

Dossier

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

Sobre la libertad (III): El secreto es renunciar a ella

DOSIER 174

16 de noviembre de 2021

ÍNDICE

UTILIDAD DEL DOSSIER.....	3
EL SECRETO DE LA LIBERTAD ES RENUNCIAR A ELLA.....	3
¿ES POSIBLE SER LIBRE DESDE EL EGO?.....	4
UN CAMINO A RECORRER.....	5
¿SOY LIBRE DESDE LA ADULTEZ?.....	7
NIVELES DIFERENTES DE DECIR "SÍ".....	8
ALGUNAS CONCLUSIONES.....	9
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!

EL SECRETO DE LA LIBERTAD ES RENUNCIAR A ELLA

Hoy abordamos nuestra tercera sesión sobre la libertad.

Vamos a centrarnos en comprender y **analizar una idea clave: el secreto de la libertad es renunciar a ella.**

De hecho, vamos a investigar partiendo de una hipótesis que habrá que analizar: **la libertad no existe.**

Al aceptar que la libertad no existe (pues es un sueño del ego), en nuestro interior surge una sensación de amplitud, de paz, de (con todas las comillas del mundo) "libertad"

¡Adelante!

¿ES POSIBLE SER LIBRE DESDE EL EGO?

Creo que la respuesta a esa pregunta es clara: **NO**.

Porque mientras vivo atrapado en el ego o mecanicidad o personaje, gran parte de mis acciones son mecánicas. No decido lo que hago, sino que reacciono mecánicamente a lo que ocurre.

Las personas no decidimos enfadarnos, o ponernos nerviosas, o impacientarnos... **la mecanicidad nos posee** cuando ello ocurre. Es decir, ocurre en contra de mi voluntad, ocurre porque el ego me posee.

Desde el ego sueño que "cuando consiga tal cosa" todo irá bien, que **cuando "llegue a vivir tal otra cosa" entonces seré libre** y podré hacer siempre lo que quiera.

Pero esa idea es errónea. Esa idea es **mentira**.

Crear que, desde el personaje puedo ser libre, genera dolor y sufrimiento pues soy víctima de un ideal que no abraza quién soy. ¿Cómo puedo no sufrir si yo mismo/a no acepto quién soy?

En Aula Interior insisto mucho en la idea de que **yo no tengo un personaje, sino que el personaje me tiene a mí**.

Es decir, si yo tuviera un personaje podría dejarlo cuando quisiera y por el tiempo que quisiera... ¡pero eso no es así! El personaje me tiene a mí, el personaje me posee con sus reacciones mecánicas e inevitables; no puedo hacer nada ante ellas.

No soy yo el que "quiere ciertas cosas", sino que el propio personaje es quien me lleva a a desear y a luchar por lo que deseo... ¡y a sufrir en el proceso!

Estoy atrapado.

Y, claro, estando atrapado queda claro que, **estando en el personaje, no es posible ser libre**; puesto que, desde el personaje, ni pienso libremente, ni siento libremente, ni actúo libremente.

Y, sin embargo, anhelo la libertad como si fuera algo que, estando en el personaje, estuviera a mi alcance.

No. Es imposible.

UN CAMINO A RECORRER

Cuando nos damos cuenta de estar atrapados, puede empezar nuestro camino de liberación.

Todo camino real de autoconocimiento tiene una serie de etapas y pasos que no pueden variarse: pueden recorrerse con unas técnicas u otras, pero son estadios que deben recorrerse.

En Aula Interior, los describimos (a nivel psicológico) en estos pasos:

- 1.- Darme cuenta que **no mando en mi vida**, que estoy atrapado en el personaje.
- 2.- **Observar a ese personaje** para hacer un mapa de la prisión psicológica que me atenaza.
- 3.- **Diagnosticar**, partiendo de lo observado, lo que podría equilibrarme.
- 4.- **Empezar a reequilibrar** mis capacidades: mi capacidad de comprender el mundo y a mí (inteligencia), de relacionarme con él y conmigo (amor) y la capacidad de transformar el mundo y transformarme a mí (energía).
- 5.- **Actuar para potenciar** esas tres capacidades y, a la vez, **limpiar los errores o traumas** que puedan impedir mi expresión.

Tras estos pasos, que son imprescindibles en todo camino interior, podemos empezar a dejar atrás el personaje que nos atrapó.

¿Qué sucede entonces?

Pues que **me convierto en una persona adulta**, me convierto en una persona que no está a merced de su mecanicidad, que puede dar la respuesta de forma activa en lugar de hacerlo reactivamente.

Ya ves, nos convertimos en adultos/as (al menos en las áreas que han sido liberadas del personaje).

La consecuencia es que **puedo abandonar la lucha**.

Puedo dejar de luchar contra mí y contra la vida.

Puedo **aceptar lo que ocurre** y, ante las dificultades, pedir que me hagan crecer: que me pulan, que me afilen.

También puedo **centrarme en mi realidad**, es decir, en lo que sí puedo hacer en cada instante, en lugar de quejarme o culpar a los demás de lo que yo no puedo hacer.

Y, además, aprendo a **expresarme conscientemente** en toda circunstancia. De este modo, al expresar conscientemente la inteligencia que soy, esta crece; al expresar conscientemente el amor, crece y, del mismo modo, al expresar conscientemente la energía que soy también la actualizo o materializo cada vez más en mi vida.

AL PERCIBIR MI FALTA DE LIBERTAD, DESCUBRO A LOS DEMÁS

Sergi, en la sesión anterior (la 173) afirmó que, al percibir mi falta de libertad, descubro a los demás.

Creo que es una idea interesante y me gustaría desarrollarla un poco y vincularla a lo que acabo de explicar.

Cuando, tras un trabajo serio, conquisto mi adultez y me libero de la tiranía del personaje (aunque sea parcialmente y solo en algunos temas), descubro a los demás.

¿Por qué?

Pues porque **dejo de exigirles que den lo que yo mismo no podía dar. Los comprendo**. Los entiendo. Me doy cuenta que también ellos hacían lo que podían estando en su mecanicidad.

Y, al comprender lo anterior, descubro a los demás triplemente:

Intelectualmente, me doy cuenta que no soy superior, que todos hemos vivido lo mismo y que, por lo tanto, estamos en el mismo saco, que somos **iguales**.

Emocionalmente, lo anterior me lleva a vivir una profunda cercanía, una comprensión emocional, un darme cuenta que somos **uno**, que estamos unidos y somos lo mismo.

Energéticamente, aparece la compasión o la **empatía**; es decir, no solo el comprender lo que la otra persona debe estar viviendo sino la decisión de estar a su lado, de

ofrecer mi ayuda, de actuar para, enérgicamente, transformar la realidad.

Ya ves, al ser adultos (salir del personaje) descubrimos a los demás. Mientras estamos en el personaje, los demás solo son objetos a usar para conseguir los objetivos que mi personaje tiene.

¿SOY LIBRE DESDE LA ADULTEZ?

Y, claro, lo anterior nos lleva a preguntarnos si somos libres desde esa adultez que hemos conquistado.

¿Lo somos?

¿Somos libres ahora que casi nada rompe nuestra paz interior?

¿Somos libres ahora que casi nada rompe nuestra felicidad?

¿Somos libres ahora que casi nada rompe nuestro amor?

Y la respuesta más clara es: NO.

No puedo hacer lo que quiero: la vida sigue marcando lo que me ocurre. Como mucho puedo actuar conscientemente, pero no puedo decidir actuar de una forma diferente a como lo hago.

¿Cómo voy a hacer algo que no me parece correcto?

¿Cómo voy a errar a propósito?

Solo puedo actuar haciendo lo que hago.

Una vez que he descubierto que todo momento es una invitación para expresar la inteligencia, el amor y la energía que soy... ¡eso es lo único que puedo hacer!

¿No tengo ninguna otra opción válida?

¿O, acaso, cuando estoy clavando un clavo con un martillo puedo optar libremente entre golpear el clavo o golpear mi dedo? La misma pregunta es absurda: solo puedo querer golpear el clavo, pues golpear mi dedo sería ignorancia.

Es decir, **una vez que aprendo a amar y a amarme, solo puedo amar.**

No hay opción posible.

Pensar que podemos escoger otras cosas es absurdo. ¡Nadie busca

errar conscientemente!

Ya ves: **también en este nivel desaparece la libertad.**

Y no se trata de una aceptación llena de resignación, sino una aceptación que surge de ver que lo que hago es lo que quiero hacer, pues es lo más sabio que veo a mi alcance.

NIVELES DIFERENTES DE DECIR "SÍ"

Si te fijas, estamos describiendo un estadio o nivel en el que, simplemente, **decimos que sí a lo que ocurre** y a la respuesta que damos.

Eso no significa que las personas que decimos "sí" a la vida, lo digamos desde el mismo nivel de comprensión.

Es más, durante muchos años es muy posible que digamos que sí a lo que ocurra y no queramos decir otra cosa... ¡pero todavía no entendemos profundamente el porqué lo vivimos y, de alguna manera, sufrimos pues deseamos que nos sucediese otra cosa!

Sin embargo, sabemos que solo podremos ser felices aceptando lo que ocurre y, por lo tanto, decimos: "***hágase tu voluntad, afírame, púleme para ver si voy aprendiendo***".

Y eso está muy bien. Pero, si te fijas, **no aceptamos desde una profunda paz, sino que abrazamos el sufrimiento que nuestra incomprensión produce** y, a pesar de sufrir, decimos que sí.

Creo que es un **avance inmenso** si lo comparamos con lo anterior: la lucha infinita del personaje contra lo que ocurre.

De alguna forma **es como ir al dentista**: me hace sufrir, pero no quiero hacer otra cosa pues sé que eso es lo que conviene.

Ya ves, estamos en el "**nivel adulto dentista**". Je, je, je...

Pero luego **hay un segundo nivel**. Un nivel en el que **decimos "sí" sin ningún sufrimiento**. Es más, decimos sí desde un **profundo agradecimiento**.

En este nivel ya tenemos totalmente integrado que la vida siempre busca su máxima expresión, busca que lo potencial se exprese y, por lo

tanto, nos ayuda a expresar y actualizar el potencial que somos. Por lo tanto, nos ayuda. Pulirme va a mi favor. Afilarme va a mi favor. **Las dificultades van a mi favor al sacar lo mejor de mí.**

Me doy cuenta que **lo que ocurre es lo mejor que podría ocurrir o no ocurriría.** Comprendo que **lo que ocurre es, textualmente, la "voluntad de la Vida o la voluntad de Dios"** y lo acepto con agradecimiento pues veo en ello lo mejor para mí y para todos los seres.

En este nivel, **renuncio, realmente, a mi voluntad** y me convierto en un instrumento de la Vida, en un lápiz de la vida para que esta escriba conmigo lo que sea mejor.

Es decir, **renuncio a la libertad de forma consciente, agradecida y sin sufrimiento.**

¡Creo que, a nosotros/as, aún nos cuesta un poco hacerlo! ¿Verdad?

No importa: llegaremos poco a poco, sin prisa.

En realidad, no podemos llegar a ningún otro lugar que a esa comprensión amorosa pues esa inteligencia-amor-energía es nuestra esencia y yo no puedo llegar a ningún otro lugar que a mí.

ALGUNAS CONCLUSIONES

Y, claro, esto nos conduce a algunas conclusiones que os animo a considerar:

El secreto de la libertad es renunciar a ella.

Pero esa renuncia solo puede hacerse tras comprender que **lo que ocurre es lo mejor para mí y para el Universo**, ¿cómo podría querer decidir hacer otra cosa sino abrazar lo que es mejor que es lo que ocurre?

Pero para llegar ahí hay que dar dos pasos: **conquistar la adultez** en un primer paso y **renunciar a la libertad teórica** en un segundo paso.

Cuando ello sucede y comprobamos que en nuestra vida la felicidad y la sensación de amplitud es una constante a pesar de no dejar de obedecer siempre... ¡querrá decir que ya he llegado a mi fondo, a mi esencia!

PRÁCTICA DE ENTRENAMIENTO

Para esta semana te animo a intentar actuar alrededor del concepto de libertad de este modo:

1.- Cuando estés ante dificultades, pide a la vida **que te pule, que te afile aunque sufras** porque no comprendas bien cómo eso es lo mejor para ti. Esta sugerencia la di hace unas pocas semanas al hablar de la vida como juego y creo que es muy útil.

2.- Da un paso más: **intenta comprender** porqué lo que ocurre es, literalmente, lo mejor que puede ocurrir para expresar las capacidades que eres, para descubrir quién realmente eres... y, al descubrir la Voluntad de la vida **surgirá un profundo agradecimiento.**

No ignoro que el segundo paso es difícil y, sobre todo, es difícil verlo en el momento en que sucede.

Sin embargo, **muchas veces es más fácil mirar atrás y ver algo que te ocurrió y que marcó muy positivamente tu vida** aunque en ese momento fuese desagradable.

¿Verdad que sí puedes ver algunas cosas desagradables que te han hecho avanzar mucho?

Pues te pido que **las escribas brevemente y las compartas** para que las ponga en el boletín. ¿Te parece bien?

Ya sabes, envíasalas a: **udv@danielgabarro.com**

Y, si quieres, nos vemos en la **próxima sesión.**

Un abrazo muy fuerte,