.

Por eso, mirar hacia nuestro interior e intentar comprender cómo funcionan las **células** de nuestro cuerpo puede ser **altamente inspirador.**

De hecho, si tuviéramos el tamaño de una célula y mirásemos nuestro cuerpo veríamos que no es sólido, sino que es una agrupación, un conjunto de 50 billones de células independientes colaborando entre ellas constituyendo un conjunto, un sistema.

Es decir, te invito a mirar **tu cuerpo como un sistema de 50 billones de células con su propia inteligencia y que cooperan entre sí.**

Esta mirada puede resultar muy sorprendente e inspiradora para muchas personas.

A mí, personalmente, (soy Daniel) me anima a **mirar con una dulce sonrisa este conjunto de células para agradecerles la tarea de cooperar entre ellas y ofrecerme así un vehículo para que, la conciencia que soy, pueda experimentar físicamente la vida.**

Bruce Lipton insiste en el hecho que todas las células son inteligentes: responden al entorno acercándose a lo que las beneficia y alejándose de los medios tóxicos o perjudiciales.

Sin embargo, Lipton, remarca que, a su vez, las células responden a los estímulos que el sistema nervioso les hace llegar. Es decir, que las células responden al entorno físico inmediato y, a su vez, los estímulos que les llega desde el sistema nervioso. Es más, **el sistema nervioso tiene preferencia frente al resto:** en caso, por ejemplo, que el miedo nos atenace muchas células dejarán de realizar lo que están haciendo para ceder gran parte de su energía por si necesitamos usarla para huir o para enfrentar un problema.

¿Qué implica ello?

Pues implica que **lo que nos determina de forma fundamental no es la genética** como se había pensado hasta ahora, **sino que es el entorno lo que despierta o no las opciones que se encuentran como potencialidades en el núcleo de la célula.**

Es decir, en el núcleo de todas y cada una de las células está toda, absolutamente toda la información del organismo en forma de ADN (desde el color de los ojos, hasta información para constituir un riñón, un pulmón o lo que sea). Sin embargo, aunque todas las células tienen toda la información en su interior, solo se despertará la opción que, en función del entorno sea la adecuada.

Y esto tiene una doble implicación muy importante: por un lado **rompe el dogma que la vida está controlada -de forma inevitable- por los genes** y que, si tienes tal gen, tu futuro ya está escrito y, por otro lado, **nos anima a generar entornos amables donde se active lo más beneficioso para nuestra salud física y mental.**

¿Por qué digo esto último?

Pues porque, si las células responden a los impulsos del sistema nervioso por encima de todo, aquí podemos comprender el porqué la **meditación, la relajación, el sonreír, el buen humor, la mirada amorosa y abierta a conectar con lo Superior (que estoy remarcando) tienen consecuencias concreta ¡incluso en nuestro cuerpo físico y mental!**

No somos máquinas, sino organismos auto-conscientes que, precisamente con **la conciencia, pueden "engrasar y mantener al día" los mecanismos biológicos.**

He aquí la importancia de aplicar esa mirada que sugería antes (de amor, de ternura, de aceptación y apertura a lo Superior) también hacia nuestro propio cuerpo.

No os estoy animando a mirar el cuerpo como algo que haya que mantener a toda costa, pues **su destino es la muerte o disgregación de los 50 billones de células cooperantes que lo constituyen.** Pero sí os estoy sugiriendo que **miréis el cuerpo con la mirada espiritual con la que os animaba a mirar la naturaleza.**

Se trata de mirar hacia dentro igual como miramos hacia afuera: **reconociendo lo que hay, desde mi presencia y abiertos/as a la Totalidad que nos constituye.**

De este modo, mirándonos así, estaremos usando la naturaleza que somos, la biología que somos para conectar con nuestra fuente, con lo Superior, con el Aliento Vital que nos constituye. Habremos reconocido el cuerpo como vehículo pero habremos ido al origen del mismo.

¡Ojalá me esté explicando con claridad!

NATURALEZA: LO LEJANO

Y, antes de acabar, una nota sobre el universo y los posibles multiuniversos o multiversos que, según parece, pueden existir.

Igual como los bosques, los campos, las piedras... son un entorno en el que podemos expresarnos y del mismo modo que nuestro cuerpo (ese conjunto de 50 billones de células) son un "vestido" para que nuestra conciencia se exprese, también podemos mirar igual al Universo.

Te animo a mirar el mundo y el universo como otra capa más de tu vehículo, de tu cuerpo.

El universo no está separado de ti. Tu y el universo formáis una unidad. El universo es también un "cuerpo tuyo", un vehículo con el que expresarte.

Ya ves, lo lejano puede ser tan cercano como tu mano derecha. Igual como no podemos separar el danzarín de la danza, tampoco podemos separar el universo del cuerpo físico y de la conciencia que los experimenta.

Tener esta mirada, puede serte útil para conectar con lo Superior.

Lo dejo aquí apuntado, por si te inspira.

Leélo más de una vez y, en la medida de lo posible, intenta vivirlo en primera persona.

¿De acuerdo?

NATURALEZA: PROPUESTA PRÁCTICA PARA LA SEMANA

Como propuesta práctica para esta semana, te sugiero que pruebes alguno de estos ejercicios.

No te sientas en la obligación de hacerlo. Solamente si te apetece y te es posible.

Si quieres, puedes comentar cómo te ha ido o hacer cualquier otra pregunta o comentario y hacérmelo llegar por mail a udv@danielgabarro.com para que salga en el boletín y sea útil a más personas.

He aquí las diferentes propuestas:

*1.- **Árbol, piedra, luna y cualquier aspecto de la naturaleza cercana:** míralo, percíbete y ábrete a lo que tenéis en común, una fuerza vital que os incluye y os trasciende. Elige un árbol y escucha. Conecta con una piedra y nota su profunda calma que emerge del Ser. Mira la Luna y entiende su humildad.*

Puedes hacer algo parecido con cualquier otro elemento de la naturaleza: las nubes, el cielo, el sol, las estrellas, el mar, la arena de la playa, una flor, el viento, un pájaro, una hormiga...

*2.- **Observa tu cuerpo** como un sistema compuesto de 50 billones de células inteligentes que cooperan para dotarte de un vehículo de experimentación. **Sonríe** a este vehículo. **Date cuenta** de la Energía vital que lo compone. **Ábrete** a ella.*

*3.- Mira el **universo**, el planeta e intenta percibir que también es tu cuerpo y, a la vez, ábrete a la fuerza vital que lo sustenta tanto a ellos como a ti. **Somos una célula consciente del universo.***

¿Te animas a mirar el cielo desde esta mirada consciente?

Ojalá alguno de estos puntos te sean inspiradores.

Lo fundamental es la mirada: una mirada que incluye lo "exterior", a "ti" y a la Vida misma que, como Conciencia y Energía Vital, nos constituye.

Nos vemos en la próxima sesión, en directo o en diferido.

Un muy fuerte abrazo y utiliza todo lo que te ocurra para crecer interiormente, para descubrir Quién eres.