

Boletín de dudas

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

# Universidad de Vida

## BOLETÍN DE DUDAS RESUELTAS

Boletín 196

[21 de abril 2022]

## ÍNDICE

Utilidad del boletín.....	3
Más frases que nos han hecho llegar.....	3
¿Juzgamos a las personas?.....	4
¿Observamos o tomamos partido?.....	6
Unos escritos que abren la mente y una duda.....	8

## Utilidad del boletín

Cada semana, enviamos un boletín de dudas resuelto con las preguntas que llegan al mail [udv@danielgabarro.com](mailto: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](http://www.DanielGabarro.com), en autoconocimiento.

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.



## Más frases que nos han hecho llegar

**Hace dos sesiones sugerí que, si alguien quería, nos hiciera llegar las frases que está "incubando" en su interior.**

**Algunas veces, hay frases que nos tocan el corazón. Las dejamos que estén ahí, en silencio, mientras germinan.**

**Si recuerdas, sugerí: callar hasta poder encarnarlas en nuestra vida.**

**He aquí más frases que, distintas personas, nos han hecho llegar:**

"Senyor no soc digne que entreu a casa meva, però digueu una sola paraula i la meva ànima quedarà sana. / Señor, no soy digno de que entréis en mi casa, pero una palabra vuestra bastará para sanar mi alma"

"Silencio. Escucha el Silencio: te hablo"

"En lo más profundo de mí está la Vida"

"Detrás de todo está la Verdad última"

"Hágase tu voluntad"

"Cuando miro, soy LA que mira"

## ¿Juzgamos a las personas?

**Si afirmamos que algunos conocimientos no están disponibles para todas las personas, ¿eso sería juzgar?**

Muchas gracias por la pregunta.

Mira, creo que mi experiencia de maestro (he impartido clases en infantil y primaria durante casi 25 años) puede ayudarnos a ver esto desde un ángulo que considero neutral.

Como docente he tenido que observar lo que los chicos y las chicas sabían de temas diferentes: de ortografía, de problemas matemáticos, de comprensión lectora....

Eso no era juzgar, sino evaluar.

Es decir, ver los distintos escalones o piezas que componen un aprendizaje e intentar descubrir qué piezas sí dominaban y qué piezas no.

La mirada, por tanto, no ponía nunca en duda la "dignidad de los niños y niñas" (eso sería juzgarlos), sino que se centraba en descubrir si dominaban o no todas "las piezas" de un aprendizaje concreto.

Afirmar, por ejemplo, que una niña tiene dificultades para deducir la operación a aplicar en un problema matemático, no es un juicio sino una evaluación de su aprendizaje: sabe leer el problema, sabe encontrar los datos, pero no sabe relacionarlos para deducir la operación.

Es, justo, gracias a las evaluaciones (que no son juicios) que podemos ayudar a los demás (y a nosotros).

No buscamos lo que ignoramos por ninguna otra razón que para que la comprensión ( y la verdad) sea más fácil de comprender.

Sin embargo, debo reconocer, que la línea entre la evaluación y el juicio es delgada. Para no atravesarla, creo que las 7 herramientas del amor son claves: nos ayudan a focalizarnos en lo que sí es amor y no caer en el juicio.

Ojalá te haya podido responder o, al menos, inspirar...

## ¿Observamos o tomamos partido?

**En la sesión se me planteó que, por un lado, no es adecuado juzgar, pero por otro que tampoco parece sabio actuar solamente como un testigo.**

**Ello me llevó a esta duda: ¿Observamos o tomamos partido? ¿O ambas cosas a la vez?**

¡Ostras, menuda pregunta!

Mira, voy a contestarte desde mi visión personal. Pero eso no quiere decir, por supuesto, que tenga razón.

Sin embargo, sí espero que sea un punto de partida que te/os/nos ayude a seguir reflexionando.

Igual me equivoco, pero desde mi perspectiva la acción es fundamental.

Estamos en un mundo juntos y juntos nos vamos a "salvar o a condenar". No somos islas, somos una red.

Creo que, la espiritualidad nace cuando descubro que mi Esencia y esa Esencia es algo inmutable, algo que está más allá de la forma concreta que vivo en este cuerpo físico. En cierta medida, podríamos decir que mi Esencia es "impersonal".

Y una entrada a lo "impersonal" es lo colectivo. Estoy sugiriendo (quizás por la boca pequeña) que lo colectivo es el primer escalón o uno de los primeros escalones hacia lo Superior.

Al descubrir a "los otros" y actuar movidos por el Amor, descubrimos el Amor que somos.

Por lo tanto, actuar para potenciar el bienestar colectivo me parece algo útil y necesario.

A la vez, no se puede no actuar: no ir a una reunión es una acción tan contundente como sí ir. No votar ante una pregunta de una comunidad de vecinas/os es un acto tan concreto como sí expresar la propia opinión. Es imposible no actuar.

Por ello me parece clave actuar de forma consciente.

Y ello implica actuar siempre a favor de lo que está naciendo, actuar a favor de los valores, actuar a favor de lo que más amor aporta al mundo (de ahí la importancia de la pregunta "¿qué haría aquí el

amor?"). Nunca actuar contra nada.

Pero, si te fijas, esta forma de actuar implica una acción "desidentificada", por lo que seguramente la respuesta a tu pregunta sería: actuemos desde la neutralidad del observador para potenciar el amor que ya somos en potencia y así lo actualizaremos.

¿Seremos capaces de hacerlo? No lo sé. Pero solo planteárnoslo ya es, creo, un avance.

Pero lo dicho: que esta respuesta sirva para inspirarnos, como punto de partida... ¡No es una pregunta nada fácil!

¡Gracias por plantear la pregunta y dejémonos sorprender por lo que dirá Sergi en la próxima sesión!

Un fuerte abrazo para todas y todos.



## **Unos escritos que abren la mente y una duda**

**Hola Daniel,**

¡Buenos días!

**Que clase tan profunda y reveladora nos has impartido. Mil gracias por prepararla tan bien, supongo que no habrá sido nada fácil.**

Gracias.



Creo que no quedó tan clara como la tenía en mi mente, pero eso me ayuda a ser humilde y, a la vez, a tratarme con ternura cuando los resultados no me parecen los que imaginaba.

Ya ves: ¡también procuro aprovechar las cosas cotidianas para crecer!

**Cuanto te agradezco tu esfuerzo y tu interés en intentar poner en palabras sencillas y bien organizadas toda esta materia.**

Y seguro que tú lo miras con interés. Por eso obtendrás mucho.

A veces, en UdV, no siempre conseguimos ponerlo todo en palabras sencillas y claras... ¡pero el propósito de UdV es tener un eje semanal para olvidar lo central del autoconocimiento!

Por eso, aunque la sesión no saliese "perfecta", sí puede ser un "perfecto resultado" cuando se mira con la intención de "voy a recordar que lo central es el autoconocimiento y la conciencia para seguir creciendo".

**Bueno, pues al grano. Según terminó la clase me puse a escribir estas líneas y aquí te las remito:**

¡Qué bien!

¡Muchísimas gracias por compartirlas!

Las leemos a continuación.

Gracias por abrir tu corazón.

Estoy seguro que escribir esto te ha sido de utilidad para mirar en tu interior e iniciar (aunque a veces de forma imperceptible) un avance más hacia un verdadero amor incondicional.

**Para un virus o una bacteria:**

**Te entiendo, no quieres dañarme, no quieres producir dolores y malestar físico en mí. No quieres aniquilarme (como vas a querer hacer tal cosa si mi muerte sería tu propia muerte).**

**Solo quieres vivir, reproducirte, expandirte (como toda la vida), y para eso necesitas un huésped, necesitas de mis células.**

Si te hubieran creado de forma que fueras autónomo, no necesitarías ocuparme, infectarme a mí o a cualquier otro.

No eres maligno, no eres consciente, seguramente no sabes que estás colonizando a un ser que se siente muy mal, que sufre por el hecho de que tú vivas dentro de él. Sólo me percibes como tu hogar.

De hecho, en el caso de muchos virus y bacterias no sois vosotros los que nos destruíis, sino las reacciones de nuestro cuerpo al querer librarse de vosotros, o los productos tóxicos residuales que producís al hacer la digestión de vuestros nutrientes.

¿Quién nos dice que nosotros no estamos haciendo lo mismo con la Tierra, quién puede asegurarnos que esta no es un ser con una conciencia superior a nosotros, que por nuestra existencia y utilización “desmesurada” de ella, por nuestra colonización sin límites, le estamos dañando, haciéndole sufrir de alguna manera, como los virus y las bacterias a nosotros?

¡Hermosa esta reflexión y, en especial -para mí- esta última pregunta!

Pues me lleva a preguntarme cómo puedo habitar este planeta cuidándolo, cómo puedo habitar este planeta dejándolo más habitable y hermoso, como puedo tratarlo como si fuera un ser vivo que me acoge, como si el planeta fuera mi segunda piel...

¡Ostras, cómo cambia eso mi visión!

### Para un pederasta:

Te entiendo, que horrible debe ser sentir esa pulsión incontrolable, esas emociones que te arrastran a solo poder obtener momentos de placer utilizando sexualmente a niños pequeños, a bebés.

Con frecuencia sucede que tú sufriste esos mismos abusos y ahora necesitas vomitar todo ese sufrimiento en otro niño que te representa a ti en la infancia.

Quizá no fue así, pero su pureza e inocencia te atrae de un modo irresistible y utilizando tu sexo con ellos sólo quieres aprehender, hacer tuya un parte de esa inocencia, de esa belleza para que forme parte de ti.

Quizá en tu trabajo o en tus relaciones sociales te humillen, te maltraten y no sepas expresar tu frustración, la humillación que te carcome de una forma más sabia.

Quizá estás totalmente identificado con tus genitales y en algún momento tu desempeño sexual ha sido valorado negativamente y te has sentido absolutamente aniquilado, desamparado y por eso abusas y violas a niños, porque ellos no pueden valorar ni juzgar ese desempeño.

Ojalá pudieras ser empático, ojalá pudieras entender el terrible dolor y sufrimiento que estás causando, las horribles heridas corporales y emocionales que dejaras a esos niños (muchas veces de por vida).

¡Guuuuu! Y no sabemos si podrá o no ser empático, pero nuestra comprensión sí es posible. Naturalmente que protegeremos a los niños/as pero desde la comprensión y la empatía.

Y al leerte me digo a mí mismo que tenemos suerte de no sentir esa pulsión que ellos/as sienten: ¡qué fácil es no ser pederasta cuando no se tiene ese deseo!

¡Cuánta empatía me despierta esto que escribes!

¡Gracias!

### Para un asesino de parejas/exparejas/hijos en común:

Te entiendo, que sufrimiento, que dolor tan espantoso debes estar viviendo en tu interior.

No querría de ninguna manera ser tu víctima, pero mucho menos querría ser tú.

¡Que prueba tan difícil te ha puesto la Vida!

Cuanta frustración, rabia, ira, dolor debes sentir. Qué secuestrado debes estar por tu propia amígdala, por tus propios neurotransmisores, que intoxicado debes estar de adrenalina y cortisol para que golpees una y otra vez a ese ser humano, para que cojas un cuchillo y asestes una y otra y otra puñalada más a quién hace un tiempo amabas, con quién compartiste felicidad, buenos momentos, complicidad, con quién hiciste planes ilusionado.

Qué dolor tan inconcebible debes sentir, cuando tu pareja decide irse o cambiar de vida, que traición tan profunda cuando decide denunciarte por maltrato, que humillación tan profunda cuando tus amigos y familia conocen esta situación.

En que infierno debes estar viviendo cuando tu sufrimiento es tan inmenso que lo único que podría reducirlo, sería que tu propia pareja sufriera tanto como tú, aunque fuera a costa de quitar la vida a tus propios hijos (inocentes, dulces, carne de tu carne).

Por eso muy a menudo te suicidas o intentas hacerlo. Creo que no es sólo porque serás juzgado y condenado a pasar años en la cárcel, sino porqué cuando ves los cuerpos esa sangre, esos cuerpos exánimes, y te das cuenta que has sido tú quién ha producido todo ese dolor, ese daño irreparable; no puedes seguir viviendo. Y te entiendo porque a mí me pasaría lo mismo.

O puede ser que no sientas lo que nada, ni siquiera culpa o remordimiento; que hayas creado una coraza tan fuerte, una armadura de plomo, que te separa y protege de tus sentimientos.

O quizá estés enfermo, algo en la química de tu cerebro no funcione correctamente y para ti, esos asesinatos sean la equivalencia en otros humanos sanos a eliminar unas cuantas moscas; al fin y al cabo, son molestas y la vida es más comfortable sin ellas.

¡Uf!

También este me inspira mucho.

Remarco unas frases que has escrito:

*"No querría de ninguna manera ser tu víctima, pero mucho menos querría ser tú.*

*¡Que prueba tan difícil te ha puesto la Vida!"*

¡Uf! Gracias por compartirlo.

**Pero, por otra parte, si la vida fuera sólo un escenario donde cada uno interpretamos un papel (nuestro ego o personaje), un sueño (como decía Calderón de la Barca); tú realmente no serías un virus letal, un pederasta, un asesino, sino tan sólo un actor que está**

interpretando a la perfección un guión, tu papel; y tus víctimas serían otros actores que interpretan los suyos.

Y si tan sólo fuera eso y se nos ha olvidado que todos somos actores y cuando termine la función nos vamos a felicitar por lo bien que hemos interpretados nuestros papeles y vamos a celebrarlo juntos, porque afortunadamente ni yo he sido tu víctima, ni tú has sido mi victimario.

Y esto también me hace estallar la cabeza.

Gracias por plantearlo.

En un proceso de profundo autoconocimiento, todos participamos en un intercambio que nos hace crecer... ¡esa idea me remueve profundamente! y la vinculo con esa parte del Hopopono donde "pedimos perdón" por el error ajeno que, de alguna forma, también es nuestro error.

Gracias por hacernos pensar profundamente.

**Pues bien, al hilo de estos últimos párrafos, quería PRESENTARTE UNA DUDA que me surge en muchas ocasiones (y que expresé ya en directo), y me encantaría que tú aportaras tu perspectiva:**

**Viene a ser como una dicotomía entre:**

**Ser testigo, estar en un punto neutro, observar la realidad sin juzgar si lo que sucede es bueno o malo (sin comer del árbol del bien y del mal).**

**Tomar partido para evitar el sufrimiento de los demás, si es que está en nuestra mano (aunque sí estamos representando un papel, ese sufrimiento sea “en verdad” ilusorio).**

**Porqué desde luego creo que evitar nuestro sufrimiento es una de las principales misiones de nuestra vida, ya que mientras estamos sufriendo no somos capaces de contactar con nada superior, solamente con nuestro inmenso dolor (o al menos esa es mi experiencia).**

**Es decir, y si todo es perfecto y no tengo que estar (ni yo ni los demás) en cualquier otro momento y lugar del que estoy ahora, ¿por**

**lo que él otro está pasando, el dolor y las dificultades que está viviendo son perfectas para su evolución y yo no tengo por qué intervenir?**

Está claro que yo debo estar donde estoy. Está claro que mi lugar en el mundo es el lugar donde ahora estoy.

Y también me parece claro que, si estoy contigo y mi presencia o mis actos pueden potenciar tu crecimiento (es una forma diferente de referirnos a "reducir tu sufrimiento", pues ambas cosas son dos caras de la misma moneda), estoy llamado a hacerlo.

No solo por ti, sino por mí.

Tú no puedes iluminarme. Tú no puedes hacerme ver que soy Amor-Inteligente-Creador.

Pero sin ti no puedo descubrirlo.

Me descubro porque estamos separados y al ir hacia ti tomo conciencia de mí.

Me descubro al relacionarme contigo.

Sin ti no podría iluminarme.

¿Cómo descubrir mi esencia de Amor-Inteligencia-Activa si no es amando activamente de la forma que piense más adecuada?

Al hacerme de espejo, me descubro.

Por ello creo que sí, que no es que "tengamos" que ayudar al otro/a por "mandato moral", sino que hemos de aprovechar la oportunidad de convertir toda relación en una relación de amor (ya sabes, actuar desde las 7 herramientas del amor y procurando contestar a la pregunta: ¿qué haría aquí el amor?).

Pero, reitero, no es por un tema moral, sino por un tema de autocuidado, por un tema de salud mental, por un tema de auto-amor, por un tema de auto-descubrimiento.... ¡cuando amo, me descubro siendo amor!

**Por mi personalidad, me cuesta muchísimo no acercarme al otro e intentar ayudarle (incluso cuando no me lo pide directamente y no se dan todas las normas de la ayuda).**

Je, je, je... creo que la vida te dirá si romper las normas de la ayuda es adecuado o no...

Pero entiendo lo que dices: ayudar te sale de dentro, es una forma de expresar tu amor, de expresarte.

Y lo veo sabio: pues es la forma de descubrir la esencia que somos.

Sin embargo, por lo que comentas, creo que debes centrarte en eso, en ayudar, en actuar preguntándote "¿qué haría el amor aquí?".

Y eso, en nuestro contexto, creo que implica que, a veces, por respeto a la otra persona hemos de contener nuestras ganas de ayudar para no interferir.

Creo que es evidente, ¿verdad?

De hecho, mirado desde otro ángulo: la otra persona nos da la oportunidad de trabajar el respeto cuando no requiere nuestra ayuda aunque nosotros/as creamos que es evidente que la necesita.

¡La otra persona (a quien creo que debo ayudar) es quien me está ofreciendo una maravillosa ayuda para que me contenga y respete cuando mi incontinencia me llevaría a ayudar de forma compulsiva!

Fíjate que, en este caso, la otra persona nos está ayudando a crecer a nosotros/as... Lo ves, ¿verdad?

**Entiendo a nivel intelectual el tema de ser testigo, observador de la realidad, cambiando en el interior la forma en la que la vemos, sin intentar cambiar el exterior, pero mi corazón me urge a participar e intentar evitar la angustia, el malestar del otro.**

Y creo que es bueno y adecuado dar apoyo real y concreto a los demás cuando nos corresponde. ¡Por supuesto!

Pero, a la vez, haciéndolo de forma impersonal: es la ayuda que se da a mi través. Es decir, desde una profunda humildad, dando la ayuda por el "placer" de darla o, explicado en otro lenguaje: amando por el mero hecho de amar y agradeciendo al otro que nos dé esa oportunidad.

En un punto anterior de este boletín, comentando el mismo tema acababa diciendo:

*Pero, si te fijas, esta forma de actuar implica una acción "desidentificada", por lo que seguramente la respuesta a tu pregunta sería: actuemos desde la neutralidad del observador para potenciar el amor que ya somos en potencia y así lo actualizaremos.*

Intuyo que la respuesta va por ahí.

Actuar desde el observador, actuar desde el amor que se produce a través de mí siendo consciente que es Él quien actúa y no yo. De ese modo amo y, a la vez, me descubro siendo el Amor mismo.

**Muchas gracias, espero ilusionada que puedas darme tu punto de vista ante algo tan complicado (para mí) de comprender en toda su profundidad.**

¡Pues vete a saber si te he sido de ayuda!

Pero, al menos, hemos podido ir mirando algo con más detenimiento y, claro, eso nos lleva a seguir profundizando.

Y eso, de nuevo, nos lleva al propósito de UdV: no sabemos si resolverá todas nuestras dudas. Pero sí nos ayudará a crecer, a poner en el centro de nuestras vidas el deseo grande de amar, de ser, de contribuir, de descubrirnos en la Esencia que somos.

Un abrazo muy fuerte,