

Dossier

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

# Universidad de Vida

## **Sobre la libertad (I): Visión psicológica y espiritual**

DOSIER 172

2 de noviembre de 2021

## ÍNDICE

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| UTILIDAD DEL DOSSIER.....             | 3  |
| NUEVO TEMA: SOBRE LA LIBERTAD.....    | 3  |
| LA LIBERTAD ES UN SUEÑO DEL EGO.....  | 4  |
| LA LIBERTAD DESDE LO PSICOLÓGICO..... | 5  |
| LIBERTAD DESDE LO ESPIRITUAL.....     | 8  |
| PRÁCTICA DE ENTRENAMIENTO.....        | 10 |

## UTILIDAD DEL DOSSIER

Recuerda: el **dosier no sustituye la sesión**, pero aclara y pone orden.

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 la misma y un boletín con las dudas y testimonios que enviáis.

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 170 de sesiones y siguen creciendo... **¡no te indigestes!**

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

¡Empecemos!

## NUEVO TEMA: SOBRE LA LIBERTAD

Este mes de noviembre se inicia un **nuevo tema**. Reflexionaremos **sobre la libertad**.

Con Sergi, nos planteamos una serie de preguntas que nos guíen en este tema. Te las pongo aquí para que las te sirvan de orientación.

La primera pregunta fue plantearnos si nos atrevemos a **investigar para descubrir cómo conciliar libertad y aceptación**. De alguna manera ahí hay una profunda contradicción: si debo aceptarlo todo, ¿cómo puedo actuar diferente? Y, claro, si solo puedo actuar de una forma (aceptando), ¿cómo podemos hablar de libertad?

La segunda pregunta que nos planteamos, y bastante unida a la anterior, es: **¿Qué significa ser libre?** ¿Podemos **cultivar** una verdadera libertad interior? ¿O es imposible?

Creemos que, sin criterios claros, podemos confundirnos. Por lo tanto, reflexionar sobre el mismo significado de libertad es fundamental.

Por otro lado, también nos parece importante abordar otros aspectos como, por ejemplo, estos: ¿Cuáles son las **principales dificultades** para vivir libremente? ¿Cómo abordarlas? ¿Podemos **entrenarnos**? ¿Cómo?

Y, muy vinculado con lo anterior: ¿Cómo **potenciar nuestra capacidad de ser quienes somos** y expresarnos libre y conscientemente?

Naturalmente, a lo largo del mes irán surgiendo nuevos aspectos a investigar. Pero este es el punto de partida.

## **LA LIBERTAD ES UN SUEÑO DEL EGO**

Este verano Sergi y yo impartimos dos preciosos residenciales de verano: uno en julio y otro en agosto.

En uno de ellos hablamos un poco sobre la libertad.

Insistimos en que, **muy posiblemente, la libertad no existe y es, simplemente, un sueño del ego.** Por supuesto, esto implica que tenemos que descubrirlo primero para, luego, podernos liberar.

Hoy no abordaré este punto.

Creo que lo haremos en las sesiones siguientes. No sé si lo explicará Sergi o yo, pero lo abordaremos: mientras creamos en la visión social de la libertad como "hacer lo que deseo", estaremos atrapados en un sueño del ego.

Ya ves: ¡un enfoque muy interesante!

Sin embargo, **hoy nos centraremos en otros dos puntos.**

Hoy procuraremos comprender, en primer lugar, el concepto de **libertad desde un punto de vista psicológico. Tras ello, miraremos de verlo desde una perspectiva más espiritual.** ¿Te animas? ¡Pues vamos a ello!

## LA LIBERTAD DESDE LO PSICOLÓGICO

Psicológicamente nosotros **somos 3 grandes capaces** que constituyen nuestro psiquismo. Somos capacidad de **comprender** (o inteligencia), capacidad de **amar** (o vínculo o unidad) y capacidad de **hacer** (o energía) .

**Eso es lo que nos constituye.**

Nos constituye psicológicamente, del mismo modo que **esas 3 capacidades constituyen la totalidad de todo lo que existe.**

Todo surge de una energía (una voluntad profunda de existir), que está vinculada a todo (amor o unidad) que tiene una forma determinada (una estructura, un orden, una inteligencia).

Dicho de otro modo, **lo que constituye mi psiquismo también constituye el universo, las células o la estructura molecular de cualquier ser existente.**

Yo me descubro siendo, yo me descubro ejercitando conscientemente estas capacidades que las soy y me constituyen.

Aunque esto, seguramente, lo abordaremos con más amplitud o desde otro ángulo en otra sesión, está claro que yo me descubro a mí mismo/a... ¡y no puedo descubrir otra cosa!

¿Cómo yo voy a descubrir a otro si yo soy yo? Es decir, **al descubrirme solo puedo hacer lo único posible: encontrarme a mí.**

Y, desde la perspectiva del tema de la libertad parece que eso me quita toda posibilidad de hacer otras cosas, es decir, de ser libre... ¿no?

Pero, en realidad no es así.

**Yo puedo descubrirme gracias al movimiento voluntario de mi atención, de mi consciencia... ¡o puedo seguir dormido!**

Y esto implica, en el fondo, **un gran acto de libertad.**

Mientras los animales, los minerales y el reino vegetal parece que evolucionan de una forma mecánica en la que no tienen que poner nada de su parte, sino que evolucionan y se vuelven cada vez más complejos al margen de lo que hagan, en nuestro caso es diferente: la

evolución necesita de nuestro apoyo. **Si yo no quiero evolucionar, si yo no quiero comprender... ;quedaré atrapado en un bucle y no avanzaré!**

Por lo tanto, desde esta perspectiva, **la libertad desde lo psicológico implica vivir la vida con la intención de descubrirme al expresar lo que soy**, al expresar las capacidades que soy.

En consecuencia, vemos un vínculo muy directo entre conciencia y avance, entre movilizar voluntaria (y libremente) nuestra conciencia y evolucionar desde un punto de vista psicológico.

Por ello, cuando estamos en un proceso de crecimiento personal, nuestro avance se acelera: empezamos a salir del bucle y vamos equilibrando nuestro psiquismo.

¿Pero **cuáles son los pasos para vivir más libremente** en lo psicológico?

### **LOS 3 APRENDIZAJES A REALIZAR EN LO PSICOLÓGICO**

Los tres aprendizajes a realizar, a nivel psicológico, podrían resumirse, en palabras de Antonio Blay, en los siguientes:

Equilibrar mi **capacidad de comprender** (inteligencia).

Equilibrar mi **capacidad de relacionarme** (amor).

Equilibrar mi **capacidad de hacer** (energía).

A la vez, estos tres aprendizajes son los mismos o muy parecidos (pero expresados con palabras diferentes) a los que proponía Gerardo Schmedling:

Aprender **a ser feliz** conmigo mismo (habla de la comprensión).

Aprender **a amar** por el amor mismo (habla del amor).

Aprender **a mantener la paz interior** (habla de la energía).

Si te parece, los miramos uno a uno.

**Aprender a ser feliz** implica **comprender el funcionamiento** del

universo al 100% y **dejar de sufrir por incomprensión.**

Remarco el hecho que **el sufrimiento es hijo de la falta de comprensión:** cuando no comprendo que todo es perfecto y necesario, cuando no comprendo que cada persona hace lo que puede con lo que sabe... ¡sufro!

Ya ves, existe un **vínculo directo entre subir nuestra sabiduría** (comprensión, inteligencia) **y ser feliz,** dejar de sufrir.

Remarco que no se trata de creer, ni de opinar, ni de intentar autoconvencerse... sino de **comprender profundamente la realidad,** haberla verificado o comprobado y, por tanto, haber integrado una mirada nueva que, como consecuencia, transforma mi vida. La felicidad es fruto de la comprensión (como también el amor es fruto de la comprensión: ¿cómo no amar cuando comprendemos a algo o a alguien profundamente?

**Por otro lado, amar implica servir, dar apoyo, ayudar a crecer...** Eso implica que dejamos de resistirnos a lo que ocurre (**0% de resistencia,** en palabras de Gerardo) y que decimos que "sí" a lo que nos toca vivir, a lo que nos toca hacer: **100% de servicio.**

De alguna manera, con el amor, aprendemos a amar lo que sucede y a aportar lo que podemos. Desaparecen las obligaciones y todo lo que existe es pura afirmación.

Finalmente, **el tercer aprendizaje psicológico es aprender a mantener una paz interior cada vez más invulnerable.** Esto implica, en palabras de Gerardo, **0% lucha, 0% conflictos y 0% reactividad.**

Es decir, desde la perspectiva de Antonio Blay esto implica entender que el **mal no existe** (0% de lucha), **poner el máximo de inteligencia en nuestras relaciones y acciones** para que sean armoniosas (0% de conflictos) y mantenernos **despiertos,** en presencia (0% de reactividad).

Ya ves: hoy vemos las tareas que hay que hacer, psicológicamente para ser libres.

Y, claro, eso implica una cierta **definición de libertad** que está implícita. ¿Cuál? Pues creo que es una definición de libertad psicológica: **que mi interior no dependa de lo que ocurra en el**

**exterior.**

Aún no he hablado de libertad espiritual (lo haremos en breve), pero sí de **libertad psicológica: que mi interior no dependa del exterior.**

En todo caso, y antes de cerrar este apartado, deseo remarcar que entre estos 3 puntos hay una muchos vínculos. Los explicamos de forma separada, pero son una unidad.

No es que seamos por un lado amor, por otro lado energía y por otro lado comprensión. No.

**Somos un amor inteligente y activo; somos una energía inteligente y amorosa; somos una inteligencia que actúa y que está unida a todo.**

La separación en tres capacidades solo es útil a nivel **pedagógico**, pero en la realidad **somos inteligencia-amor-energía.**

## **LIBERTAD DESDE LO ESPIRITUAL**

Hoy estoy intentado poner unas bases sencillas y claras desde las que seguir profundizando durante el resto del mes en el tema de la libertad.

Tras haber visto la libertad desde un ángulo psicológico, ahora tocaría abordarlo desde lo espiritual.

**¿Qué pasos podríamos dar para llegar a nuestra esencia y ser, desde ahí, profundamente libres?**

Creo que podría explicarlo en tres pasos (naturalmente, puede explicarse de formas muy diferentes, pero creo que estos 3 pasos pueden ser muy ilustrativos):

**Primer paso:** Dejar caer lo que no soy y **dejar de confundirme** con eso

**Segundo paso:** Abrazar las situaciones y dificultades que me pulen, que **me afinan**, que me ayudan a dejar caer lo que todavía me cuesta dejar caer

**Tercer paso:** Actuar desde lo que **sí soy**

No estoy descubriendo nada nuevo. Estos 3 pasos se han explicado desde siempre. Muchas filosofías y religiones han hecho mención de ellos; simplemente los he traducido a un lenguaje sencillo del siglo



XXI. Es lo mismo, por ejemplo, que se puede leer en el evangelio, en Mateo, en el capítulo 16 cuando dice:

*"Si alguien quiere seguirme (es decir, si alguien quiere llegar a su Esencia), **que se niegue a sí mismo** (es decir, que deje de confundirse con lo que no es), **que tome su cruz** (es decir, que abrace las circunstancias y situaciones difíciles que le ayudan a crecer) **y que me siga** (es decir, que actúe desde lo que sí es, que actúe desde el amor-inteligente-activo que somos)".*

Ya ves: un camino hacia la libertad que ha sido descrito con metáforas diferentes, pero diciendo lo mismo.

En las sesiones que vienen profundizaremos en lo que esto implica (y seguro que ves relaciones con sesiones anteriores):

*¿Quién soy? ¿Con quién me confundo? ¿Puedo bendecir el sufrimiento que me hace darme cuenta que voy mal encaminado/a?*

*¿Qué dificultades me corresponde abrazar? ¿Cómo vivirlas? ¿De qué manera me pulen? ¿Puedo dejarme pulir conscientemente? ¿Es ser libre aceptar que me pulan consciente y voluntariamente?*

*¿Cómo actuar desde el amor? ¿Qué haría aquí el amor? ¿Cómo sostener el amor y la acción inteligente en mitad del huracán interior?*

Ya ves. Creo que todo lo anterior te suena.

Y sí, también tiene relación profunda con la libertad. Lo iremos desgranando y viendo desde ángulos diferentes en las próximas 3 sesiones.

Hoy hemos establecido un **marco base. Seguiremos profundizando.**

## PRÁCTICA DE ENTRENAMIENTO

Para esta semana te animo a **compartir**, con el mail [udv@danielgabarro.com](mailto:udv@danielgabarro.com) lo siguiente:

1.- ¿Puedes compartir una anécdota, una historia, una imagen, una obra de arte, un chiste, un cuento... que **refleje lo que la libertad profunda es para ti?**

¿Quizás la viviste en algún momento puntual y quieres **compartir lo que ocurrió y viviste?**

¡No dudes a enviarlo a [udv@danielgabarro.com](mailto:udv@danielgabarro.com)!

2.-Y, si quieres, también puedes contestar estas dos preguntas y **compartir tus reflexiones** con nosotros en el mail [udv@danielgabarro.com](mailto:udv@danielgabarro.com):

.- ¿Por qué hay que **renunciar al libre albedrío?**

.- ¿Por qué hay que **renunciar a la libertad?**

.- ¿Realmente la **libertad es un sueño del ego?**

Ya ves, esta semana te sugiero que mires en tu interior para reflexionar y compartir con nosotros/as. Solo si quieres.

Deseo que este tema te sea muy útil.

Nos vemos, si quieres, en la **próxima sesión**.

Un abrazo muy fuerte,