

# Universidad de Vida

*Espacio de entrenamiento interior*

## Los 2 propósitos de UdV

Universidad de Vida (UdV) tiene **2 propósitos** fundamentales:

- 1.- Mantener el **trabajo interior en centro de tu vida** evitando que la vida cotidiana te absorba.
- 2.- Seguir **creciendo interiormente** gracias a un **trabajo sistemático**.

## Las 7 áreas clave: trabajo sistemático

A partir de ahora, en UdV, haremos especial hincapié en estructurar todos los temas a partir de **7 áreas clave** que nos ayuden a seguir **creciendo de forma sistemática y ordenada**.

He aquí las **7 áreas o “asignaturas” clave** que vertebran nuestro programa:

- 1.- **Errores** de visión del mundo.
- 2.- La **Presencia**.
- 3.- La **auto-observación**.
- 4.- La **máquina** y nuestras **capacidades**: inteligencia, amor y energía.
- 5.- Las **relaciones**: conmigo, con los demás y con la realidad.
- 6.- Lo **Superior**. Lo absoluto y lo relativo.
- 7.- **Aspectos técnicos** del trabajo interior.

**Cada tema durará un mes**, de este modo, **profundizaremos sin estresarnos**. Cada sesión terminará con unas **sugerencias prácticas**. Procuraremos que algunas se mantenga algunas semanas y así, al mantenerse, calarán más.

## Los temas del curso 2022-23

Aquí tienes los temas que abordaremos cada mes.

¡Deseamos que este temario te resulte muy inspirador!

---

**SEPTIEMBRE 2022** [Áreas 1 y 3: errores y auto-observación]

---

### Removiendo errores y rompiendo esquemas interiores

En este primer bloque vamos a plantearnos **formas diferentes de removernos interiormente** para **acercarnos más a la verdad**.

Nos abriremos a retos y preguntas que **nos inspiren y nos abran**. Será una forma práctica de ir rompiendo esquemas interiores erróneos.

Una bonita manera de volver a resituarnos tras el verano para **poner en el centro lo que es primero y fundamental**.

---

**OCTUBRE 2022** [Área 6: lo Superior]

---

### Religiones que inspiran

Durante este mes haremos un **pequeño recorrido por algunos aspectos de diferentes religiones**: Taoísmo, del Islam, del Judaísmo, del Cristianismo... para que algunas de sus prácticas y enseñanzas nos iluminen en nuestra vida.

Las religiones son libros de instrucciones para ser aplicadas y llevan, al aplicarse correctamente, hacia la plenitud y la felicidad profunda.

Por lo tanto, no es cierto que las religiones sean para los creyentes; las religiones son **para toda persona que quiera "religar" su vida**.

Esperemos que este bloque nos sea muy, muy inspirador.

---

**NOVIEMBRE 2022** [Áreas 1 y 7: errores y aspectos técnicos]

---

## **El proceso del despertar: pasos, crisis y monstruos habituales**

En el proceso del despertar también puede haber **crisis**, ¿cuáles son las más habituales? y, todavía más importante, **¿cómo detectarlas para sortearlas?**

¿Es cierto que existen unos **errores** concretos que hacen surgir **monstruos** en nuestro interior? ¿Cuáles? O, acaso, ¿nosotras/os nos convertimos en monstruos según cómo interpretemos el despertar interior? **¿Podemos evitarlo?** ¿Cómo?

¿Qué tesoros se encuentran en este camino del despertar? ¿Qué indicadores encontramos para saber que vamos bien o vamos mal? **¿Hay espejismos y falsos oasis?**

Un mes para **mirar nuestro proceso interior** y cambiar de dirección en aquellos aspectos donde veamos que nos hemos desviado.

---

**DICIEMBRE 2022** [Área 6: lo Superior, lo absoluto y lo relativo]

---

## **Macrocosmos, Universo y Ser Humano**

Aprovechando que será Navidad, podremos preguntarnos por nuestros múltiples nacimientos y existencias.

Nos preguntaremos por el nacimiento y la esencia del **Macrocosmos**, pero también **Microcosmos** y del **Universo...** y, claro, también del **ser humano**.

**¿Acaso hay algo en común?**

¿Qué podemos aprender de cada uno de esos niveles que podamos aplicar al nuestro?

¿Ha nacido lo mismo en lo micro que en lo macro? ¿Qué existe en mi interior que es parte de eso y, a la vez, la totalidad misma?

Un diciembre que nos invita a **mirar dentro mientras miramos afuera**; un diciembre que nos invita a nacer de nuevo siendo parte de un Todo que ya Es.

---

**ENERO 2023** [Áreas 3 y 4: auto-observación, máquina y capacidades]

---

## **Auto-observación: un mes para volver a observarnos**

Si diciembre fue Navidad y nacimos con el compromiso de ser la Esencia que somos, quizás sea sabio dedicar el mes de enero a **observarnos para descubrir lo que nos distrae de nuestro propósito.**

La auto-observación es una herramienta fundamental para crecer.

No se trata de algo que ya hicimos y que, por lo tanto, no hay que hacer nunca más. Sino de algo fundamental que queremos que siempre esté presente en nuestra vida para ver errores de los que liberarnos.

Empezaremos el nuevo año 2023 observando porque, como decía Antonio Blay, "**quien mira acabará viendo**". ¡Pues miremos para ver y liberarnos!

---

**FEBRERO 2023** [Áreas 1, 2 y 6: errores, presencia y lo Superior]

---

## **Textos místicos inspiradores: entender y encarnar**

Reitero que los **textos místicos** (y las religiones) no son para ser creídos, sino que son libros de instrucciones para ser llevados a cabo, **para ser vividos, encarnados.**

Durante el mes de febrero investigaremos algunos textos místicos, incluyendo mitos, para **intuir la profunda verdad que esconden** e intentar encarnarlos.

Igual que en octubre, tomaremos textos místicos y mitos de lugares, filosofías y religiones diferentes: si la verdad es una, merece la pena mirarla desde todos sus ángulos para, si es posible, comprenderla aún más profundamente.

Febrero será, por tanto, un mes de profundización en hermosos textos e historias que han inspirado a la humanidad durante cientos de años y que ahora nos inspirarán a nosotras/os.

---

**MARZO 2023** [Áreas 5 y 7: relaciones y aspectos técnicos]

---

## **La sociedad actual: ventajas y dificultades para el despertar**

Vivimos ahora y aquí, en una sociedad occidental del siglo XXI.

**Y solo podemos despertar aquí y ahora, en esta sociedad concreta y en este momento histórico concreto.** Soñar con otros momentos históricos u otras sociedades es perder el tiempo.

¿**Qué ventajas tiene esta sociedad nuestra** para potenciar nuestro despertar?  
¿Cómo aprovecharlas?

¿**Qué dificultades especiales tiene esta sociedad** para ello? ¿Cómo sortearlas e, incluso, ponerlas a nuestro favor?

De hecho, la mayoría de personas anhelan algo perdido y lo desean recuperar, pero solo será posible recuperarlo aquí y ahora, en esta sociedad nuestra del siglo XXI.

¿Podemos leer lo que ocurre ahora para despertar? ¿Lo intentamos?

---

**ABRIL 2023** [Área 2: presencia]

---

## **Practicar la presencia como herramienta clave**

En el hemisferio norte, abril marca la llegada de la primavera. Todo florece.

¿Nos podemos proponer florecer aquí y ahora? Es decir, nos podemos proponer **mantener nuestra presencia y, con ella, enriquecer el mundo.**

El monje budista Thich Nhat Hanh, que falleció hace poco, afirmaba que **nuestra presencia era el mejor regalo que podíamos hacer al mundo.**

¿Lo intentamos? ¿Dedicamos un mes entero a practicar la presencia en nuestra vida cotidiana: en casa, con las personas, en el gimnasio, en el trabajo, con las amistades...?

Un hermoso **reto de presencia** para ser vivido en el mes de abril.

---

**MAYO 2023** [Áreas 2 y 6: presencia y lo Superior]

---

## **Rituales: de la forma al fondo**

Durante el mes de mayo vamos a mirar algunos rituales para procurar **pasar de lo formal o superficial, a su profundo significado.**

Tocar las campanas, arrodillarse, despedirnos con un "adiós", vestir una mesa para un banquete, bautizarse, darse un beso de buenas noches... son rituales.

Y todo ritual tiene dos niveles: el superficial (lo que se hace) y lo profundo (lo que quiere significarse). Durante el mes de mayo procuraremos **ir comprendiendo algunos rituales** habituales e, incluso, **descubrir los nuestros propios.**

No vivimos en un mundo chato, sino en un profundo mundo de significados. Ojalá podamos vivir esa profundidad de forma más consciente gracias a rituales que hacemos cada día poniéndoles mucha **más conciencia.**

¡Nos acercaremos al profundo significado de los rituales!

---

**JUNIO 2023** [Áreas 3 y 5: auto-observación y relaciones]

---

## **Sobre el poder**

Seguramente, poder no es mandar sobre los demás, sino **gobernarme a mí mismo/a** y, a la vez, ser capaz de **conseguir los resultados** que creo posibles.

Es decir, tengo poder cuando consigo lo que quiero conseguir y, a la vez, nada externo rompe mi paz interior.

Sin embargo, a nivel social a menudo se confunde poder con someter a los demás, con obligarles a hacer cosas concreta y se confunden las herramientas con las armas.

Dedicaremos el mes de junio a **reflexionar sobre el poder interior y el ejercicio del poder hacia la realidad y el mundo**. Veremos sus riesgos y las oportunidades que nos ofrecen.

Como es un tema enorme, podremos empezar a investigarlo y ordenar algunos conceptos básicos que nos permitan tener un primer punto de partida.

---

**JULIO 2023** [Áreas 7: valores conscientes y aspectos técnicos]

---

## **Personas sabias que nos inspiran**

Durante cuatro semanas nos miraremos en personas sabias que pueden inspirar nuestras vidas. No nos centraremos en su biografía personal, sino en aquello que puede sernos útil para aplicarlo también en nuestra vida: las **enseñanzas** que propusieron, su **actitud** ante la vida, sus **prácticas** principales, la manera **cómo interpretaban** el mundo y las dificultades que les tocaban vivir...

Los demás hablan de mí, así que en julio procuraremos mirar a otras personas que, en el fondo, también son yo. **¡Descubrirme a través de los demás!**

---

**AGOSTO 2023**

---

## **Vacaciones**

No habrá sesiones en directo. Tampoco se pasará ningún recibo.

Pero sí tendrás acceso a todos los contenidos que, en ese momento, estén disponibles en UdV.

-----  
**¡RECUERDA!**  
-----

El **propósito de UdV** es que el **trabajo interior** siga siendo el **centro de tu vida** mientras **creces** de forma continuada **gracias a un trabajo sistemático**.

Ojalá este temario te sirva para ello.

¡Disfruta de UdV!