

Dossier

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

**SOBRE LA MECANICIDAD, EL SUFRIMIENTO Y
LOS DESEOS (IV):
LA NATURALEZA DEL DESEO**

DOSSIER 201

23 de mayo de 2022

ÍNDICE

0. Utilidad del dossier	3
1. Introducción	4
2. ¿Qué es el deseo?	5
3. La relación con el deseo	6
4. La naturaleza del deseo	8
5. Apego y deseo	11
6. Necesidad y deseo	12
7. El Trabajo con los deseos	13
8. La práctica de la semana	14

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

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

Terminamos el bloque de la mecanicidad, el deseo y el sufrimiento reflexionando acerca de la naturaleza del deseo.

Veremos primero, qué es el deseo y cuáles son nuestros principales problemas con él.

A continuación, explicaremos la relación entre el deseo, el anhelo, el apego y el sufrimiento, y veremos la diferencia entre necesidad y deseo.



Remataremos con un enfoque de Trabajo sobre los deseos, y propondremos una práctica para la semana.

¡Vamos allá!

¿QUÉ ES EL DESEO?

Podría definirse como el **interés o apetencia que una persona tiene por conseguir la posesión o la realización de algo.**

El deseo incluye no solo la sensación de apetencia, sino también el propósito de satisfacerla.



Gracias a ello, el deseo nos moviliza y empuja a la acción.

A lo largo del dossier veremos que **el deseo no es ni bueno ni malo.** Veo una cosa que me atrae y la deseo. ¿Dónde está el problema?

Es natural. Si no tuviéramos deseos seríamos como plantas, y no nos pondríamos nunca en movimiento.

Como veremos, **el deseo no es el problema.** El problema está en nuestra relación con él, y en la naturaleza misma del deseo que predomina en nosotros cuando vivimos de forma mecánica.

LA RELACIÓN CON EL DESEO

El problema real no es el deseo, es la expectativa de satisfacción del deseo.

El deseo no te hace sufrir, lo hace el miedo a no poder satisfacerlo.

El deseo es hermoso, el ansia por satisfacerlo te saca del presente, anula tu presencia y te hace sufrir.

No hemos aprendido a gozar del deseo y con el deseo. Para ello, hace falta un centro psicológico, un espacio central desde donde vivir serenamente el deseo.

Entretanto, vivimos en una fantasía. Nos hemos creído que la satisfacción del deseo nos aportará la felicidad. Quién lo cree no es otro que el 'yo' mecánico, alias 'personaje', que ubica en el deseo la seguridad y la certeza de la felicidad.



El personaje busca 'su' felicidad en la satisfacción de los deseos y ahí nace el apego.

El ego se apega a la satisfacción de los deseos como si le fuera la vida en ello. Finalmente, este apego se convierte en expectativa.

La expectativa da continuidad al deseo en la mente y, como vimos en la sesión con el ejemplo del pastel de chocolate, se convierte en la fuente principal de frustración.

Cuando la expectativa no se cumple, nos frustramos y sufrimos. Y quizás lo más sorprendente es que cuando se cumple... ¡también sufrimos!

Cuando satisfacemos el deseo también acabamos sufriendo porque lo que aportaba un sentido a nuestra vida se ha esfumado y nos sentimos vacíos de nuevo.

Además, nos percatamos que lo que deseamos no podemos retenerlo para siempre. Es perecedero.

Es el apego a las cosas que crees que te darán felicidad lo que te hace sufrir. La felicidad está precisamente en la ausencia de apegos.

Desde el personaje nos movemos de un objeto de deseo a otro. Cuando no estamos satisfechos con un determinado objeto del deseo, le buscamos un sustituto que consideramos superior, más noble, más refinado, más mejor.

Sin embargo, por muy refinado que sea, la expectativa nos atrapa y caemos en una lucha interminable. Y se materializa en nosotros el eterno conflicto entre lo que 'es' y lo que 'debería ser' que tanto sufrimiento nos acarrea.

LA NATURALEZA DEL DESEO

El deseo no es más que un reflejo distorsionado del anhelo existencial del Ser.

Ahora bien, al vivir desconectados del Ser, el anhelo se desnaturaliza y se convierte en deseo.

Y ahí es donde nacen los deseos del personaje que, en sí mismo, es la consecuencia de la ausencia del Ser.

Entonces deseamos poder, propiedad, posición, comodidad, inmortalidad, ser amados, placer, etc.

Pero esta clase de deseos y su satisfacción nunca puede llenarnos. Satisfacer o no el deseo es solo una anécdota en cuanto a nuestras aspiraciones de vivir en plenitud.

El deseo no es negativo, es el reflejo del Ser buscándose a sí mismo. Lo que sucede es que cuando está lejos de encontrarse acaba buscando en el lugar equivocado.

Se llena de más vacío...y nos sentimos más vacíos. Y sufrimos.



Sin embargo, la necesidad existencial de llenar ese vacío sigue intacta, y ello tan solo incrementa el nivel de sufrimiento, al incrementar la cantidad e intensidad de nuestros deseos.

Como siempre, la clave para deshacer este entuerto se encuentra en el despertar de la conciencia. Al subir por la Vertical (la línea que representa los distintos niveles de conciencia despierta), el Ser cada vez más se expresa a través nuestro.

Llenándonos de lo único que de verdad anhelamos: Amor, Inteligencia y Presencia. Los atributos del Ser, en los que el mismo Ser se reconoce, satisfaciendo por fin nuestro anhelo existencial más profundo.

Sin embargo, en la satisfacción de los deseos del personaje el Ser se expresa de forma muy residual y seguimos sintiéndonos vacíos. Con lo que seguimos buscando desesperadamente algo que pueda llenarnos.

Si no nos damos cuenta de que nada de eso puede llenarnos, nos pasaremos la vida buscando algo que nos alimente entre la basura. Pero ahí no hay nada.

A esta sensación de estar buscando desesperadamente en el desierto algo que apague nuestra sed, sin éxito, los budistas la llaman *tanha*, y a mi modo de ver describe a la perfección el estado psicológico actual de la humanidad.

Así pues, el deseo es del personaje. El anhelo es del Ser.

La satisfacción del deseo jamás nos llena. La satisfacción del anhelo nos llena porque participamos de lo Substancial, de lo que Somos. No hay nada más. Es lo único que necesitamos.

El Ser anhela reconocerse totalmente a sí mismo en Ti. Cuando no lo hace porque te has identificado con el personaje, el anhelo sigue intacto pero sin estar conectado a la Fuente de lo que nos Llena. Resultado: mucha sed.

El deseo se enfoca en la forma, y busca ahí una fuente que no existe. Pero sigue queriendo apagar la sed. Aunque en un grado pequeñito, el

personaje es el mismo Ser anhelando llenarse de sí mismo.

El personaje lo quiere todo, quiere todo el pack, por eso su lista de deseos es interminable. Quiere todo el pack porque es un reflejo del Ser, que es la Totalidad. El Ser no se conforma con menos que el Todo. El personaje no va a ser menos.

Y por ello sufre lo indecible, porque no halla la forma de atrapar lo Substancial. **Sin embargo, este sufrimiento es lo que le impele a seguir buscando.**



El personaje debía buscar allí, entre los deseos (la basura) para darse cuenta de que ahí no hay nada. Y gracias a eso, algún día, empezamos a buscar dónde sí está lo esencial (en nosotros mismos).

La buena noticia es que no pararemos de buscar hasta que no nos llenemos del agua de la Fuente: Amor, Inteligencia y Presencia.

Quien tiene sed no para de buscar agua. Ahora solo hace falta darse cuenta de que el agua siempre ha estado en nosotros.

Hasta ahora hemos buscado fuera lo que siempre hemos llevado dentro. El personaje busca ser amado, porque en realidad lo que anhelamos es descubrirnos como el Amor que ya somos. Busca la experiencia plena del Amor donde solo encontrará migajas.

El Amor ya lo Somos, pero desde el personaje no nos damos cuenta.

El personaje busca atrapar y poseer infinidad de cosas, porque en realidad anhelamos reconocernos en lo Permanente, en lo que nos constituye de forma imperecedera.

Ahora bien, el deseo de lo insubstancial se cae cuando abrazamos al Ser. Por lo tanto, **no hace falta luchar contra el deseo, solo hay que ir a favor del despertar.**

Es muy habitual este error del ego místico: desear no desear. Eso tan solo trae conflicto, lucha y sufrimiento.

No hay que luchar contra el deseo. El deseo no es malo, como tampoco lo son la oscuridad, la ignorancia o el egoísmo. Al revés. Sin todo eso, jamás podríamos despertar y abrir los ojos.

¿Cómo podríamos reconocer el Amor, la Sabiduría y la Conciencia sin antes haber experimentado el egoísmo, la ignorancia y la inconciencia?

APEGO Y DESEO

El deseo solo nos atrapa cuando no hay nada en nosotros más valioso que lo que puede aportarnos la satisfacción del deseo.

Cuando sí lo hay (Ser, Presencia, Amor, Inteligencia), la satisfacción del deseo pierde toda importancia.

Y el apego se muere. El apego solo nos controla cuando vivimos el deseo como algo imprescindible que necesitamos de forma urgente. Pero cuando lo más valioso ya lo llevamos con nosotros todo el tiempo, el deseo pierde toda urgencia.

Además, al despertar, la naturaleza del deseo cambia, y se transforma en anhelo.

NECESIDAD Y DESEO

Existen dos tipos de necesidades, es decir, algo que no podemos evitar perseguir satisfacer.

Una, las biológicas, que tienen que ver con las necesidades fisiológicas de nuestro organismo: comer, dormir, beber, respirar, etc.

Dos, las existenciales. Que de hecho, se reducen a una sola: Ser, o reconocerse en el Ser, si se prefiere.



No existe la necesidad de ser populares, ni de ser amados o aceptados, ni de una posición de relevancia. Eso son deseos del personaje, que pretenden substituir las necesidades existenciales.

Sin embargo, lo que somos en realidad no tiene ningún interés en todas estas cosas. Lo esencial ya tiene todo lo que necesita en sí mismo.

El Ser no dejará de buscarse a sí mismo en nosotros jamás, porque ese es precisamente el sentido de la existencia. Por eso, en nosotros se convierte en una necesidad.

EL TRABAJO CON LOS DESEOS

El principal y casi único Trabajo con los deseos es **despertar**.

De lo contrario, todo seguirá igual en nosotros. Inercia. Las cosas sucederán de forma automática y mecánica, y los deseos seguirán gobernando nuestras vidas.

En una primera etapa, **la observación de los propios deseos desde la máxima presencia es fundamental. Observación y Presencia.**

Al observarlos, los 'llenamos' de conciencia y se transforman desde dentro. Cae lo superfluo y reluce lo esencial.

Por lo tanto, la propuesta central es vivir los deseos que siempre aparecen de forma mecánica, de forma consciente.

El deseo es siempre proyección. Si se mantiene como deseo es un problema.

Cuando pongo presencia al deseo, lo vivo conscientemente y lo sobrante tiende a disolverse.

Al poner presencia en medio de un deseo que se ha formado automáticamente, las metas pierden relevancia.

Me convierto en energía en acción, la misma energía que constituye la naturaleza esencial del deseo.

Entonces deja de ser deseo para convertirse en acción. Mientras se mantenga como deseo estoy en una zona intermedia que me aísla del centro y también del exterior.

Y cuánto más deseo, menos hago. Y cuánto más deseo, menos Soy.

LA PRÁCTICA DE LA SEMANA

Esta semana os propongo lo siguiente:

1. Cuando te des cuenta que te has identificado con un deseo, simplemente pon presencia.
2. Tu objetivo no es eliminar el deseo, es vivirlo conscientemente. Permite que haga su curso.
3. Pon especial atención a la energía e impulso que hay detrás del deseo y mantenete ahí todo el rato que puedas.

Os deseo que tengáis una feliz semana.