

Boletín de dudas

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

# Universidad de Vida

BOLETÍN DE  
DUDAS RESUELTAS

Boletín 208

[14 de juliol 2022]

## ÍNDICE

Utilidad del boletín.....	3
Dejar caer según Antonio Blay.....	3

## 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.



## Dejar caer según Antonio Blay

**Hola Daniel, que tal?**

**Hola!**

Muy bien; aunque tengo más trabajo del que puedo hacer.

Así que procuro centrarme en una cosa y luego otra.

Si la mente se me escapa hacia lo que no he hecho, en lugar de centrarla en lo que estoy haciendo... ¡me disgusto!

Así que estoy intentando domar la mente: atención solo a lo que hago y, tras una cosa, otra.

No me resulta siempre fácil, pero no me rindo. :-)

## **Me ha gustado la clase de esta semana sobre Blay.**

Sí, ha resultado un resumen de lo fundamental de Antonio Blay, ¿verdad?

## **¿Cómo es eso de vivir las ideas hasta que se caigan o algo así que has explicado?**

### **¿Cómo podría hacerlo?**

Bueno, es relativamente sencillo aunque requiere de algunas semanas de trabajo.

Te cuento:

Se trata de darme cuenta que tengo una idea concreta que me hace sufrir. Por ejemplo: "No tendré suficiente dinero".

Normalmente, al pensar en eso nos tensamos.

Al tensarnos, la idea queda bloqueada en nuestro interior y se cristaliza: como no la vivimos hasta el fondo no se disuelve. Es como una vela que, en lugar de dejar que se queme toda la cera, la apagamos porque nos disgusta: ¡la llevamos siempre encendida!

Lo que hay que hacer es dejar que la vela se queme, que llegue a su propio final y ello se hace sin oponernos a lo que sentimos/vivimos.

En concreto, Antonio Blay proponía estos pasos:

Primer paso: ser muy consciente de la idea que me hace sufrir.

Segundo paso: relajar totalmente la mente y el cuerpo (atención: ¡ambas cosas!)

Tercer paso: vivir esa idea que me disgusta profundamente, pensar en ella, dejar que me penetre... ¡mientras sigo manteniendo el cuerpo y la mente muy relajada! Aquí la pista es la respiración, pues cuando nos tensamos se hace más superficial. Hay que vigilar que siga siendo profunda y suave. En caso que nos tensemos un poco hay que volver a relajarnos.

Este proceso puede limpiar mucho ciertas creencias limitantes aunque, como no somos capaces de vivirlas profunda y

conscientemente este proceso suele alargarse varias semanas si practicamos cada día.

Sin embargo (al menos ello es así según mi experiencia), si somos capaces de vivir esa dificultad con mucha conciencia y de forma muy profunda, la limpieza se hace de forma muy rápida, solamente durante unos minutos. Lamentablemente (y te soy sincero) esto me ha pasado solamente una vez, en general he tenido que mantener el trabajo durante semanas, pues (aunque quería) no podía sostener la profundidad suficiente. ¿Me rendí? No. Simplemente, le dediqué más tiempo.

La idea de fondo es simple: cuando algo lo vives sin oposición, se disuelve y se integra en nuestra vida.

Algunas personas sugieren que, cuando estemos haciendo esto y hayamos limpiado bastante (lo notamos porque al pensar en esa idea casi ni nos afecta) podemos decir “y dame mucho más”, es decir, nos permitimos imaginarnos en la misma situación pero mucho más extrema. Es una forma de intentar resolver no solo ese tema concreto, sino ir a la raíz del mismo. Por ejemplo, si lo que me molestaba era el pensamiento de “No tendré suficiente dinero” podemos vivir un pensamiento en el que “todavía tengo menos, no tengo absolutamente nada” y mantener el relajamiento corporal y mental hasta que esa idea no nos afecte.

Ya ves que esta técnica comparte algo fundamental con la visión que Blay propuso (y que podemos comprobar en la práctica) de no luchar nunca con lo que ocurre, sino vivirlo hasta el fondo.

Ojalá te haya contestado.

**Gracias. Un abrazo**

A ti. A todas. A todos.