

Dossier

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

Antonio Blay:

Los años de madurez

DOSSIER 208

12 de julio de 2022

ÍNDICE

UTILIDAD DEL DOSSIER.....	3
HOY: ANTONIO BLAY, LOS AÑOS DE MADUREZ.....	3
REFLEXIÓN SOBRE LA LONGITUD DEL CAMINO.....	4
LA ETAPA DE MADUREZ.....	5
LOS LIBROS DE MADUREZ.....	5
UN PROCESO GRADUAL Y ORDENADO.....	6
EL ENFOQUE DEL TRABAJO, SEGÚN ANTONIO BLAY.....	7
LOS PASOS QUE SUGIERE ANTONIO BLAY.....	8
LOS PASOS A DAR.....	9
UNAS POCAS IDEAS CLAVE.....	11
SUGERENCIA DE TAREA PARA LA SEMANA.....	12

UTILIDAD DEL DOSSIER

Puedes plantear **preguntas, testimonios y dudas sobre el tema** al mail **udv@danielgabarro.com**

También al WhatsApp: (+34) 634 54 09 23

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.

Una observación importante para las **personas nuevas en Universidad de Vida** como hay más 200 de sesiones y siguen creciendo... **¡no te indigestes!**

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

¡RECUERDA!

El **propósito de UdV** es que el **trabajo interior siga siendo el centro de tu vida**.

HOY: ANTONIO BLAY, LOS AÑOS DE MADUREZ

La sesión de hoy busca explicar **la visión de Antonio Blay del proceso de autorrealización** (proceso de descubrir mi identidad profunda).

Creo que **os será familiar** a todas las personas de UdV puesto que tanto Sergi como yo (Daniel) solemos seguir sus indicaciones en muchos de

nuestros planteamientos.

De hecho, **Aula Interior es una adaptación concreta y práctica** de gran parte de las sugerencias que Antonio Blay ofrecía en el curso que el denominaba "Curso de Psicología de la autorrealización" y que impartió hasta su muerte.

Ver este proceso de conexión con la identidad profunda, nos permitirá **dos cosas importantes:**

1.- **Entender el mapa de autoconocimiento y las etapas** que se sugieren, comprendiendo porqué esas etapas se plantean en ese orden (es imprescindible un trabajo gradual y ordenado).

2.- **Tener un referente que nos guía** en nuestro trabajo interior cotidiano y que, de alguna manera, nos asegura que vamos bien.

REFLEXIÓN SOBRE LA LONGITUD DEL CAMINO

Tengo una confianza total en la propuesta de Antonio Blay.

Sé, por experiencia propia, que nos permite avanzar de forma clara y decidida. Sé que nos lleva a una conexión profunda con nuestra propia identidad.

Sin embargo, también sé que **el tiempo que requerirá recorrer la totalidad de camino, no será para todas las personas el mismo.**

Dependerá del punto de partida de cada persona que requiera más o menos tiempo.

Algunas personas, en este momento, tienen mucho trecho recorrido: su avance será más rápido y llegarán a la autorrealización antes que otras que han recorrido menos trozo.

Por poner un paralelismo: un viaje a pie hasta Roma no requerirá la misma duración para una persona que parta de Milán que para otra que inicie el viaje desde Barcelona.

Sin embargo, la propuesta de Antonio Blay es lo suficientemente clara, realista y sólida como para que sepamos que nos lleva a buen puerto, sea cual sea nuestro punto actual.

Algunas personas **necesitarán más tiempo y otras menos.** Pero, desde mi perspectiva, es maravilloso **comprender que nos lleva por buen camino.**

LA ETAPA DE MADUREZ

La etapa de madurez abarca los últimos (aproximadamente) 7 o 10 años de su vida.

En este período, deja de hablar de lo que ha leído y empieza a enseñar desde lo que vive. Se hace (y cumple) la promesa de hablar solo de lo que vive en primera persona: ya no explica, sino que **describe su propia vivencia**.

En este punto ya tenemos una primera orientación clave y totalmente práctica: no hablemos de lo que no vivimos y nuestro avance será más ágil. **Hablar de lo que no vivimos nos cierra a vivirlo: evitémoslo.**

Hagámonos **la promesa de experimentar personalmente todo** antes de hablar de ello: da igual lo que otras personas digan (incluido Antonio Blay y los grandes místicos), lo fundamental es experimentarlo en la propia vida. También esto **nos llevará, a nosotras/os, a una madurez real**.

LOS LIBROS DE MADUREZ

Desde mi perspectiva hay **3 obras** que indican claramente su madurez:

1.- **SER. Psicología de la Autorrealización**. Este libro transcribe el curso que impartía todos los últimos años de su vida en Martí Codolar (el lugar donde seguimos impartiendo, en Barcelona, Aula Interior). Este libro, concretamente, transcribe la edición que impartió en agosto de 1982. En mi opinión es **un libro fundamental**.

2.- **La Realidad**. Este libro es la transcripción de un taller para "sus antiguos alumnos" (es decir, para personas que habían hecho previamente el curso anterior). En él describe cómo podemos **conectarnos a lo Superior de forma directa**. Es decir, mientras en el curso "Psicología de la autorrealización" se nos explica como dejar ir los errores que nos dificultan la vida de forma gradual, en este curso explica cómo conectar, de golpe, con lo Superior. Sin embargo, quiero remarcar que esto lo explicaba solamente a quienes ya tenían una parte del trabajo realizado. Creo -al menos esa también es mi experiencia-

que solamente se puede conectar con lo Superior de forma directa cuando ya nos hemos liberado de los errores más gordos de nuestro personaje. En caso contrario, estos errores nos impiden la conexión. Naturalmente, **el reto no es solo conectar, sino sostener la conexión de forma estable**. Cuanto más limpios de errores estamos, más fácil resulta. Por lo tanto, **existe una relación entre ambos enfoques** (el gradual y el abrupto) que se potencian entre sí.

3.- **Caminos de Autorrealización**. Se trata de un libro publicado en 3 tomos. Un primer tomo habla del trabajo interior en mí, otro de la relación con lo cotidiano y el tercero de la relación con lo Superior. Estos 3 volúmenes fueron publicados en 1983, dos años antes de su muerte y, por lo tanto, fueron supervisados por Antonio Blay cuando ya tenía una visión madura de la autorrealización. Se trata de 3 libros **muy recomendables** aunque algo densos (por eso no son recomendables para todo el mundo, sino solo para personas que encajan con la forma de explicar de Antonio Blay). Estos libros hoy día solo pueden conseguirse a través de www.autorrealizacion.org y solamente mientras dure el stock que tienen, puesto que, por lo que parece, no hay intención ninguna de reeditarlos en cuanto se terminen los ejemplares actuales.

UN PROCESO GRADUAL Y ORDENADO

En mi opinión, lo genial de Antonio Blay es que propone un trabajo o **recorrido concreto**, realizable a partir de **ejercicios específicos** que, además, se explican en un **lenguaje comprensible** y actual.

No existen dogmas para ser creídos, sino que se nos invita a realizar una serie de **investigaciones personales y comprobar los resultados**.

Antonio divide la propuesta de trabajo en **dos bloques**:

Un primer bloque de **trabajo psicológico** que, en su opinión, aborda el 80 por ciento de las dificultades vitales.

Un segundo bloque de **trabajo espiritual** (o de conexión con la Esencia inmutable que somos) que aborda el 20 por ciento restante.

Además, insiste en que mientras el primer bloque no esté mínimamente trabajado, resulta muy difícil avanzar en el segundo. Por eso muchas veces el deseo del trabajo espiritual es una huida que busca evitar el trabajo previo necesario: el psicológico.

EL ENFOQUE DEL TRABAJO, SEGÚN ANTONIO BLAY

Antonio Blay remarcaba **unos previos** antes de empezar el trabajo interior.

En concreto, partía de estos puntos:

Centrémonos en lo que existe. Si algo no existe, no merece la pena que nos robe tiempo.

Existen los perros, no los anti-perros.

Existe la temperatura, no la anti-temperatura.

Existe la luz, no la oscuridad.

Centrémonos en hacer crecer lo que existe y lo que denominamos defectos desaparecerán.

Observemos como la realidad siempre tiende a expresarse, a crecer, a buscar su máxima actualización: unámonos a ese baile de forma consciente apostando por lo que existe en lugar de luchar contra lo que no existe. Es decir, potenciemos las virtudes en lugar de luchar contra los defectos que, objetivamente, no existen pues son virtudes que juzgamos todavía poco desarrolladas... ¡pues centrémonos en hacerlas crecer!

De hecho, **cuando hago crecer algo conscientemente lo integro.**

La conciencia hace que algo crezca de forma más sólida y rápida y, a la vez, que lo integre.

Allí donde pongo la atención, aquello crece.

Y un último detalle: si yo puedo crecer en algún aspecto es que soy ese aspecto en potencia y solo necesito actualizarlo. Desde esta perspectiva, **todo lo que yo soy en potencia, lo soy en esencia:** solo hace falta actualizarlo. Es decir, lo que puedo llegar a ser en algún momento ya lo soy ahora aunque no me dé cuenta.

No se trata de que algún día llegaré a vivir algo maravilloso, sino que **ahora mismo ya soy** eso mismo en mi interior aunque todavía no lo haya actualizado. Se trata de un "darme cuenta", de un "volver a casa", de un "percibirme como hija/o de Dios" o, en términos budistas, "comprender que siempre he estado iluminado".

Por eso Antonio Blay decía a menudo que "había que hacer un largo viaje para darnos cuenta que no había que hacer nada" pues ya lo éramos todo.

LO QUE SUGIERE ANTONIO BLAY

Antonio Blay sugería que el primer paso es tomar consciencia de **los hábitos como obstáculo**.

Nos sugería mirar el hecho que solemos huir de lo desagradable y buscar lo agradable y, aunque esto podría resultar lógico, acababa siendo una importante limitación porque, en realidad, acabábamos respondiendo ante la realidad de una manera mecánica.

Es decir, lo anterior nos llevaba a **responder positivamente ante la vida solo cuando esta encajaba con lo que esperábamos**. Solíamos responder a la vida solo cuando es agradable. Por ejemplo, solo movilizamos nuestro amor cuando nos aman, solo movilizamos nuestra comprensión cuando nos comprenden, solo movilizamos nuestra acción cuando nos sentimos apoyados y comprendidos... ¡y esto nos limita muchísimo pues no movilizamos nuestras capacidades en muchas situaciones!

A esta "mecanicidad" o "hábitos" le llama: "el personaje" y nos invita a descubrir estos "hábitos" en nuestra vida y a verificar que no mandamos tanto como creíamos.

Antonio Blay sugiere que ese personaje ha surgido porque de pequeños necesitábamos que las personas adultas nos apoyasen para sobrevivir y, sin embargo, las personas adultas no nos valoraban por nosotros/as mismos/as sino que nos valoraban en tanto que nos "portábamos bien", es decir, que cumplíamos un modelo.

De hecho, Antonio Blay sugiere que **nuestro personaje surge porque hemos adoptado como propio un modelo que me ha separado de mi fondo** (mi conexión con mi identidad) para agradar al exterior y ahí surge un modo de funcionar que me atraparé.

Yo he dejado de ser importante y lo importante ha pasado a ser encajar en ese modelo que me proponen.

Eso conlleva que deje de vivir conectado con lo que ocurre y **empiece a vivir solamente en mi mente**.

Aparece un **yo-idea** (las ideas que tengo de mí) y un **yo-ideal** (lo que debo alcanzar para que todo vaya bien).

Esa es mi cárcel.

Ese es mi personaje.

Y es invisible, no lo veo.

Por eso, como primer paso invita a mirarlo, a descubrirlo. Sin dar este paso no se pueden dar los siguientes

¿Y cómo descubrir esta mecanicidad? **¿Cómo volver a casa?**

LOS PASOS A DAR

En primer lugar sugiere darnos cuenta de la **importancia de la mente**: tal como miremos el mundo, así lo viviremos.

Allí donde pongamos la atención, aquello crecerá.

Por ello nos invita a tener una actitud de comprensión, de mirar el mundo para entenderlo.

En este punto insiste muchísimo en el **papel central de la atención**: mirar para que lo que haya se haga evidente. **No se trata de pensar, sino de ver**. Esa es la función de la atención.

En segundo lugar, sugiere que nos demos cuenta que somos nosotros/as quienes deben poner el máximo de amor, interés y energía en ese mirar, en el vivir. Es decir, nos invita a **vivir intentando dar nuestro máximo**.

No nos dice que debemos obtener resultados, sino que debemos poner una **actitud que dé el máximo posible**: el máximo de comprensión, el máximo de amor y el máximo de energía. **A esto lo llama, vivir con una actitud positiva**.

Con la **atención abierta y con una actitud positiva**, nos invita a descubrir al personaje que nos ha desposeído de nuestra libertad. Nos invita a descubrir las ideas que tengo del mundo (yo-idea) y las ideas que nos hemos creado para compensarlas generando un yo-ideal que nos impulsa a luchar incansablemente en lugar de abrazar el presente.

Insiste muchísimo que este **proceso de observación debe hacerse sin**

lucha, solo mirando.

En una fase siguiente (pero que no necesita que la anterior esté totalmente terminada), Antonio sugiere que **limpiemos nuestro inconsciente de situaciones pendientes**. Nos sugiere que dejemos de luchar contra ellas y **las vivamos hasta el fondo**, para que se acaben disolviendo (todo a lo que nos resistimos persiste, por eso hemos de dejar de resistirnos a lo que no aceptamos: así se disuelve).

Esto debe irse haciendo **mientras reeducamos nuestro inconsciente**: ir sacando las ideas falsas y llenarnos de verdad. ¿Y cuál es la verdad? Pues que somos amor, inteligencia y energía.

Por ello, por ejemplo, hacer la **reeducción infantil** es extraordinariamente útil: nos reconecta con lo que somos.

Si, mientras hacemos eso, **intentamos expresarnos muy conscientemente como amor, como inteligencia y como energía**, nuestras capacidades se irán actualizando y cada vez dependeremos, psicológicamente, menos del exterior. No exigiré al exterior que me dé seguridad, amor o comprensión, pues lo viviré en mi interior.

Y es en este punto en el que empieza el trabajo más espiritual.

Al expresarme conscientemente, empiezo a intuir que **soy el sujeto** que moviliza la energía, el amor y la inteligencia.

Que soy un punto desde el cual esas capacidades se expresan.

Y eso me permite dejar de dar importancia a la forma concreta como se expresan y empezar a darme cuenta que lo importante son esas capacidades que me constituyen y que, de algún modo, son previas a mí, inmutables... ¡y que yo soy eso inmutable!

De ahí la importancia del **centramiento y el estar despierto**, pues nos invita a actuar desde este punto que soy la Vida misma.

En las enseñanzas de Antonio Blay se da mucha importancia las formas concretas para conectar con esta Esencia o realidad Superior. Y, en general, se propone **conectar con un doble movimiento** que puede explicarse de muchas maneras, pero que siempre es, más o menos, así:

Primer movimiento de apertura: abro la mente, conecto con lo que ahora vivo y lo expreso desde la más profunda honestidad.

Segundo movimiento de recepción: hago silencio, desde una presencia lúcida para recibir la respuesta de lo Superior.

Antonio Blay remarcaba mucho el segundo movimiento, pues, afirmaba, muchas personas tiende a pedir a lo superior con gran honestidad (primer paso) pero luego **no se paran a recibir respuesta ninguna y, por lo tanto, cortan la comunicación.**

Antonio Blay no separaba esta conexión de la vida cotidiana, sino que sugería conectar con lo Superior para, luego, vivir la vida diaria desde ahí. Por lo tanto, sugería conectar con lo Superior para, luego, seguir cuidando los hijos/as, ir al trabajo, descansar, estudiar... **¡buscaba vivir lo Superior en lo cotidiano!**

UNAS POCAS IDEAS CLAVE

La verdad es que no sabía si poner o no este apartado. Sé que es parcial y sé que lo que pondré muy pocas cosas. De hecho, hay un libro que se titula "**Palabras de un maestro**" que es, en realidad, una recopilación de ideas clave de Antonio Blay.

Pero, aunque sé que será muy parcial, más vale poco que nada, así que aquí voy a remarcar algunas ideas suyas que son fundamentales y que, si tiramos de ellas, podemos llegar muy lejos:

El trabajo consiste en ver que vivo mi vida en la mente. O sea, que estoy viviendo una fantasía.

Me vivo como idea, por eso una simple idea tiene poder sobre mí.

Lo psicológico es parte del trabajo, pero el último 20 por ciento es espiritual.

La plenitud no está en lo psicológico, sino en el SER.

El SER no tiene ningún otro propósito que, simplemente, SER.

La Presencia está siempre presente, pero depende de mí vivirla.

Renunciemos a vivir en primera persona (y descubriremos que no somos nada de lo que creíamos y mucho más que lo que imaginábamos).

Todos los deseos son genuinos; todos los deseos son falsos. Son genuinos porque son caminos que conducen a lo Absoluto. Son falsos porque nos hacen creer que necesitamos lo concreto para vivirlo.

No huyas. Mira. Observa. Llega hasta el fondo. En el fondo está el Absoluto.

Inevitablemente llegaremos a la Totalidad. No hay pérdida: es nuestro origen y es nuestro destino. No hay otro lugar al que llegar, pues es nuestra Esencia.

Ojalá alguna de estas ideas te inspiren.

SUGERENCIA DE TAREA PARA LA SEMANA

He aquí **2 sugerencias** de tareas para esta semana y que te invito a compartir a través del correo electrónico **udv@danielgabarro.com** :

1.- **Alguna idea clave** de Antonio Blay (aunque puede ser de otra persona) que te inspira especialmente. **¿Cuál? ¿La compartes** con nosotros/as?

2.- Como Antonio Blay sugería que nos centráramos en **hacer crecer las virtudes** y, de este modo, los defectos desaparecerían te invito a hacer una **lista de tus 5 principales dificultades** y, luego, a preguntarte **¿qué virtudes puedo ejercitar para hacer desaparecer**

esos "defectos"?

Si quieres, puedes compartir esto o lo que desees con el resto de la comunidad que conforma UdV.

Para ello, simplemente, envías un **mail a udv@danielgabarro.com**

Nos vemos en la próxima sesión.

:)

Disfruta de una hermosa semana.