

Dossier

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

# Universidad de Vida

## **Removiendo errores y rompiendo esquemas interiores (II)**

DOSSIER 214

19 de septiembre de 2022

## ÍNDICE

UTILIDAD DEL DOSSIER.....	3
NUESTROS 2 PROPÓSITOS.....	3
HOY: 3ª SESIÓN DE: REMOVIENDO LOS ERRORES Y ROMPIENDO LOS ESQUEMAS INTERIORES.....	4
LOS PASOS O EL APRENDIZAJE EN ESPIRAL.....	5
MIEDO Y DESEO. SU RELACIÓN CON LA REEDUCACIÓN DE LA MENTE.....	9
¿DÓNDE ENFOCO MI ATENCIÓN O MI LÁSER AHORA?.....	13
EL INTENTO IMPLICA HACER.....	17
PROPUESTA DE TAREA.....	19

## 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 210 de sesiones y siguen creciendo... **¡no te indigestes!**

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

## NUESTROS 2 PROPÓSITOS

UdV tiene 2 propósitos fundamentales.

Te los recuerdo:

- 1.- Mantener en el **centro de nuestras vidas el crecimiento interior** impidiendo que el ritmo frenético de la vida nos absorba y olvidemos su centralidad.
- 2.- Ofrecer un espacio de **profundización sistemático** para seguir creciendo.

De este modo, cada semana recuperamos nuestro centro y damos un pequeño paso más.

No tengamos prisa: cada paso es un avance. No necesitamos saber "dónde está el final", sino darnos cuenta que avanzamos. Creo que eso es más que suficiente, ¿no crees?

## **HOY: 3ª SESIÓN DE: REMOVIENDO LOS ERRORES Y ROMPIENDO LOS ESQUEMAS INTERIORES**

En esta sesión me gustaría profundizar en algunos errores habituales de las personas que llevamos tiempo en el crecimiento interior.

De este modo, podremos verlos y, posiblemente, evitarlos o, al menos, minimizarlos.

Sí, he dicho minimizarlos.

¿Por qué?

Pues porque no siempre podemos evitar totalmente nuestras dificultades. No siempre tenemos la suficiente sabiduría.

En estos casos basta con minimizarlos: que nuestro error sea menor que la última vez y que podamos aprender un poco más. De este modo, aprovechamos los errores o dificultades para ir creciendo sin exigirnos unos resultados que, quizás, nos sobrepasan.

De hecho exigirnos unos resultados concretos para siempre sería una crueldad, pues nos llevarían a maltratarnos cuando no fuéramos capaces de alcanzarlos.

Y, como digo a menudo, nosotros somos responsables de intentar las cosas pero no de conseguirlas: el éxito no depende de nosotros/as, el intento sí.

Pero, bueno, eso formará parte de las reflexiones de la sesión de hoy y no quiero avanzarme.

¿Cuáles son los 4 bloques o temas que abordaremos en esta sesión? Pues estos:

**Primer bloque:** Los pasos o aprendizaje en espiral

**Segundo bloque:** Miedo y deseo.

Su relación con la reeducación de la mente o el gobierno de la mente.

**Tercer bloque:** ¿Dónde enfoco mi atención o láser ahora?

**Cuarto bloque:** No confundir intento con pensar que lo estoy intentando.

Si te parece, ¡empecemos por el primer bloque!

## **LOS PASOS O EL APRENDIZAJE EN ESPIRAL**

Ya lo comenté hace dos semanas.

El crecimiento interior no es en línea recta, sino en espiral.

Es decir, cuando abordamos un tema no lo dejamos atrás para siempre, sino que tiende a surgir cíclicamente.

Sin embargo, no surge del mismo modo puesto que hemos avanzado.

Surge haciendo emerger aspectos más profundos que aún no habíamos tocado o temas que hasta ahora ni tan siquiera habíamos visto.

Desde esta perspectiva, se ve clarísimo el avance: vamos a temas nuevos vinculados con otros de los que sí teníamos conciencia y, por otro lado, abordamos aspectos más profundos de temas ya tocados.

¿Verdad que te das cuenta que eso es un avance?

Lo digo porque algunas personas se desesperan cuando ven que, en su vida, siguen apareciendo dificultades aunque lleven años de trabajo interior.

No te equivoques: ni son los mismos, ni los aboradas de la misma manera sino de forma más profunda. Además, nunca nos liberaremos de las dificultades puesto que ellas nos ayudan a crecer y hasta que nuestra comprensión no sea infinita, seguiremos encontrando áreas en las que crecer, áreas que son retos, que son zonas ignoradas.

Comprender más y comprender conscientemente es mucho más sencillo cuando tenemos herramientas para manejar las situaciones. Y eso es, precisamente, lo que Aula Interior y el Centre de Vic nos dieron en su momento.

Se trata de una serie de pasos o herramientas que estaban siempre presentes y que, sugiero, pueden estar presentes en tu vida. Aunque se pueden explicar de muchas maneras, hoy me gustaría explicarlas como

un conjunto de 7 herramientas.

¡Cuando tengamos dificultades, no dudemos en usarlas!

### **1ª Herramienta: Dejo de culpar a los demás de lo que me ocurre.**

Me responsabilizo de lo que yo pienso, de lo que yo siento y de lo que yo hago. Pues nadie puede pensar por mí, ni sentir por mí, ni actuar por mí. Naturalmente que la acción de los demás me influye. Pero no me determina. Así pues, el primer paso es dejar de culpar a los demás y asumir la responsabilidad en mi vida.

### **2ª Herramienta: Me observo.**

Sin criticarme, sin juzgarme, sin maltratarme. Me observo para comprender el mecanismo donde estoy atrapado. La realidad sigue una serie de leyes y órdenes. De hecho, lo que llamamos “caos” es, simplemente, un orden que no entiendo. Pues en este segundo paso vamos a mirar para poder ver lo que ocurre. En realidad, en Aula Interior y en el Centre de Vic usamos la auto-observación como una herramienta clave durante meses. Te animo a usarla siempre que tengas una dificultad. Observar. Sin juicio. Solo para ver. Quien mira, acabará viendo.

### **3ª Herramienta: Diagnóstico a partir de lo observado.**

Es decir, ordeno lo que visto y procuro comprender qué ocurre. ¿Es una falta de comprensión? ¿Es una falta de amor? ¿Es una falta de energía? ¿Hay una idea absurda a la que doy crédito? ¿Qué me digo en mi interior cuando eso sucede y qué necesitaría para que ello no me maltratase? En este punto ponemos en orden todo lo observado. Si todavía nos falta información, seguimos observando. A veces necesitamos unas cuantas semanas de observación para tener todas las piezas: no tengamos prisa.

### **4ª Herramienta: Expreso lo que quiero hacer crecer.**

Se trata de expresar voluntariamente aquello que, al crecer, reequilibrará mi vida en ese tema. Si veo que necesito expresar más amor o más energía o más inteligencia, lo hago. O, al menos, lo intento. Y lo hago

de forma voluntaria.

### **5ª Herramienta: Pongo atención en el YO que expresa.**

Cuando estoy expresándome de forma voluntaria, paso a expresarme siendo muy consciente del YO que se expresa.

Es decir, una cosa es expresar algo de forma voluntaria (es el punto anterior), pero un paso más allá es poner la atención en esta conciencia que soy, en un dame cuenta de mí como foco de expresión de amor, energía e inteligencia.

Yo soy consciente de mí mientras me expreso voluntariamente.

### **6ª Herramienta: Percibirme en un conjunto mayor.**

En este paso, puedo ver como mi expresión es la expresión de algo que me incluye y me trasciende. La energía, el amor o la inteligencia que expreso se expresa en el mundo y hacia los demás. Soy parte de un conjunto mayor que incluye el mundo y los demás. No soy el centro, sino parte de algo que me incluye y del que formo parte.

En este punto, merece la pena que mi atención esté a la vez en mí, en el mundo y en los otros como en un todo.

### **7ª Herramienta: Bailo la música que tocan siendo música.**

Lo anterior me lleva, de una forma bastante natural, a dejar de sentirme como centro y me conecta con lo Trascendente o Espiritual. Yo no soy algo separado, sino una célula de una gran Totalidad.

Y es esa Totalidad la que se expresa y baila. Yo bailo su música. No busco decidir la mía sino aportar al mundo la parte de la coreografía que me corresponde. No busco tener razón. No busco hacer lo que "deseo" hacer. Dejo que la vida haga y me pongo a su servicio.

En este punto, ya no hay lucha sino expresión profunda. Una expresión que es, a la vez, personal (pues sucede a través mío) e impersonal (pues dejo que se la Vida quien se exprese).

Al alcanzar este último punto, todo es gozo. A menudo no podemos mantenerlo de forma continuada. Pero haberlo vivido o vivirlo en

momentos puntuales, nos ayuda a tener una referencia de hacia dónde vamos y qué somos.

Pero, quiero remarcar que no es necesario llegar a este último punto para que las herramientas hagan su efecto. De hecho, si llegamos hasta la herramienta 5ª, aunque sea parcialmente, veremos una profunda transformación de lo que vivíamos puesto que, al expresarnos conscientemente, dejamos de sufrir y vivimos la circunstancia como una oportunidad de auto-expresión.

Los dos últimos puntos solo potencian y multiplican el equilibrio que ya se intuye en la herramienta 4 y 5.

### **PREGUNTAS:**

Y, como este primer mes de septiembre del curso 2022-23 queremos que puedas plantearte algunas preguntas que te ayuden, te pregunto:

1.- ¿Puedes darte cuenta que tienes esas herramientas para usarlas ante cualquier dificultad?

2.- Y ahora, la pregunta clave: ¿las usas? ¿Hay algún tema ahora en el que podrías usarlas?

Puedes usar lo que queda de página (y el reverso, si lo imprimes) para contestar.

## **MIEDO Y DESEO. SU RELACIÓN CON LA REEDUCACIÓN DE LA MENTE.**

A veces vivimos miedos profundos.

Reitero que cada vez son aspectos más profundos o áreas que ni tan siquiera habíamos visto antes: eso demuestra tu avance.

Pero, claro, tendrás que hacer algo con los miedos.

Al margen que realizamos 4 sesiones sobre los miedos (de la 151 a la 154), hoy quisiera resaltar una reflexión sencilla.

Mira, detrás de cada miedo hay un deseo.

El miedo es el reverso de la moneda del deseo.

Como tengo un deseo profundo, aparece el miedo de no alcanzar o de perder eso que deseo.

Ya ves: una relación directa entre miedo y deseo.

Una relación mental: como en mi mente pienso que algo es muy deseable, también pienso que perderlo sería terrible. Aparece el miedo.

Por lo tanto, parece absurdo luchar contra el miedo: seguirá allí mientras siga viendo el mundo a través de los mismos deseos.

El paso adecuado es poner luz.

El paso adecuado es iluminar lo que deseo... ¡para dejarlo caer como necesidad!

Es decir, es darme cuenta que deseo intenso, ego-ideal y sufrimiento que genera miedo son las mismas cosas.

No se trata de negar el deseo, sino de poner mi bienestar por encima, de ponerme en el centro de mi vida.

Los deseos buscan cuidarme, pero me acaban maltratando cuando usurpan el lugar que me corresponde a mí: el centro de mi vida.

Con los deseos (creo que lo relacionarás fácilmente con el ego-ideal) hay que darles las gracias por querer cuidarnos, hay que aceptar que nos gustaría vivirlos... ¡pero hay que destronarnos del centro de nuestra vida para ponernos a nosotros/as ahí!

En otras palabras, nos diremos algo parecido a "me encantaría que esto

se cumpliera. Pero si no se cumple, me seguiré cuidando. Me gustaría que este deseo se hiciera realidad, pero si no se hace realidad, me seguiré abrazando y amando, me cuidaré, no me maltrataré". De este modo, YO regreso al centro de mi vida en lugar de situar en el mismo los deseos.

Si te fijas, lo anterior tiene relación con la reeducación de la mente, el gobierno de la mente o la alquimia del pensamiento: poner el amor hacia mí en el centro de mi vida.

En este sentido, suelo animar a las personas a cambiar los pensamientos para que el pensamiento de amor quede en el centro de nuestra vida. Es muy sanador.

Y es sanador porque aquello que pensamos produce lo que sentimos.

Muy a menudo insisto en que nuestra mente funciona de esta manera:

Percepción:

Percibimos información externa (sonidos, imágenes, colores, temperaturas...) e interna (tensiones musculares, hambre, cansancio...).

Pensamiento:

Juzgamos eso que percibimos con nuestros pensamientos.

Sentimiento:

En función de lo que hayamos pensado tendremos unos sentimientos u otros. Es decir, los sentimientos son senti-mentales: nacen de los pensamientos, al margen que sean o no ciertos. Naturalmente, esto tendrá consecuencias en nuestro cuerpo y producirá tensiones, segregación de hormonas... que percibiremos como nueva información...

Sin embargo, al hilo de lo hoy y para romper algún error y remover algunos esquemas, me gustaría hacer una reflexión que lo matice.

Para que se produzcan pensamientos debemos tener la capacidad de pensar.

Y, en mi opinión, la capacidad de juzgar el mundo, de pensarlo es una capacidad que madura suficientemente entre los 3 y los 7 años.

Antes de los 3 años, el pensamiento es muy rudimentario.

En el caso de los bebés de meses, el pensamiento es casi instintivo. No tienen capacidad de pensar como tal.

En el caso de la primera infancia, al no haber capacidad de pensar, las percepciones que recibimos entran en nuestro cuerpo emocional, en nuestra memoria emocional sin haber sido pensadas, sin haber sido etiquetadas.

Eso crea un poso desde el que miramos el mundo... ¡y del que no somos conscientes! Pero además, que, como no ha sido creado a partir de un pensamiento, difícilmente puede ser destronado desde el pensamiento.

Intentaré ser más claro.

Gran parte de lo que sentimos puede deshacerse cambiando lo que pensamos si se ha creado desde el pensamiento: lo que lo crea, lo transforma.

Sin embargo, lo que no ha sido creado desde el pensamiento (como el poso de la infancia) difícilmente puede ser cambiado desde las ideas.

¿Qué hacer entonces?

Creo que también tienes las herramientas: en estos casos hay que vivir las emociones-sentimientos que están ahí hasta que, como una vela encendida, se consuman del todo. La técnica de relajar el cuerpo y la mente mientras vivimos eso de forma muy consciente sin oponernos puede ser muy eficaz (aunque un poco lenta).

Por otra parte, la reeducación infantil también puede ser, en estos casos, muy útil. ¿Por qué? Pues porque podemos remontarnos a ese pasado, revivir las emociones que están ahí y abrazarlas con apoyo, amor, ternura para que deshagan. El cuerpo "afectivo-emocional" previo a la aparición del cuerpo "intelectual" responde a lo afectivo-emocional: apliquémoslo y se irá deshaciendo.

Hoy he querido remarcar esto porque a algunas personas os puede dar la clave de porqué algunas emociones son habituales en vosotros/as (porque están en el poso de la infancia primera y constituyen vuestros

cimientos) y porqué la reeducación infantil os hace tanto bien.

Y, llegados hasta aquí, te pregunto:

¿Crees que algo de lo que explico aquí puede ser útil para ti?

¿Crees que en tu caso, la reeducación infantil y el vivir ese “poso afectivo-emocional” con el cuerpo y la mente relajada para que se “queme por sí mismo”, puede serte útil?

Si quieres, en puedes escribir lo que se te despierte sobre este tema:

## ¿DÓNDE ENFOCO MI ATENCIÓN O MI LÁSER AHORA?

Creo que los dos puntos anteriores te pueden ser muy útiles para usar herramientas que ya tienes de forma consciente.

Reitero lo de forma consciente: allí donde yo pongo la atención aquello crece.

Si embargo, si pongo la atención en algo falso, no crecerá.

Solo crece aquello REAL sobre lo que pongo la atención.

Si pongo la atención en algo falso, lo que crecerá será mi confusión, lo falso.

Por ello es clave no engañarse: debo poner la atención en aquello que ahora es real para mí.

Con el tiempo, esta realidad se me hará pequeña y, de forma natural, aparecerá una realidad mucho mayor ante mis ojos. Entonces, cambiaré de realidad sin esfuerzo, del mismo modo que crecer físicamente no requiere esfuerzo.

Luego, con el paso del tiempo, esta nueva realidad será “lo normal” para mí y empezaré a ver sus límites. Lo que inicialmente me parecía maravilloso, aparecerá como limitado. Entonces pondré la atención en vivir eso, con sus límites, muy conscientemente... ¡y otra realidad mucho mayor aparecerá ante mis ojos!

Este es un proceso habitual y natural. Subimos por una escalera de evolución constituida por peldaños. Siempre que estamos conscientemente en un peldaño concreto, acaba apareciendo el siguiente.

Sin embargo, si finjo estar en el peldaño 3 cuando ni siquiera he alcanzado el 2, no avanzaré.

Por eso es clave, reitero, focalizar tu atención en el lugar donde ahora estás.

Y no digo que siempre estemos en el mismo lugar para todos los temas. A veces, en algunos temas, estaremos balanceándonos entre dos peldaños: bien, pues balanceémonos de forma muy consciente. Esa consciencia es la que acabará haciéndonos avanzar.

En la sesión expliqué los distintos peldaños en los que podemos estar. Los explico a continuación:

Primer escalón: culpo al exterior de lo que vivo.

Creo que no estarás aquí más que en momentos puntuales. Bien, cuando estés ahí en algún tema o momento puntual, vívelo sin engañarte: date cuenta que exiges al otro que te haga sentir bien, que exiges al exterior que despierte en ti ciertos sentimientos... Observa tu rabia, tu enfado... y como tú estás produciendo tu propio infierno.

Cuando te hartes de hacerte sufrir, empezará a surgir la necesidad de buscar una solución en tu interior.

Segundo escalón: buscar el cambio en ti.

Al principio buscarás el cambio en ti de la misma manera que lo buscabas en el exterior: con exigencia, con culpa, con amenazas, con violencia...

Naturalmente, no funcionará.

También eso, si mantienes el foco ahí, dejará paso al escalón siguiente.

Tercer escalón: observar sin maltratarte.

Puede parecer muy sencillo, pero llegar aquí es haber recorrido mucho trecho. En realidad, gran parte de las personas adultas aún no han llegado: cuando se observan se juzgan, se critican, se culpan... (si te fijas aún no han superado el escalón anterior y se balancean entre ese escalón y el actual).

Bueno, si persistes (y creo que para ti este escalón es relativamente asequible), podrás observarte sin maltrato.

Empezarás a observar de forma real (juzgarse no era verdadera observación).

Al observar empezará a fortalecerse el YO que observa y no se identifica (fíjate que hasta este escalón la identificación con lo que ocurría era total) y, claro, aparecerá una nueva realidad mucho más amplia: el cuarto escalón.

Cuarto escalón: descubrir mis necesidades y mis capacidades.

En este estadio del camino descubro que tengo necesidades y capacidades.

Me doy cuenta que son más y veo que no todas las he desarrollado plenamente. Me doy cuenta que algunas pueden desarrollarse mucho más.

Esto, que nos puede parecer normal, ya indica un gran avance.

No estoy centrado en lo que no tengo, sino en lo que quiero hacer crecer. ¡Menuda diferencia!

Pues si estuviera centrado en lo que no tengo, no avanzaría. Pero si estoy centrado en lo que sí tengo: avanzar es inevitable, crezco.

Quinto escalón: expreso voluntariamente lo que mis capacidades para cubrir mis necesidades

Creo que la frase anterior es bien clara: expresar voluntariamente mis capacidades con una intención de amor que me incluye a mí e incluye a los demás y al mundo.

En este escalón busco expresarme voluntariamente para ser más yo mismo, para que los demás sean más ellos/as mismas/os y para que el mundo sea cada vez un lugar más cálido y amoroso.

Si focalizo mi atención aquí, inevitablemente aparecerá una nueva realidad, mucho más amplia en mi interior.

Sexto escalón: consciente de YO como foco de expresión

Cuando expreso voluntariamente mis capacidades doy un paso más de forma natural: descubro un YO que es el foco siempre presente. Eso lleva, de forma natural, a vivir la Presencia.

Intentar vivir la Presencia mientras lo anterior no existe es casi imposible... por eso insisto: céntrate en la realidad que ahora es la tuya. Al hacerlo así, permitirás que nazca la etapa siguiente. ¿Y qué es lo que nace cuando ya suelo vivir de forma bastante habitual en Presencia, consciente de mí? Pues el escalón siguiente...

Séptimo escalón: te veo, me veo y veo el mundo. Parte de un conjunto.

En un cierto momento, empiezas a ver que tú no estás separado de mundo y que el mundo, los demás y tú conformáis una realidad total.

Dejas de priorizar tu yo e intentas vivir esa totalidad de forma continuada. Dejas de dar más importancia a tu yo que al resto de yo es o al mundo. Todo es una unidad.

Naturalmente que sigues expresándote. Pero tu expresión forma parte de la expresión global del mundo. Por ejemplo, la respuesta que tú das a una pregunta no está separada de esta última, forma un conjunto, un baile consciente.

En este escalón empiezas a darte cuenta que eres parte de una Totalidad y brillas de alegría.

Si vives esto, vívelo tan consciente como puedas.

No tengas prisa en trascenderlo.

No tengas prisa en trascender ningún estadio: necesitas vivirlo hasta el fondo para que el próximo surja.

Naturalmente, que aparecerán voces en tu interior para reñirte, para decirte que vayas más rápido: sonríeles con ternura y centra tu atención en vivir, muy conscientemente, lo que ahora te toca. Ya aparecerá un nuevo escalón tras el que ahora vives.

Pero sin prisa.

Cuando corresponda.

Tú no mandas, la Vida sabe.

¡Ah! Un último detalle: tras el séptimo escalón que he descrito hay más. Pero no puedo describirlos pues no los conozco. Solo intuyo que, tras el séptimo, hay una vivencia de no-yo que es profundamente YO. Es decir, un espacio donde lo personal deja de tener importancia para que lo que ES sea siempre en tu vida.

Y estoy seguro que eso no es el final ni de lejos.

En todo caso, ahora podrías plantearte lo siguiente:

¿Cuál es el escalón donde más habitualmente te situas?

¿Puedes identificarlo?

¿Te animas a reflexionar sobre cómo vivirlo más intensamente?

¿Te animas a reflexionar sobre la forma como sueles evitarlo o engañarte para que cada vez ocurra menos?

A continuación tienes un espacio en blanco, por si deseas plasmarlo por escrito:

## **EL INTENTO IMPLICA HACER**

A menudo sugiero que nuestra única obligación es intentar ser conscientes, intentar comprender, intentar amar... ¡Intentar!

No somos responsables del resultado, pero sí del intento.

No podemos asegurar el éxito de algo, pero sí podemos intentarlo.

Sin embargo, en esta sesión dedicada a los ERRORES, quiero remarcar que muchas personas dicen intentar algo cuando solo lo piensan.

No te equivoques: intentar implica hacer.

Si no hay acción, no hay intento.

Naturalmente la acción puede ser invisible desde el exterior. Por ejemplo, decidir algo es invisible desde el exterior. Pero si yo he tomado una decisión, ya no hay vuelta atrás.

Pero decidir, por ejemplo, implica que no haya vuelta atrás. Si hay vuelta atrás no era una decisión, sino un rumiar mental.

Cuando hacemos ejercicios de presencia, por ejemplo, no tenemos que pensar en incluirnos en nuestra atención... ¡sino hacerlo!

El intento es acción.

Vamos a probarlo: ¿puedes ahora mismo, mientras lees esto, incluirte en tu atención y darte cuenta de TI mientras lees?

O lo haces o no lo haces.

El intento implica hacer.

Saldrá con mayor profundidad o con menor profundidad.

Pero el intento es hacer.

Pensar en hacerlo no es intento.

Es solo pensar.

Lo mismo cuando intentamos amar: pensar en ello no es intento.

Lo mismo cuando intentamos escuchar: pensar en ello no es intento.

Si intento amar, me muevo y busco, activamente, nuestro bien.

Si intento escuchar, callo y busco, activamente, comprenderte.

Te animo a que veas si en tu vida hay áreas en las que dices "intentar" pero solo piensas, sin acción.

Puedes usar este pequeño espacio (y el reverso si lo imprimes) para reflexionar sobre ello:

## PROPUESTA DE TAREA

Te animo a escoger, como mínimo, UNA pregunta de las anteriores.

Intenta responderla. Y recuerda: intento es acción.

No la evites. No la olvides.

Puedes contestar más de una, pero UNA es lo mínimo que te pido.

Tenla presente durante toda la semana.

Si quieres puedes escribir tus reflexiones en este mismo dossier o donde quieras.

Escribir te obliga a concretar.

Por eso insiste: escríbelo.

Luego, si quieres, puedes compartir lo escrito con nosotras/os y lo pondremos (de forma anónima como siempre) en el boletín de dudas.

Naturalmente, también puedes enviar otros comentarios y preguntas para el boletín de dudas que suele salir los viernes.

Ya sabes, si nos envías algo hazlo a este correo: [udv@danielgabarro.com](mailto:udv@danielgabarro.com)

Nos vemos en la próxima sesión del día lunes 26 de septiembre que impartirá Sergi y cerrará este bloque.

El siguiente bloque, que empezará en octubre, será: Religiones que inspiran. En ese bloque procuraremos mirar con ojos nuevos y sabios algunas propuestas de religiones diferentes que nos ayudan a SER.

Un abrazo fuerte.