

Dossier

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

# Universidad de Vida

**SOBRE LA VERDAD Y EL CONOCIMIENTO (4):  
ALIMENTANDO AL LOBO BLANCO**

DOSSIER 197  
25 d'abril de 2022

## ÍNDICE

0. Utilidad del dossier	3
1. Introducción	4
2. Un cuento cherokee: los dos lobos	5
3. El alimento de los 'yoes' del Trabajo	5
4. La práctica de la semana	8
5. 'Mis' ideas-fuerza	9

## **UTILIDAD DEL DOSSIER**

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, así como un boletín con las dudas que enviáis.

**El dossier no sustituye la sesión** pero aclara y pone orden.

Puedes plantear **preguntas, testimonios y dudas sobre el tema** al mail [udv@danielgabarro.com](mailto: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 100 de sesiones y siguen creciendo... **¡no te indigestes!**

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

¡Empecemos!

## **INTRODUCCIÓN**

Llegamos a finales de abril, en plena primavera, cerrando el bloque sobre la Verdad y el Conocimiento.

Personalmente creo que las tres sesiones anteriores han resultado muy inspiradoras y profundas.

Hoy empezaremos con un conocido cuento cherokee que nos servirá para introducir el punto clave de la sesión de hoy.

Seguiremos recordando un concepto muy interesante de Gurdjieff: “los yoes del Trabajo”, y expondremos la práctica de la semana, que nos ocupará el resto de la sesión.

¡Vamos allá!

## UN CUENTO CHEROKEE: LOS DOS LOBOS

Un antiguo cuento cherokee cuenta que en el interior del ser humano viven dos lobos hambrientos.

Dichos lobos, uno negro y otro blanco, luchan en nuestro interior constantemente.

Uno, el negro, es cruel, asesino, despiadado y salvaje, mientras que el otro, el blanco, es noble, pacífico y sabio. ¿Cuál de los dos ganará?

Los cherokees lo tienen claro: aquel que más alimentemos.



## EL ALIMENTO DE LOS 'YONES' DEL TRABAJO

En nuestra labor de sostener el Trabajo Interior en nuestras vidas para que el avance se sostenga, cobran mucha importancia los llamados **'yones' del Trabajo**.

El místico armenio Gurdjieff daba este nombre a la **parte del personaje que se alinea con el Trabajo Interior**.

Es el mismo ego que se divide en **dos grandes grupos**: por un lado, algunos 'yones' o programas psicológicos se agrupan alrededor de la

consciencia y se ocupan de favorecer su crecimiento.

Entretanto, otro grupo de programas o 'yoes' se ocupan descaradamente de **boicotear** tu Trabajo Interior.

¿De qué forma actúan los 'yoes' del Trabajo? Se ocupan de **recordarte lo hermoso y trascendente que es el Trabajo Interior en tu vida**. Te recuerdan que te observes, que vivas desde la presencia, te invitan a escuchar un audio o leer un libro profundo, ven las mismas situaciones cotidianas de siempre a través de una nueva óptica, hacen que te enfoques en tu mundo interior y no tanto en lo superfluo, etc., etc.

Existen muchas referencias simbólicas de dichos 'yoes' del Trabajo. Por ejemplo, en la tradición cristiana de la Navidad, serían los pastores que, tras oír la anunciación del Ángel (sentir la 'llamada' de lo alto), dejan todo lo que estaban haciendo y se marchan a Belén a traerle presentes al recién nacido niño Jesús (ropa, comida, etc.).



Estos 'yoes' hacen lo mismo en nosotros: **nos invitan a nutrir a nuestra esencia** a través del Trabajo Interior.

Otra de muy hermosa la encontramos en la Odisea de Ulises. Sus hombres, encargados de remar y de llevar a cabo otras tareas que van acercando a Ulises a Ítaca, serían los 'yoes' del Trabajo. Finalmente, pero, cuando sus hombres ya han cumplido su función, son engullidos por el mar, y es solo nuestro héroe el que llega a su destino.

Los 'yoes' del Trabajo **son un medio para un fin mucho mayor**. Cuando el Trabajo ya se sostiene solo en nuestro interior, dejan de ser útiles y se desvanecen sin dejar rastro.

Pues bien, una forma de alimentar y dar fuerza a estos 'yoes' del Trabajo es a través de las ideas-fuerza. La verdad que contienen les otorga una fuerza colosal que los refuerza y consolida en nuestro mundo interior.

## LA PRÁCTICA DE LA SEMANA

Te propongo que hagas una lista de aquellas ideas-fuerza que, a ti, más favorablemente te han influido en tu periplo interior.

Prioriza las que más te hayan impactado positivamente y despertado el interés por el Trabajo.

De dicha lista, escoge las 5 que, desde tu perspectiva, conducen más fuerza.

Escríbelas en 5 papeles distintos y cuélgalos en distintos puntos estratégicos de tu casa.

Será una hermosa forma de mantener siempre vivas en tu horizonte psicológico estas ideas que optimizan tu predisposición a despertar.

Esta práctica no es nueva. Es muy antigua. En el antiguo templo de Apolo, en Delfos, en la Grecia clásica, se podían leer inscripciones con ideas-fuerza. La más conocida es la de su frontispicio: “Gnosce te ipsum” (hombre, concóctete a ti mismo...y conocerás al Universo y a los dioses).



También es célebre la que rezaba en el interior del templo: “Nada en



exceso”, invitando a una vida interior (y exterior) equilibrada.

Esta estrategia también la utilizó Gurdjieff, el místico armenio, en su Study House de Fontainebleau, en París. Las paredes de este centro de Trabajo Interior estaban plagadas de ideas-fuerza que recordaban a sus alumnos cuestiones esenciales.

Algunas de ellas:

- Todo está en movimiento y constantemente está siendo transformado.
- La evolución del ser humano es la evolución de su conciencia.
- Sólo puede ser justo quien es capaz de ponerse en el lugar de otros
- La fe no le puede ser dada al ser humano, la fe nace y crece en el ser humano

## **‘MIS’ IDEAS-FUERZA**

A continuación comparto una lista de 15 de las ideas-fuerza que siempre me acompañan y que, a lo largo de todos estos años en el Trabajo Interior, más me han transmitido su fuerza y profundidad.

Sucede que las ideas-fuerza tienen distintas capas de profundidad, y uno va accediendo a capas cada vez más profundas a medida que su grado de comprensión aumenta.

Siempre están vivas. Son mágicas. Jamás se petrifican y pierden su efecto vivificante.

Puede ser que las ideas-fuerza que más influyen favorablemente a una

persona, no lo hagan de igual modo con otras personas. Dependerá de muchos factores: personalidad, cultura, momento vital, grado de comprensión, circunstancias actuales, etc.

Es posible también que con el tiempo cambie la 'fuerza' que le transmite a uno una idea-fuerza. Ideas que se han recibido de forma muy poderosa en un momento, puede parecer que pierden su fuerza más adelante, e incluso es posible que vuelvan a recuperarla en otro momento posterior.

Aquí van 'mis' ideas-fuerza, las que me han acompañado prácticamente todos estos años, y siguen acompañándome cual faros que guían los barcos en la niebla.

#### **A. QUE ALGO SEA NORMAL, NO SIGNIFICA QUE SEA NATURAL**

La normalidad solo es el punto de vista de la mayoría. A la palabra 'normal', le quitas la 'l' y se queda en 'norma'. Es aquello que el sistema ha convertido en 'norma', pero que no tiene porqué ser natural. Como nos recordaba A.France: "Una tontería dicha por un millón de bocas no deja de ser una tontería".



## **B. TODO CAMBIA MENOS AQUELLO QUE HACE QUE TODO SE MUEVA**

Todo pasa, nada es permanente en este mundo de formas. El Trabajo Interior te da herramientas para descubrir y habitar lo Permanente en Ti.

## **C. NO HAY OTRO LUGAR AL QUE IR QUE NO SEA AL PRESENTE**

Una de las poderosas ideas que nos abren y predisponen a sentir nuestra Presencia. El momento siguiente no es más importante que el presente. Comprender esto supone el fin del 'apresuramiento' interno.

## **D. DAR MUCHO VALOR AL PROPIO PENSAMIENTO NO ES GARANTÍA DE QUE SEA UN PENSAMIENTO VALIOSO**

Los grados de sabiduría son ilimitados (al menos desde mi perspectiva). No te cases definitivamente nunca con un pensamiento, por más sabio que te parezca.

## **E. CUANDO EL SOL SALE EN TU INTERIOR, SOLO PUEDES RECORDAR DIAS DE SOL**

La memoria del pasado cambia contigo. En una persona mecánica, los recuerdos del pasado son los recuerdos del personaje. El incremento de comprensión en el presente influye en la comprensión y aceptación consciente del pasado.



## **F. EXISTE UNA ESCALERA EN TU INTERIOR QUE TE CONDUCE A UN MUNDO NUEVO**

Dicha escalera no es otra que la línea Vertical. Una realidad que llena de sentido y dirección todos los instantes de la vida.

## **G. EL PERSONAJE ES UN SIRVIENTE FIEL QUE NOS AMA SIN SABER CÓMO HACERLO**

Todas las acciones, sentimientos y pensamientos provenientes del personaje contienen un propósito de amor.



## **H. SÓLO PUEDES PERDER LO QUE NO ERES**

Todo lo que tenemos miedo a perder no es nuestro, ni nunca lo ha sido. El miedo a perder te informa que todavía no has terminado de encontrarte.

## **I. LA ATENCIÓN PLENA EN EL INSTANTE SE CORRESPONDE CON LA ACEPTACIÓN PLENA**

El conflicto con la vida surge de la comparación entre lo que 'es' y lo que según tu 'debería ser'. No existen momentos mejores ni peores,

solo momentos en los que estamos y momentos en los que no estamos presentes.

#### **J. LA VIDA ES LO QUE SUCEDE EN TU CONSCIENCIA**

Tú eres un espacio de conciencia. Aquello que no se percibe desde dicho espacio es como si no sucediera para ti. La vida no está en lo que se percibe, sino en lo que percibe. Lo esencial no está en lo que se ve, está en el mirar.

#### **K. NO HAY PERSONAS BUENAS NI MALAS, SÓLO HAY PERSONAS QUE HACEN LO QUE PUEDEN CON LO QUE TIENEN**

Acordaos del ejemplo de la máquina de coca-colas. Todos actuamos, pensamos y sentimos desde un nivel de comprensión, de amor y de presencia. La maldad no existe, tan solo grados de comprensión, sabiduría y amor.

#### **L. NO HAY QUE LLEGAR A NINGUN LUGAR, JAMÁS HEMOS SALIDO NI SALDREMOS DEL SER.**

No hay que esforzarse en Ser, tan solo hay que darse cuenta de que ya Somos. Nadie puede quitarte ni añadirte nada a lo que ya eres.



**M. NO PUEDE HABER PLENITUD EN EL LUGAR DE DESTINO, SI NO LA VAMOS ADQUIRIENDO DURANTE EL CAMINO**

El despertar no es arduo, es gozoso. Si se despertara a través del sufrimiento, lo más probable es que ¡estuviéramos todos despiertos! Acordaos del efecto Rocky (lo vimos al tratar las Patologías del Trabajo Interior).

**N. NOS EXTRAÑAMOS DE LO QUE RECOGEMOS PORQUE NOS OLVIDAMOS DE LO QUE SEMBRAMOS**

Nuestro personaje nos convence de que plantamos siempre las mejores semillas. Aunque no siempre sea cierto...

**O. NO SOMOS NOSOTROS LOS QUE BUSCAMOS LA ESENCIA, ES LA ESENCIA LA QUE NOS BUSCA A NOSOTROS**

¡Qué tranquilidad! Nadie nos espera ni aprieta para llegar a ninguna parte.



**P. LO MÁS APASIONANTE NO SE HALLA EN AQUELLO QUE NOS APASIONA, SINO EN LA MISMA PASIÓN**

La pasión sin causa es un atributo del Ser. Los niños nos lo recuerdan todos los días...

¡Qué tengáis una feliz semana!