

Dossier

 universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

El conocimiento y tipos de Verdad

DOSSIER 196

19 de abril de 2022

ÍNDICE

UTILIDAD DEL DOSSIER.....	3
SOBRE ESTA SESIÓN Y ESTE DOSSIER.....	3
UN MUNDO COMPLEJO: FÍSICO, PSICOLÓGICO Y ESPIRITUAL.....	4
LOS 3 OJOS DEL CONOCIMIENTO.....	4
El ojo físico:.....	4
El ojo mental:.....	6
El ojo espiritual:.....	7
ALGUNOS TÉRMINOS ÚTILES.....	9
¿DÓNDE PONGO LA ATENCIÓN?.....	11
NO SERVIMOS COMO TERTULIANOS.....	12
CERRAR EL DOSSIER.....	13
TAREA SUGERIDA.....	13

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

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

SOBRE ESTA SESIÓN Y ESTE DOSSIER

Creo que la sesión en directo resulto menos clara de lo que hubiese deseado.

Por este motivo voy a procurara que este dossier sea lo más claro posible.

Esto implica que, seguramente, **intentaré que sea CORTO y SINTÉTICO**.

De este modo podré **destacar lo fundamental de forma sencilla**.

También así destacará lo clave de la sesión en directo y, si la vuelves a ver, podrás aprovecharla más.

¿Te parece bien? ¡Pues vamos allá! Lo breve, si claro, dos veces bueno.

UN MUNDO COMPLEJO: FÍSICO, PSICOLÓGICO Y ESPIRITUAL

Vivimos en un **mundo físico**.

Pero también tenemos ideas sobre el mismo. Lo cuál implica que existe un **mundo psicológico** en el que también habitamos de forma individual pero también de forma colectiva a través de la cultura que nos conforma.

Por lo tanto, cuando hablamos de conocimiento debemos entender que, al menos, hay que **abordar esos dos aspectos sin caer en contradicciones: lo físico y lo psicológico**.

Además, muchos/as de nosotras/os tenemos un profundo **anhelo espiritual** que, en nuestra experiencia, incluye pero trasciende nuestra individualidad psicológica.

Esto último plantea un reto: **¿es posible incluir lo espiritual dentro del ámbito del conocimiento?** ¿o siempre estará al margen? ¿alguna vez podremos demostrar la existencia de este ámbito?

Esta sesión quiere abordar estos puntos.

LOS 3 OJOS DEL CONOCIMIENTO

Hemos diferenciado el conocimiento en tres ámbitos: el ámbito físico, el ámbito psicológico y el ámbito espiritual.

Eso implica que **hay 3 ojos diferentes o 3 maneras distintas de alcanzar la verdad en un nivel diferente**.

Vamos a ello:

El ojo físico:

La **realidad físico-energética**, es decir, aquella **que puede medirse** se estudia y comprende a partir del ojo físico.

La **ciencia empírica** propone una serie de **experimentos** que, siempre

que se repiten del mismo modo, producen unos resultados físico-energéticos idénticos: así se descubren **las leyes que rigen el mundo desde un punto de vista físico-empírico**.

Así es como nace la **física mecánica, la química, ciertas áreas de la medicina...**

La verdad a la que se llega es una **verdad medible**, una verdad objetiva.

Sin embargo, **el gran riesgo de este enfoque es afirmar que solo lo que se toca y se ve, lo que se puede medir existe**. Afirmar, por ejemplo, que solo la realidad físico-energética es lo único que existe es el gran riesgo de este ojo.

Que algo no pueda verse con este ojo (como los valores o el amor), no quiere decir que eso no exista. Sin embargo, nuestra sociedad tiende a sobrevalorar lo que existe físicamente y a subvalorar lo que no puede medirse. Creo que es un riesgo que las personas de UdV hemos de evitar.

A su vez, **otro riesgo que hemos de evitar es el de negar lo que la evidencia científica demuestra con el "ojo físico"**.

Ni lo espiritual, ni lo psicológico pueden estar en contradicción con lo que el "ojo físico" demuestra. Da igual que nos resulte agradable o no: lo que la ciencia demuestra no debe ser negado, pues **lo mental y lo espiritual se incluyen lo físico-energético aunque lo trasciendan**. Nadie negaría una parte de su realidad: no lo hagamos tampoco.

¿Por qué lo destaco?

Pues porque como personas de UdV debemos escuchar la ciencia del "ojo físico" y, situándola en su lugar, respetar sus conclusiones. En caso que sus **conclusiones pongan en duda nuestras creencias, deberíamos tener la humildad de revisar nuestra visión del mundo en lugar de caer en la negación de lo demostrado**.

Sin embargo, también es importante remarcar que **lo físico no es lo único** que explica el mundo.

De hecho, el "ojo físico" explica pocas cosas. Pues lo que realmente explica el mundo no es lo medido, sino la interpretación que damos a lo que midamos y eso nos lleva al segundo ojo del conocimiento: el ojo mental.

El ojo mental:

El ojo mental es un ángulo de interpretación de la realidad que busca **encontrar los significados, la interpretación** de lo que ocurre.

Este ojo da sentido a lo observado con el ojo físico. De hecho, a partir del ojo mental surgen ciencias fundamentales para comprender el mundo y a nosotros/as mismos/as.

Por ejemplo, surge la **psicología, la sociología, la historia, la literatura, la economía, la antropología...**

¿Qué tienen en común todas estas ciencias? Pues que lo fundamental no es solo lo que se mide con el ojo físico, sino **la interpretación que se da a lo observado.**

Quiero remarcar que el ojo mental **se puede aplicar a lo individual** (y hablaríamos fundamentalmente de la **psicología**) **y a lo social** (donde hablaríamos de muchas otras ciencias: **etnografía, sociología, economía...**). Sin embargo, en este mismo marco también podemos encontrar la **matemática o la lingüística...**

¿Qué verdades descubre el ojo mental?

Pues **a nivel individual la verdad coincide con la veracidad o honestidad.** A nivel individual la verdad, desde esta perspectiva, tiene que ver con no engañarme a mí mismo, con ser honesto, con vivir lo que afirmo (veracidad).

A nivel colectivo, la verdad en este nivel coincide con el ajuste cultural. Es decir, si hago una predicción económica o sociológica, dicha predicción será más o menos cierta en tanto que **se ajusta a lo que realmente ocurra.**

A veces, hay gente que afirma que, desde una perspectiva estricta, el "ojo mental" no puede llevar a verdades tan sólidas como las del "ojo físico" donde, por ejemplo, el peso o el tamaño de un objeto es "objetivo" y no cambia al margen de quién lo mida.

Pero que en sociología o en literatura o historia no haya una verdad únivoca, no quiere decir que la verdad sea inexistente. Todas las personas expertas en literatura podrán afirmar que "El Quijote" no es un libro de cocina, ni de medicina, a pesar que hable de comida y de

salud. Por lo tanto, **no es cierto que en este ámbito "todo valga", pero también es cierto que las verdades no son tan "unívocas" como con el "ojo físico".**

Precisamente, **uno de los peligros más grandes de este ojo es afirmar "que todo son solo interpretaciones" y que "todo es relativo"** (menos la afirmación de que todo es relativo... ¡lo cuál no deja de ser extraño!).

Este error nos llevaría a una vida carente de sentido, sin valores firmes...

Precisamente, para encontrar unos sólidos valores, podemos usar la tercera herramienta del conocimiento: el ojo del espíritu.

El ojo espiritual:

Existe una forma de conocimiento que busca **la raíz última de las cosas**, que busca el origen de todo y de todas/os.

Esa raíz última sería, de alguna manera, **la Verdad última o suprema.**

Al encontrarla descubriríamos el propósito de nuestra vida e, incluso el propósito de toda la creación. **La verdad que se descubre con este ojo es la verdad existencial.**

El propósito de algo no puede encontrarse en sí mismo, sino en su origen. Es decir, yo encontraré mi propósito vital al mirar en mi interior la fuente u origen de mi propia vida: eso es lo que busca el "ojo espiritual".

Y eso requiere una mirada especial a la que podemos denominar "ojo espiritual", **una mirada que busca encontrar lo que sustenta toda la realidad.**

Sin embargo, en este punto podemos preguntarnos: ¿puede demostrarse una cierta solidez en esa mirada o es algo totalmente subjetivo y acientífico?

Este punto me parece esencial, pues creo que podemos afirmar que sí puede descubrirse ya que **todo conocimiento para ser válido, debe cumplir con 3 requisitos** que también el "ojo espiritual" puede cumplir.

Son estos:

Primer paso:

Para que algo sea comprobable debe haber unas **instrucciones** que indiquen, claramente, lo que debe hacerse. Es decir, hablamos de unas instrucciones que digan algo así: "**Haz XXX y obtendrás XXX**".

Segundo paso:

Hay que **seguir dichas instrucciones**.

Muchas veces esto requiere un **entrenamiento previo**. Por ejemplo, muchas instrucciones matemáticas o de física mecánica no pueden aplicarse sin haberse familiarizado previamente con las matemáticas o la física. Sin embargo, no basta con conocer "teóricamente" lo que hay que hacer: en este paso hay que hacerlo, llevarlo a cabo para descubrir si las instrucciones son o no ciertas, si nos aproximan o no a una cierta verdad.

Tercer paso:

Una vez realizado el experimento, podemos **compartir los resultados con la comunidad experta** del tema. Sería absurdo compartir los resultados matemáticos con personas iletradas. Hay que contrastar lo obtenido **con personas versadas en ese ámbito del conocimiento**.

Como habrás podido deducir, **estos tres pasos pueden aplicarse al conocimiento que se alcanza con el "ojo espiritual"**.

Hay instrucciones concretas de autoconocimiento e introspección (en UdV abordamos muchas de ellas de forma continuada), se pueden aplicar y, además, hay una comunidad de personas que, habiéndolas aplicadas previamente, son una comunidad con la que podemos contrastar lo vivido.

Esto tiene una importancia fundamental.

Pues nos permite **afirmar**, con una base filosófica y científica suficiente, **que el "ojo del espíritu" existe del mismo modo que el "ojo físico" y el "ojo mental" existen**.

Digo que esto tiene una importancia fundamental porque desde mediados del siglo XX se afirmó que la metafísica no era posible, que la

metafísica (lo que estudia el ámbito más allá de lo físico y lo psicológico) había muerto pues no podía demostrarse su existencia.

De alguna manera, podemos decir que dicha afirmación es errónea.

Otra cosa muy distinta será que la ciencia no puede demostrar lo que se descubre con el "ojo del espíritu" (pues habla de una realidad que les sobrepasa), **pero la filosofía y la ciencia sí pueden demostrar que dicha puerta existe y tiene la misma solidez que el "ojo físico" y el "ojo mental"**.

Y llegados hasta aquí, me gustaría advertir del **gran peligro del "ojo del espíritu" que es afirmar que "solamente lo espiritual existe", negando lo físico y lo psicológico**. Creo que sería un error.

Aunque lo espiritual es la base sobre lo que se sustenta lo psicológico y lo físico, eso no quiere decir que ambas cosas no tengan sus propias leyes y su propia existencia (aunque sea una existencia que depende de lo espiritual).

Como estamos en UdV quería advertir de ese peligro. Igual como también quiero **advertir del peligro del aislamiento y de no implicarse** en el mundo social o físico: estamos encarnados en un mundo para vivirlo a fondo y descubrirnos en él. Alejarnos del mismo, nos impide descubrirnos profundamente.

El primer paso de lo espiritual empieza por lo colectivo. Por lo tanto, el aislamiento detiene mi avance espiritual.

ALGUNOS TÉRMINOS ÚTILES

En la sesión definí algunos términos que, creo, pueden ser útiles.

Si os parece los plasmo aquí de forma muy resumida:

Realidad:

Todo **lo que sucede** es la realidad. Lo que se puede filmar, lo que se puede describir de un modo más o menos objetivo: eso es la realidad. Por lo tanto, la realidad es tanto lo que ocurre en Plutón como lo que ocurre en la Casa Blanca o lo que ocurre en mi casa.

Mi realidad:

En cambio, MI realidad es **allí donde yo puedo actuar para transformar** lo que ocurre, al margen que los demás quieran o no que lo hago. Por ejemplo, no puedo hacer nada en lo que ocurre en Plutón (no es mi realidad), pero sí puedo decidir lo que que hago en mi casa.

Verdad:

La verdad es **lo que comprendo profundamente** de la realidad. Por ejemplo, puedo ver la muerte física de alguien tras una enfermedad o en un atentado terrorista. La verdad será lo que comprenda: que el cuerpo es transitorio, por ejemplo. **Cada vez puedo profundizar más en la comprensión de la realidad** y si es realmente una comprensión sabia eso me ayudará a saber cuál es MI realidad. Cuanto más ejerza mi realidad, más se ampliará. Esto es interesante: cuanto más actúo dentro mi realidad, más capacidad de influencia suelo tener por lo que, cuanto más actúo, más puedo actuar. Por eso se dice que la acción es la base del verdadero poder. No la información, sino la información en acción.

De hecho, **Verdad y Real son sinónimos** desde una cierta perspectiva profunda.

Real:

En el fondo lo real es aquello que siempre es **idéntico a sí mismo**. Lo único idéntico a sí mismo siempre y en todo momento **es el SER**. Por lo tanto, **lo único Real es el Ser**. Descubrirlo es darme cuenta que ho solo puedo ser el SER y ello nos lleva a una profunda (e inquebrantable) paz interior.

Cosmos:

Generalmente ponemos la atención en el cosmos, una **realidad donde lo físico es predominante**.

Kosmos:

En cambio, el Kosmos incluye **lo físico, lo psicológico y lo espiritual a la vez**. La Realidad es profundamente espiritual, pero se muestra

físicamente. Cuando miro la realidad desde una visión que incluye todo eso, estoy descubriendo el Kosmos. En realidad, el cosmos es solo una parte, parcial, del Kosmos.

¿DÓNDE PONGO LA ATENCIÓN?

Y lo anterior tiene una **relación directa con el mundo interior que habito.**

En la sesión dije que nosotros podíamos poner la atención en varios **centros de gravedad diferentes:**

- 1.- En nosotros como **cuerpo**
- 2.- En nosotras/os como **mente** y mundo afectivo
- 3.- En nosotros/as como **alma** (identidad más allá de lo físico-psicológico)
- 4.- En nosotros/as como **espíritu** (identidad que es parte de algo mucho mayor que nos contiene y nos trasciende a la vez).

En función de dónde pongamos la atención, nuestro mundo, literalmente, cambiará.

¿Dónde pones la atención?

No te fuerces a poner la atención en un lugar superior al actual si no lo vives como real. Pon la atención, de forma muy consciente, allí donde ahora esté tu punto de gravedad. Pero **mantente abierto/a cuando dicho punto cambie:** lo hará cuando lo hayas vivido con profundidad y empieces a captar sus límites.

Por otro lado, **en nuestro interior tenemos diversas líneas de crecimiento** (son líneas vinculadas con el conocimiento y con la verdad,

por eso los cito aquí) que pueden desarrollarse de una forma más o menos autónoma:

- Capacidad cognitiva
- Percepción de Identidad
- Psico-sexualidad
- Valores - moral
- Necesidades
- Sabiduría intra-personal (introspección)
- Sabiduría inter-personal (entre personas)

Quizás más adelante hablemos de cada uno de ellos. Hoy bastaba con ver que nuestra comprensión global del mundo depende de varias líneas diferentes, relativamente autónomas, que se relacionan entre ellas.

Sabiéndolo podemos poner la atención en aquellos puntos de nuestro interior que menos desarrollados tengamos: eso nos ayudará a comprender la realidad de un modo más global.

NO SERVIMOS COMO TERTULIANOS

En algunas radios y televisiones hay personas que opinan de todo y, a menudo, lo hacen agrediendo, sin escrúpulos, manipulando la verdad para querer demostrar que tienen razón.

Nosotros/as no podemos actuar así.

Nosotros/as no servimos como tertulianos.

¿Por qué?

Pues porque **si estamos en UdV queremos comprender la verdad.**

Y comprender no es juzgar, sino procurar entender, procurar escuchar.

Por eso **nuestras respuesta no pueden ser simplonas: la realidad es compleja.**

A veces, sin embargo, encontramos temas donde nos hierve la sangre y deseamos decir "*cuatro verdades bien dichas*".

Pues señal que tenemos que **replegarnos y mirar dentro porqué** nos remueve ese tema y cómo podemos hacer las paces con nuestro interior.

Ya ves, a veces, es un rollo esto de querer comprender la realidad y ver la verdad, ¿verdad?

Je, je, je....

CERRAR EL DOSSIER

Como tengo la impresión que la sesión fue algo compleja y no supe expresarme con claridad, he querido redactar un dossier sintético .

Ojalá lo haya conseguido y sea relativamente claro.

El tema de la verdad y el conocimiento es clave.

No podemos estar en el mundo e ignorar los diferentes niveles de conocimiento y de verdad: nos pueden ayudar mucho a crecer en profundidad.

Pero antes de cerrar el dossier, me gustaría hacer una sugerencia de tarea.

TAREA SUGERIDA

Te sugiero dos cosas:

Primera: envía a udv@danielgabarro.com **cualquier reflexión o duda** que la sesión o el dossier te despierte. ¡Creo que es muy útil para profundizar entre todas y todos.

Segunda: escribe un **pequeño texto hablando de algún tema que todavía te cueste aceptar** y envíalo a udv@danielgabarro.com. Ese ejercicio de sinceridad te será útil para acercarte más a la verdad. Mira, si queremos ver la verdad, es importante reconocer lo que todavía no vemos... puede parecer extraño, pero al hacerlo, nos abrimos a profundizar.

Como ejemplo de cosas que nos cuesta comprender, pongo unas estrofas del poema de Thich Naht Han titulado "Llámame por mis verdaderos nombres":

Llámame por mis verdaderos nombres

(...)

Soy una rana que nada feliz
en el agua clara de un estanque,
y soy la culebra que se acerca
sigilosa para alimentarse de la rana.

Soy el niño de Uganda, todo piel y huesos,
con piernas delgadas como cañas de bambú,
y soy el comerciante de armas
que vende armas mortales a Uganda.

Soy la niña de 12 años
refugiada en un pequeño bote,
que se arroja al mar
tras haber sido violada por un pirata,
y soy el pirata
cuyo corazón es incapaz de amar.

Soy el miembro del Politburó
con todo el poder en mis manos,
y soy el hombre que ha de pagar su deuda de sangre
a mi pueblo, muriendo lentamente
en un campo de concentración.

(...)

Por favor, llámame por mis verdaderos nombres
para que pueda despertar
y quede abierta la puerta de mi corazón,
la puerta de la compasión.

Thich Nhat Hahn