

Boletín de dudas

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

BOLETÍN DE
DUDAS RESUELTAS

Boletín 172

[5 de noviembre 2021]

ÍNDICE

Utilidad del boletín.....	3
Libre conectada con la naturaleza.....	3
Cuando me divorcié.....	4
Acepté la enfermedad aunque no esté enferma.....	7

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.



Libre conectada con la naturaleza

Hola compañeros/as,

¡Hola!

recuerdo momentos en los que me he sentido profundamente conectada con la naturaleza, la vida y el universo, como una minúscula parte de algo muy grande.

Entiendo totalmente esa percepción. Creo que la hemos sentido casi todos/as quienes estamos en Universidad de Vida. Se trata de un

instante en el que, cuando se suspende todo juicio ante la belleza del mundo, nos sentimos Uno, ¿verdad?

Entonces, simplemente confío, no tengo que cambiar nada, me dejo llevar... ¡¡y me siento libre!!

Me gustaría destacar algo: te sientes libre que no porque hayas conquistado algo con mucho esfuerzo, sino precisamente cuando dejas caer lo que no eres y, lo que eres, surge con fuerza en tu interior.

Muchas gracias por tu testimonio. Creo que es muy sencillo e inspirador a la vez.

Gracias por estar ahí

A ti, a vosotras, a vosotros.



Quando me divorcié

¡Hola a todos!

¡Hola!

Me gustó mucho la primera clase sobre la libertad. Me dejó pensando en varios puntos.

¡Me alegro que te sea útil! En realidad, en todas las clases hay algún punto que nos ayuda y nos hace pensar, ¿verdad?

:-)

Pero cuando propusiste la pregunta: ¿puedes compartir algún momento en que te hayas sentido libre? rápidamente recordé cuando me divorcié.

De acuerdo: algo muy concreto vino a tu memoria, ¿verdad?

Eso suele indicar que ahí hay algo que aprender, algo que merece la pena mirar pues si nos viene a la mente fue y sigue siendo importante, ¿no crees?

Bueno, no lo estoy explicando bien.

Mira, mi mujer decidió divorciarse de mí hace unos años.

De acuerdo.

Y ella tenía derecho a hacerlo: no es justo exigir a alguien que esté con nosotros si esa persona no lo desea. Del mismo modo es injusto exigirnos estar con alguien en un tipo de relación cuando deseamos cambiarla, ¿verdad?

Lo digo para que apliquemos los mismos criterios a los demás y a nosotros/as...

Pasé muchos meses de gran sufrimiento. Firmamos los papeles legales y, aunque legalmente estaba separado, no lo vivía como tal y sufría. Mi mente solo me repetía que todo era injusto, que estaba solo...

Aquí está claro que el sufrimiento psicológico te lo producías tú mismo, ¿verdad?

Soy yo, que con la forma como tengo de tratarme interiormente, genero un mundo interior u otro. Seguramente no creamos el mundo exterior (aunque sí aportamos), pero sí creo que somos responsables de nuestro mundo psicológico.

De repente, oyendo un audio tuyo, Daniel, hice un clic: ¡estaba divorciado! Y pude verlo como un hecho, sin lucha, como una realidad y, además, algo neutro. Simplemente un hecho. Bueno, simplemente comprendí que era un hecho, que tenía un presente y ese presente era bueno. Dejé de mirar hacia atrás y, simplemente, me sentí libre.

Entiendo perfectamente lo que quieres decir: viste la realidad sin añadir juicios. Eso te llevó a la comprensión, ¿verdad?

Siempre que miramos sin juicio, vemos.

Y, aunque mirar sin juicio nos cueste mucho, si lo intentamos acabaremos haciéndolo: "quien mira, acabará viendo" (es una frase de Blay, pero la he hecho mía pues la he comprobado muchas veces).

Disculpad, compañeros, si no sé explicarlo mejor.

Bueno, creo que sí te has explicado.

Pero fue algo curioso. Un clic. Una comprensión puntual que cambió mi sensación de estar atado mentalmente a una persona hasta otra sensación de profunda libertad: era yo y haría lo que quisiera en el futuro.

Y aquí has remarcado algo clave: al comprender te sentiste libre.

Por eso, en el evangelio se dice: "la verdad os hará libres". Es decir, la comprensión os hará libres. Al comprender, al ver la realidad tal como es nos sentimos libres... bueno, mucho más: no solo nos sentimos libres, sino que contactamos con la libertad que somos, contactamos con ese espacio profundo en el que somos pura comprensión, pura libertad....

Os lo quería compartir porque, todavía hoy cuando lo recuerdo, me sorprende el cambio instantáneo que vivió.

Y el motivo, creo, es el que he sugerido: la comprensión siempre nos hará libres.

Por lo tanto, creo que podemos mirarlo también al revés: cuando no me siento libre es que todavía no he comprendido y, en consecuencia, estoy ante una invitación a intentar comprender sin juzgar...

Muchas gracias por Universidad de Vida, es un espacio fabuloso.

: -)

¡Viva! A mí también me lo parece.

: -)

Adiós,

Un abrazo grande



Acepté la enfermedad aunque no esté enferma

¡Hola!

¡Hola!

La pregunta de esta última sesión ha sido muy inspiradora.

¡Yuupi!

Me he preguntado: ¿cuándo me sentí muy libre?

Y la respuesta es: cuando acepté que el diagnóstico de la enfermedad que me dieron hace unos pocos años

Creo que esto tiene mucho que ver con lo que explicaba la persona que aceptó el divorcio.

Es decir, cuando dejo de luchar aparece lo que es y ahí hay un profundo espacio de libertad.

pero también (y esto no lo entendí hasta que un día, capte un comentario de Daniel en Aula Interior) cuando comprendí que yo no estaba enferma, que solo era mi cuerpo el que estaba enfermo.

Sí. Es algo que explico en los últimos años. El yo no puede estar enfermo, solo es el cuerpo el que está enfermo, no el yo.

Cuando lo comprendemos, aparece una gran libertad, ¿verdad?

Esas dos cosas han marcado mi vida y me han abierto a una comprensión profunda de la libertad.

Lo entiendo perfectamente: son dos grandes aprendizajes. Por eso dices que "han marcado tu vida y te han abierto a una comprensión profunda".

Gracias por animarme a compartirlo. Es hermoso poder escribirlo y compartirlo con vosotros.

¡Sí! También yo disfruto mucho cuando comparto lo que hay en mi corazón. Ya ves: esto debe ser otra forma de experimentar una gran libertad interior, cuando abrimos el interior y lo compartimos sin defensas....

:)

Un abrazo para todas y todos