

Boletín de dudas

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

# Universidad de Vida

## BOLETÍN DE DUDAS RESUELTAS

Boletín 201

[27 de mayo 2022]

# ÍNDICE

Utilidad del boletín	3
Sobre la naturaleza del deseo	4
Sufrimiento y nivel de consciencia	5
Disfrutar del aroma de las flores	6
Expectativas, necesidades y exigencias	9



## 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. 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.



## Sobre la naturaleza del deseo

Hola,

Muy buenas,

Los deseos serían para poder expresar eso que soy en esencia, ¿no? el problema sería que se metiera el personaje y lo pusiera a su modo predeterminado

Los deseos son la distorsión del anhelo del Ser. La ausencia del Ser desemboca en el personaje.

El personaje y los deseos van unidos, son una misma cosa. Desde el personaje no puede hacerse otra cosa que desear.

El despertar nos pone cada vez más en sintonía con el Ser, que cada vez se expresa más plenamente en nosotros. Dicha expresión de lo esencial es lo que puede satisfacer nuestro anhelo existencial.

También que los convierta en exigencias o ansias que creo que es a lo que se refiere el budismo, pero el deseo en sí, entiendo, es una llamada de nuestra esencia para actualizarse?

Personalmente, lo expreso diciendo que el deseo es un reflejo alejado del mismo Ser buscándose a sí mismo.

El Ser no puede dejar de buscarse. El impulso siempre está ahí. Así que no podemos dejar de anhelar o de desear. Cuanto más desconectados del Ser, más deseo. Cuanto más conectados al Ser, más en sintonía con nuestro anhelo vital.

Lo de los hábitos y respuestas automáticas es algo que me ha hecho mucho daño,

Jeje, percatarse que se es una máquina no es algo agradable... aun-

que es un primer paso imprescindible para dejar de serlo.

la verdad es que me ha aclarado mucho, el tema sería que si por ejemplo alguien me llama egoísta, no se trata de cambiar de actitud así de repente ya que sería un engaño, sino que tomase conciencia de mí mismo e hiciera un esfuerzo por abrirme?

Exacto. Si cambias de actitud sin que ese cambio provenga de un incremento de comprensión y conciencia, no es un cambio real.

Ni tan siquiera hace falta un esfuerzo para abrirse. El despertar y el darte cuenta te lleva a la apertura y aceptación.

Muchas gracias por todo

A ti por compartir tus reflexiones

un abrazo

Otro de vuelta



## Sufrimiento y nivel de conciencia

Hola Daniel y Sergi

Muy buenas

Respecto de la sesión pasada con Daniel y la del día de hoy 23 de mayo llegué a la siguiente conclusión a ver qué les parece..

Adelante

"El sufrimiento es inversamente proporcional al nivel de conciencia"

Totalmente de acuerdo. A mayor consciencia, mayor conexión con el Ser, más participación de los atributos del Ser (Amor, Inteligencia y Presencia). Con estos compañeros de viaje al sufrimiento le cuesta respirar...

Es decir, a mayor grado de nivel de consciencia menor sufrimiento, por otro lado a menor grado de nivel de consciencia mayor sufrimiento.

Exacto. Cuanto menos consciencia, menor conexión con el Ser y sus atributos, y la ausencia de Amor, la ausencia de Inteligencia y la ausencia de Presencia se convierten en egoísmo, ignorancia y mecanicidad. Sufrimiento asegurado.

Saludos

Un abrazo



## Disfrutar del aroma de las flores

Bon dia Sergi,

¿Qué tal?

Antes que nada darte las gracias por estas 200 sesiones de Universidad!! Yo no te conocía antes de Udv y la verdad tus clases me han aportado mucho.

Me alegra mucho saberlo.

Aunque algunos temas me chocaran, ese chocar me hizo darme cuenta que estaba identificado con la línea de trabajo de Blay, era el "mío", era "mi" enfoque y todo lo que se saliera de ahí lo veía como dudoso, ahora no comparo los distintos enfoques, ni los juzgo, simplemente aprovecho lo que me sea de utilidad venga de donde venga.

Creo que es un enfoque muy sabio.

Es lógico que lo que se salga de nuestra 'normalidad' se perciba de entrada como dudoso. Sin embargo, aprender a considerar cualquier conocimiento que desprenda un mínimo de sentido y coherencia, creo que es un síntoma de sabiduría.

**Sobre la sesión de esta semana una idea-fuerza relacionada podría ser:**

**-"Si aprendes a disfrutar el aroma de millares de flores, no te aferrarás a ninguna de ellas ni sufrirás cuando no puedas conseguirla... son tus apegos los que te impiden desarrollar un más amplio y más variado gusto por las cosas y las personas." - A. De Mello**

Y tanto. Una poderosa idea-fuerza.

Lo importante no es la flor, la forma, es nuestra mirada. Y esa siempre la llevamos con nosotros, nada ni nadie nos la puede quitar

Lo más valioso siempre va con nosotros. Las flores nos lo recuerdan y gracias a su belleza nos podemos reconocer en la belleza que siempre hemos sido.

**Y creo que ese es el punto, desear no es el problema, se pueden desear muchas cosas: un trabajo que te guste más, una pareja, una casa que te guste más para vivir, etc.**

Por supuesto. Es natural. Vemos una cosa que nos gusta y aparece el deseo. ¿Qué problema hay?

El problema no es el deseo, es la relación de dependencia que establecemos con él.

**pero desearlo solo porque te apetece, no porque eso te va a llevar a vivir en la plenitud, en la felicidad, no porque le vaya dar a tu yo (personaje) un sentido más grande, más poderoso, más reconocido y amado.**

Exacto. Por lo tanto, que se dé la satisfacción o no del deseo, será solo una anécdota si en nosotros ya poseemos algo mucho más

valioso que lo que nos aporta dicha satisfacción.

En otras palabras, satisfacer deseos no es el camino a la felicidad. Ser es el camino. Y desde ese Ser, cualquier apetencia que aparezca enriquecerá la experiencia, pero no será determinante.

Ese es precisamente el mecanismo del yo-ideal del personaje, sientes un vacío y el personaje con su limitada comprensión busca llenar ese vacío con lo que según su programación lograras alcanzar la felicidad y plenitud, y ese es el problema: el ansia, el apego, el creer que sin eso que ansía el personaje no podrás sentirte feliz, y eso, como dice Daniel en ese ejercicio del Yo-ideal que comentaste en la sesión, es una prisión,

Sí, una prisión como una casa de payés.

Y como sucede con las prisiones más efectivas, se trata de una prisión de la que no te das cuenta, porque no crees estar en ninguna. ¡Una ilusión que ni el mismísimo David Copperfield!

Crees que libremente has escogido tener esos deseos. Pero no es así. Podría decirse que es más bien lo contrario: los deseos te han escogido a ti...

el objeto del apego puede llegar a ser algo de vida o muerte para el personaje, sin el cual puede llegar a ser incluso deseable morir si no puede llegar a alcanzarlo, para escapar del sufrimiento de sentir que no podrá ser feliz, pero ese ya sería un caso más extremo.

Exacto. Tal es la fuerza hipnotizante del personaje, que te hace creer que no vale la pena vivir si no podemos alcanzar nuestros sueños y nuestras metas.

Sin embargo, aunque consiguiéramos satisfacer todos nuestros deseos, tampoco seríamos felices. La felicidad tiene que ver más bien con la consecución de nuestro anhelo más profundo, el anhelo de Ser.

Un buen ejemplo de deseo del personaje sería la película de "el guerrero pacífico" cuando el chico está obsesionado con ir a los juegos olímpicos y ganar el oro, cuando se lesiona todo su mundo se desmorona, y después de ganar comprensión con la compañía de Sócrates aprende a disfrutar de las cosas sin ansiar ni creer que "algo" le tiene que aportar la felicidad. En udv ya vimos esa



película y hay una sesión donde hiciste el cineforum, pero si alguien no la ha visto: <https://www.youtube.com/watch?v=tHAZi7kthMo>

Sí, una muy buena película a mi modo de ver.

Exacto, el personaje de la película pone su expectativa de felicidad en la consecución del oro olímpico. Ese deseo se convierte en expectativa y en apego.

Esa expectativa es lo que da un sentido a su vida. Le da un sentido porque si le quitas el deseo no queda nada. Hay vacío. Y claro, cuando lo que daba sentido a su vida teme perderse, aparece la frustración y un sufrimiento muy intenso.

Salud, un abrazo y felicidades a todo el equipo!!

Salud también para ti!!



## Expectativas, necesidades y exigencias

Hola

Buenas.

Muy buena la clase.

Me alegra saber que te interesó.

Es normal sentir deseos, el tema es lo que hacemos de ellos,

Exacto. Es la relación que establecemos con los deseos (desde una mayor o menor comprensión), la que determina el grado de sufrimiento o disfrute en relación a los mismos.

serían entonces parecidos, expectativas, necesidades y exigencias

Bueno, hay algunas diferencias entre expectativas, necesidades y exigencias. En cuanto a la diferencia entre expectativas y necesidades te recomiendo la lectura del dossier de esta semana.

La exigencia es una consecuencia de la expectativa. Cuando damos por sentado que el deseo tiene que satisfacerse, nace la exigencia y el ansia por que se cumpla.

Entonces aparece el sufrimiento. Sin embargo, desde la presencia se deja de dar relevancia e importancia a la meta, a la satisfacción del deseo, y cualquier clase de exigencia se desvanece.

Se desvanece porque no damos más valor a lo que vendrá que a lo que tenemos enfrente.

**Muchas gracias. Un abrazo**

Gracias a ti.

Abrazo!