

Boletín de dudas

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

BOLETÍN DE DUDAS RESUELTAS

Boletín 165

[17 de septiembre 2021]

ÍNDICE

Utilidad del boletín	3
Sobre actualizar las capacidades	4
Personalidad, mente y esencia	12



Utilidad del boletín

Cada semana, enviamos un boletín de dudas resuelto con las preguntas que llegan al mail **udv@danielgabarro.com**.

No dudes a enviar tus dudas: estamos aquí para serte útil. ¿De acuerdo?

Todos los boletines se cuelgan en el “**Área del Alumnado**” de Universidad de Vida que encontrarás en **www.DanielGabarro.com**, en autoconocimiento. Se cuelga junto con el resumen de la sesión, el vídeo y el audio de la misma.

Así siempre lo tienes todo disponible y agrupado en un único sitio.

Si eres nueva o nuevo en Universidad de Vida, sigue las clases semanales y deja todo lo que ya se impartió para momentos puntuales. Hay mucho material y el peligro es indigestarse.

Paso a paso.



Sobre actualizar las capacidades

Hola Daniel, tenía muchas ganas de empezar universidad de vida!

Hola, el boletín de dudas lo contestamos una semana Daniel, y otra semana yo, y nos vamos alternando. Esta semana me toca a mí contestar a vuestras preguntas (Sergi).

Te comento un par de dudas que me han surgido con respecto a actualizar las capacidades a ver si me puedes ayudar, ahí voy:

¡Adelante!

1. Con respecto a la comprensión: Creo firmemente que la comprensión te lleva al amor y al actuar.

Estoy de acuerdo contigo en que la comprensión y el amor van de la mano. Tanto la comprensión como el amor (auténticos) surgen de la misma fuente: el despertar.

Pero a veces aun comprendiendo ciertas cosas, me da pereza y me cuesta ser constante en según qué cosas. En esos casos tengo dos soluciones :

- a. Pensar hasta alcanzar una claridad lo suficientemente grande que invoque “el despertar de esas ganas que en ese momento no tengo”. Porque claro.. si lo que siento depende de lo que pienso. Y bueno a veces me funciona y otras veces no jaja. ¿Cómo ves esa estrategia?

Me parece una estrategia interesante, como también lo es comprender el por qué a veces funciona y otras no tanto.

La constancia depende de la voluntad, y la voluntad tiene una conexión primordial con lo emocional. De hecho, la palabra “voluntad” proviene del latín *voluntas* formada del verbo *volo* (querer, desear).

Eso significa que cuando algo nos atrae y nos interesa, la voluntad se moviliza ‘sola’ y es ella la que nos empuja a nosotros, y entonces la pereza no tiene ninguna fuerza.

Por ejemplo, a mí me encanta jugar al ajedrez. Como me gusta tanto, no me da ninguna pereza estudiar libros de ajedrez o levantarme a las 6 de la mañana para ir a jugar un torneo a 200 kilómetros de donde vivo. No me cuesta nada porque es la voluntad la que me moviliza a mí, y no al revés. Podría decirse que “yo no hago nada” Hay una fuerza que hace a través mío.

En cambio, si tuviera que levantarme a las 6 de la mañana y hacer 200 kilómetros para, digamos, hacer un curso de macramé me costaría horrores. ¿Por qué? Porque no me atrae la actividad, le falta el componente emocional del deseo y el interés. Entonces puede que consiguiera levantarme pero en todo caso, sería yo el que tendría que empujar la voluntad y esa resistencia generaría tensión y exigiría un dispendio mucho mayor de energía.

Por otra parte, como bien apuntas, la parte mental y la parte emocional están conectadas. Basta observar qué sucede en nuestra esfera emocional cuando proyectamos según qué pensamientos y qué imágenes en nuestra ‘pantalla mental’. Es decir, desde la mente puedo generar pensamientos e imágenes que deriven en distintos tipos de emociones.

Volviendo a tu estrategia, si consigues generar los pensamientos y las imágenes adecuadas y que posean suficiente fuerza como para derivar en emociones de interés y deseo, no te costará nada transcender la pereza. En cambio, si no consigues generar suficiente interés, entonces te costará un gran esfuerzo porque la pereza te quedará convencer de que no vale la pena.

Esa es la función de la pereza: invitarte al “no hacer”, a la inactividad. Encontrarás el por qué en el dossier de la sesión nº 160 de UdV (página 11).

¿Quizás convenga expresar la energía y hacer lo que tengo que hacer, independientemente de cómo me sienta? Pero claro eso me produce un sabor de incoherencia, de incomodidad, de no llevar una alineación entre pensar-sentir-hacer,

Bueno, no creo que tenga mucha importancia lo que acabes haciendo. Lo importante es todo lo que comprendes de lo que hagas, sea lo que sea.

Por supuesto, si sabes que no hacer algo te va a complicar la vida, quizás lo razonable sea hacerlo de todos modos. Y ahí aparece una magnífica oportunidad de hacer trabajo interior.

Como sabes, la vida está hecha de estados interiores, y no de circunstancias. Es decir, que la vida sucede en tu interior y no en lo que tienes enfrente.

Cuando tengas que hacer algo que no te apetece nada, aunque sabes que tienes que hacerlo, prueba a hacerlo sintiéndote presente. Con un poco de práctica verás que no tiene ninguna importancia aquello que estés haciendo si lo haces desde la presencia. Poco a poco irás descubriendo que lo realmente valioso es lo que acompaña los estados de presencia, y no tanto la actividad que estés haciendo.

Quizás al principio intentes estar en presencia y no dures mucho rato, o quizás no aparezca enseguida el goce de sentirte presente, pero si insistes, verás que poco a poco estos estados se van ‘emocionalizando’, y cada vez más tus actos de presencia van acompañados de un agradable ‘sabor emocional’ que influye en la movilización de la voluntad, que acaba haciéndose cargo del timón de tu movimiento. Entonces los movimientos se hacen por sí ‘solos’, sin que haya que empujarlos ni forzarlos. Es lo más parecido a la “no acción” taoísta...

Por otro lado me causa también una sensación de no estar cubriendo unas necesidades que quizás “el niño interior” pueda estar te-

niendo en ese momento y yo estoy pasando olímpicamente de el al obligarme a actuar.

No te preocupes por eso. Tu niño interior no tiene ninguna necesidad que tenga que ver con lo que haces o dejas de hacer. De hecho, tu niño interior aparece a medida que profundizas en la presencia, y entonces te acompaña en cualquier actividad que estés realizando.

Es decir, al niño interior no se llega tanto a través de tal o cual acción (exterior). A él se llega reconociéndolo en ti. El niño interior es la representación de tu esencia.

Los niños están en contacto con el presente, igual que la esencia, a la que solo hallarás en el presente.

Los niños convierten la vida en un juego plagado de hermosos descubrimientos, igual que la esencia, esa parte que te invita a hacerte preguntas extrañas, como quién eres, qué es lo que haces aquí, por qué existe la vida, qué es lo que quieres, y otras muchas. Cuando tú te haces esas preguntas y te permites jugar con la vida, estás más cerca de tu niño interior.

En otras palabras: uno podría estar haciendo algo que, en principio no le generara mucho interés, pero si lo hace desde la presencia, el niño interior (lo esencial) estará presente, y entonces lo más interesante será ese mismo estado natural que aparece en él. Un estado natural de interés por lo que tienes enfrente, sea lo que sea, porque lo más valioso no es lo que estás haciendo, sino ese mismo estado que se genera en tu interior.

- b. Recurrir a lo espiritual. En este caso no llego a ninguna conclusión, únicamente observo todas las percepciones tanto internas y externas reconociéndome en algo esencial. Después de estar unos minutos así, me levanto y hago las cosas que me daba pereza hacer. Pero claro en este caso, ¿no estaría refugiándome en lo espiritual para solucionar algo que quizás es más psicológico? Quizás una mirada que integre (a) y (b) sea lo óptimo pero aún no llego a ella jeje.

Esta me parece la mejor opción. La autoobservación sin juicio y la

presencia. Sin embargo, no como una estrategia para escapar de las garras de la pereza, sino para cualquier cosa en la vida.

Si gracias a ello conseguimos transcender la pereza pues muy bien, pero será tan solo una anécdota. Lo más valioso es que esos estados, cuanto más los incorpores en tu vida, más irán creciendo, consolidándose y fortaleciendo. Y mira, si de paso te han ayudado a no identificarte con la pereza, pues un regalo añadido.

Yo a esto no le diría “refugiarse en lo espiritual”. En todo caso, estás provocando un “shock” a tu consciencia a través de la autoobservación. Eso forma parte del trabajo interior integrado en la cotidianidad. Refugiarse en lo espiritual sería otra cosa. Por ejemplo, convencerte de que esa actividad no tienes que hacerla porque de ese modo traicionas a tu niño interior, jejeje... O al revés: que tienes que hacerla porque de este modo le eres fiel. Aquí no estaríamos avanzando nada de nada. Simplemente te refugiarías en “pensamientos pseudo-espirituales”, para ahorrarte la tarea o para provocar cierta motivación. Sin embargo, no incrementaríamos nuestra consciencia. En cambio, hacer un acto de autoobservación o de presencia, siempre la incrementa, y eso sí es auténticamente espiritual.

2. Con respecto a las voces amigas: Ese dialogo interno que nos acompaña siempre, cuando son inclusivas y suman, le asigno como la voz de mi personalidad sana, forman un “yo psicológico”, que es como si me estuviera hablando conmigo mismo y me ayuda mucho a relacionarme y realizar distintas actividades. ¿Esta forma de hablarse con uno mismo, sería fusionarse con esa voz? ¿Es algo a superar?.

A medida que nuestra comprensión de nosotros mismos y del mundo aumenta, nuestras ‘voces’ se van volviendo más y más sabias. Todas ellas, no solo unas cuantas.

Todos tenemos un grado de comprensión, o un nivel de consciencia si se prefiere, y desde ahí se generan todos nuestros pensamientos. Por eso, en escalones muy bajos, lo que parecen voces amigas, quizás no lo sean tanto, si las contempláramos desde un escalón superior. Pero por ahora nos valen, es lo que tenemos, así que está bien

contar con ellas.

Sin embargo, te aconsejo que ni tan siquiera esas “voces amigas” te las tomes muy en serio. De hecho, te aconsejo que no te tomes muy en serio nada de lo que surja en tu mente, ni tan siquiera las ‘profundas’ reflexiones sobre ti mismo/a y el mundo.

Seguro que si ahora recuerdas lo que te decían tus voces amigas cuando tenías 10 años te echarías a reír. Pues bien, eso mismo sucede a medida que uno va trabajando sobre sí mismo/a. La comprensión aumenta año tras año, y lo que te parecía muy importante y muy solemne hace tres o cuatro años, ahora ya no te lo parece tanto.

Lo que veías como una voz amiga, que quizás te repetía “tu vales”, “tu puedes”, y cosas por el estilo, quizás ahora te das cuenta que en realidad no hacía otra cosa que aumentar la auto-presión y la exigencia para con uno mismo/a.

O lo que te parecía una reflexión muy sabia hace unos años, ahora no lo ves tan sabio...

Por lo tanto, mi consejo es que te entrenes en ver tu mundo mental como una película de los Monty Phyton (una compañía de cómicos ingleses geniales, por si no los conoces). Nuestro personaje se toma muy en serio todo lo que piensa. Sin embargo, tampoco hay para tanto. Aprende a encontrar el lado cómico en todo lo que piensas y eso sí te dará una fortaleza y estabilidad colosales, desfilen las voces que desfilen en tu interior.

Tampoco hay que fusionarse con ninguna ‘voz’ porque tú no eres el pensamiento. El pensamiento surge y te puede ser útil en un momento, pero no eres tú. Y tampoco hay nada a superar. Simplemente, al ir aumentando tu comprensión poco a poco, esas voces se irán transformando y tu relación con ellas también irá tomando un saludable distanciamiento.

Por otro lado, en meditación y en otros momentos del día aparece

un “yo” que solo observa y en el reconozco mi esencia. Y ahí aparece el problema, de no saber cómo integrar estos dos “yo”. Por un lado un “yo” más psicológico que piensa, se habla a sí mismo, hace cosas y por otro lado un “yo” más espiritual, que solo contempla, pero claro con este “yo contemplador” no podría trabajar por ejemplo jajaja porque en el trabajo tengo que estar constantemente controlando ciertas cosas y haciendo previsiones, vamos que necesito la mente lógica.

Bien, ese ‘yo’ observador es lo que eres. Lo demás solo es un traje que llevas puesto. Sin embargo, aquí hay una creencia errónea muy frecuente que conviene aclarar. Mucha gente piensa que si cada vez se reconocen más en el ‘yo’ observador, el ‘yo’ observado quedará pasivo y nos volveremos inactivos y fríos.

Eso no es así. Ahora estamos identificados con lo que pensamos, sentimos y hacemos. Con la autoobservación aparece esa parte de nosotros que solo observa, y eso nos permite empezar a descubrir y frecuentar un ‘yo’ consciente. Con el tiempo, este yo consciente se irá desarrollando, y se convertirá en presencia. Y desde la presencia seguirás pensando, sintiendo y haciendo, solo que cada vez más, tus pensamientos, emociones y acciones provendrán de algo mucho más real y auténtico.

Es decir, que aunque desarrolles mucho tu consciencia, seguirás pensando, sintiendo y haciendo. O mejor dicho, empezarás a pensar, sentir y hacer de verdad porque hasta ese momento, mientras estamos identificados con la ‘máquina’, más bien somos pensados, y sentidos.

Verás que al principio la autoobservación se vive como lo explicas tú: como una interrupción de la vida y parece que algo se pare en tu interior. Sin embargo, a medida que se va desarrollando, pasará a ser una especie de acompañamiento de la vida. Es decir, que te acompañará una especie de ‘hilo de luz’ constantemente que para nada interrumpirá tu actividad mental, emocional y de acción. Al revés, la volverá mucho más efectiva al estar mucho más enfocado/a en el presente.

Esto me lleva a pensar que el “yo espiritual” solo conviene para estar en ciertos momentos del día, pero para el común de las actividades necesito al “yo psicológico” ¿Cómo los integrarías?

Es lo que puede parecer al principio, pero nada más lejos de la realidad. De hecho no existe un ‘yo’ espiritual. Lo que existe es lo esencial expresándose cada vez más a través de un ‘yo’ (psicológico).

Pero no te preocupes por la ‘integración’ de lo esencial a tu ‘yo’ psicológico. Si el ‘yo’ psicológico es más o menos estable, esto es, si la personalidad está bien formada, la integración se va desarrollando de una forma muy natural, gradual, y sin conflicto alguno.

Es más, el ‘yo’ psicológico, cuando es más o menos estable, está aguardando la conexión con lo espiritual. De hecho, hasta que no se de esa conexión, se sentirá incompleto, le faltará algo. El ser humano no es la suma de mente, emoción y cuerpo. Es la suma de esencia, mente, emoción y cuerpo. Por eso, cuando lo esencial no está activo existirá un conflicto entre el pensar, el sentir y el hacer. Lo que verticaliza y unifica las tres funciones de la máquina es precisamente el elemento espiritual.

3. Con respecto a la expresión de las capacidades en el trabajo: En mi caso noto que se ven mermadas, limitadas, por los horarios, la organización, el control, etc. ¿Cómo puedes fluir y estar conectado con tu esencia, si sabes que en 10 minutos tienes que terminar una clase? ¿Al imponer una organización, unos marcos, no estaríamos limitando la expresión natural de la vida y de nosotros mismo, ya que en esencia somos lo mismo?

Bueno, cuando la presencia está integrada en tu vida interior nunca te abandona, estés en una reunión que te exige mucha atención o tengas 10 minutos para terminar una clase.

Mientras tanto, ocupémonos de poner los mejores condicionantes

para que esa presencia se vaya consolidando y profundizando en nuestra vida.

¿De qué manera? Introduciéndola sin estrés y sin obsesiones en nuestra cotidianidad. Un poquito de autoobservación y de presencia al día es mucho. Tres o cuatro actos de conciencia al día (la ayuda de los despertadores va muy bien), hacen que avances a muy buen ritmo.

Y mientras tanto la presencia se va convirtiendo en nuestro estado natural, no nos preocupemos si no podemos sostenerla mucho rato. Dediquémonos a regar el huerto y los frutos ya irán apareciendo cuando les toque. No hay prisa, tenemos toda la vida..... o quizás vidas en plural, jeje

Muchas gracias por tu tiempo Daniel! Que tengas un buen día!

Gracias a ti por tu interesante aportación.

Un abrazo.



Personalidad, mente y esencia

Hola Sergi,

¡Muy buenas!

Me ha parecido muy interesante esta clase, me ha ayudado bastante a aclarar ideas, ya que la relación entre personalidad-ego-esencia es algo que depende de cada maestro, y yo sinceramente tenía un lío.

Me alegro mucho que te haya sido útil.

A raíz de esto me han surgido unas dudas, ahí te van:

Adelante.

1. Muchas personas proponen el vivir desde la esencia, conectados a la vida. Un vivir donde no hay pensamiento, ni reflexión, sino simplemente ser. O sea dejar caer también la personalidad ¿Es posible esto, o es necesario la personalidad para ser funcional en esta sociedad, por ejemplo organizarse, ser prudente, pagar facturas, en definitiva, tener una vida relativamente ordenada? Esto último, este orden que parte de unos pensamientos, ¿no entraría en conflicto con el “no controlar” y dejar que la vida decida? ¿No estaríamos marcando unos límites a la libre expresión de nuestra esencia a través de los pensamientos de la personalidad real? ¿o la esencia necesita al pensamiento para expresarse?

Bueno, desde el momento en que la esencia se expresa a través de una máquina penante y sintiente no tengo claro que sea posible vivir sin pensamiento.

El despertar de lo esencial influye en la ‘calidad’ de los pensamientos, los sentimientos y las acciones, de eso no hay duda. Sin embargo, entiendo que mientras la esencia siga ligada a esta máquina a la que llamamos ‘cuerpo’ seguirá expresándose en forma de pensamientos, sentimientos y acciones. No comprendo de qué modo podría seguir vinculada a la máquina sin generar nada de todo eso.

Por otro lado, la personalidad tal y como la hemos definido aquí, como las capacidades y la potencialidad del individuo, no se puede dejar caer de ningún modo. Esas capacidades y aprendizajes no pueden desaparecer. Ahora bien, lo que si puede diluirse es la falsa personalidad a la que llamamos personaje. A la pregunta ¿es posible vivir sin personaje? La respuesta es sí.

En cuanto al tema del orden, yo no creo que el orden provenga de un pensamiento ordenado. Creo que proviene de una tendencia natural de nuestra esencia a la evolución. Orden implica

inteligencia. De hecho, si nos fijamos, vivimos en un universo ordenado. Está ordenado por unas leyes, a las que hay quien las llama universales. Y la inteligencia es un atributo del Ser.

Por lo tanto, el orden es una expresión del Ser. En otras palabras, a medida que nos vamos conectando al Ser tengo la impresión que el orden se va expresando a través nuestro cada vez con mayor profundidad. Por ejemplo, en el ámbito del pensamiento. En cambio, la ausencia de inteligencia y sabiduría se traduce en lo que llamamos desorden.

Por lo tanto, el orden no proviene de ejercitar el pensamiento para ordenarlo, proviene del despertar de lo esencial que deriva en un ordenamiento natural de todas nuestras funciones, la mental incluida.

Y tampoco tiene nada que ver con el “controlar”. El orden al que hago referencia es natural, no forzado, por lo tanto no necesita que una fuerza ejerza presión constantemente para mantener el orden. Es al revés, es un orden que se mantiene solo, a sí mismo, puesto que es lo natural.

Y al mismo tiempo, el orden en nuestra vida cotidiana puede convertirse en un poderoso espejo de lo que Somos. Cuando reconocemos el orden como algo bello y hermoso, en realidad lo percibimos así porque ese orden lo Somos. Y eso nos ayuda a reconocernos en lo esencial.

Por otra parte, los límites a la libre expresión de nuestra esencia no los marca la personalidad, sino nuestra identificación con el personaje. La personalidad es un vehículo que permite a la esencia expresarse, no algo que la bloquea. Lo que la bloquea es nuestra identificación con la falsa personalidad y el Yo imaginario.

2. Yo realizo meditación todas las mañanas, para conectar con mí esencia, con ese observador. Después me voy a trabajar y entra en juego mi personalidad real, y me paso muchas horas en la mente planificando, proyectando en el futuro, para lue-

go tomar decisiones y dirigir. A veces siento que esas horas metidos en la mente, es tiempo perdido, que quizás debo dejarme llevar más por la vida... pero claro a mí me pagan por prever cosas que aún no están sucediendo jaja. Vamos que esa frase de “sal de tu mente, entra en tu vida” me causa conflicto. ¿Algún consejo sobre cómo podría vivir más desde mi esencia y sin tanta mente en cuanto a la planificación o la consecución de objetivos en el ámbito laboral? ¿O por el contrario, los pensamientos son necesarios, pero en su justa medida?

Hermosas y profundas reflexiones las que habéis hecho hoy en el boletín. De entrada, enhorabuena por tus hábitos de meditación. Si lo haces con goce y no como algo que fuerzas te ayudará a vivir más conscientemente en tu vida cotidiana. Perfecto.

La meditación es un entrenamiento para poder vivir con más consciencia durante el día, y esta es una idea importante. La meditación no es un refugio de la vida cotidiana, es un entrenamiento para la vida cotidiana.

Otra cosa es que ese entrenamiento todavía no nos dé para poder sostener los estados de presencia todo el día. Pero eso simplemente es cuestión de tiempo, ya llegará. No tengas ninguna prisa.

Por cierto, cuando estás meditando tu personalidad ya está ahí, hablándote. No es que cuando meditas la dejes en la puerta de entrada de la sala de meditación y la recojas cuando sales.

Y claro, la mente sirve para eso: planificar, analizar, proyectar, y muchas otras extraordinarias y maravillosas funciones más. La confusión está en pensar que si hago todo eso, entonces no puedo estar presente. Pero no es así. La presencia, gradualmente irá abrazando todas las áreas de tu vida, incluso aquellas en las que estás muy ocupado pensando y reflexionando. Ahora bien, mientras la presencia no te acompañe mientras piensas, no pasa nada, no te apures, ya irá llegando poco a poco. De momento sigue pensando sin estar presente, como hasta ahora.

Tienes que trabajar para pagar las facturas, ¿no es cierto?

La expresión “dejarme llevar más por la vida” se puede interpretar de muchas formas. Uno podría entender que no debo planificar tanto y actuar más intuitivamente, otro podría interpretar que no debo preocuparme tanto por lo que sucederá, otro quizás interprete una especie de *carpe diem*, etc.

Personalmente, a dejarse llevar por la vida le asocio el significado de vivir identificado/a. Entonces, un conjunto de fuerzas mecánicas se hacen cargo de ti. Eres pensado, sentido y algo hace por ti. Ahora bien, si te refieres al fluir taoísta de vivir en sintonía con el instante, entonces eso es otra cosa. Pero el pensamiento no es enemigo de ese fluir. El problema no es pensar, planificar, analizar, el inconveniente es que no haya nada más en ti activo mientras lo hagas, que no haya una consciencia de ello.

Todo el trabajo interior te invita a desarrollar esa consciencia para que aparezcas en tu vida, estés planificando, tomando el sol en la playa o andando por la calle.

Por lo tanto, yo no me preocuparía sobre si tantos pensamientos son necesarios, o sobre si el trabajo mental me ocupa mucho tiempo. En todo caso, me ocuparía, como seguro que ya estás haciendo, de ir introduciendo gradualmente momentos de presencia en tu vida cotidiana que te llevarán estar cada vez más presente en tu vida, estés haciendo lo que estés haciendo.

Muchas gracias Sergi, un saludo!

Gracias a ti, un abrazo!

