

Dossier

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

**REMOVIENDO ERRORES Y ROMPIENDO
ESQUEMAS INTERIORES (iv)
DERRIBOS Y CONSTRUCCIONES UDV (ii)**

DOSSIER 214

26 de septiembre de 2022

ÍNDICE

0. Utilidad del dossier	3
1. Introducción	4
2. Cuarta rotura de esquemas	5
3. Quinta rotura de esquemas	8
4. Sexta rotura de esquemas	10
5. Séptima rotura de esquemas	12

UTILIDAD DEL DOSSIER

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, así como un boletín con las dudas que enviáis.

El dossier no sustituye la sesión pero aclara y pone orden.

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

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

Una observación importante para las **personas nuevas en Universidad de Vida** como hay más 100 de sesiones y siguen creciendo... **¡no te indigestes!**

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

¡Empecemos!

INTRODUCCIÓN

En esta última sesión del bloque “Removiendo errores y rompiendo esquemas interiores”, seguiremos planteando algunas **ideas-fuerza** capaces de provocar dudas sobre la antigua forma de ver las cosas.

Acordaos que la duda es el principio de la sabiduría. Reformular nuestros viejos puntos de vista es una de las tareas más importantes en el Trabajo Interior. Ello requiere de cierta apertura y grandes dosis de humildad.

Concretamente, veremos 4 ideas-fuerza que por sus características son capaces de romper muros en forma de ideas preconcebidas. Estas 4 se añadirán a las tres primeras que vimos en la sesión 212 de UdV.

¡Vamos allá!



CUARTA ROTURA DE ESQUEMAS: LO QUE BUSCABAS ES...

Hay un error muy habitual en el autoconocimiento, que es creer que la vida no empezará de verdad hasta que no tengamos mucho trabajo interior hecho.

Como si todo esto que estamos viviendo ahora no fuera útil ni digno de ser vivido, como si solo fuera un tedioso previo de una vida auténtica (la tierra prometida).

Esto es falso. La vida no ha parado ni un momento, se manifiesta, se ha manifestado y se manifestará a través de todo lo que existe, tú incluido/a.

Sólo que no te das cuenta.

Ahora bien, **creer que lo valioso de la vida es lo que vas a encontrar al final de un camino interior, y el resto es solo “vida de relleno”, es un error.**

En realidad, lo que más ansías no es la Plenitud, sino una vida llena de sentido. ¿Y qué puede de llenar más tu vida de sentido que el mismo camino interior, la misma búsqueda interior?



Lo que andabas buscando ya lo tienes: es la búsqueda interior. Suena raro, ¿no? Buscabas la búsqueda.

Ya la tienes. Las “cosquillas existenciales” de tu búsqueda de lo esencial te conectan directamente con tu Propósito de Vida.

Cómo le dijo el profeta Tiresias a Ulises en el Hades (La Odisea), “tu vida consiste en este viaje”. **Tu vida no es el final del viaje, es el mismo viaje.**

Y es un viaje que va de la ignorancia, la mecanicidad y el egoísmo a la sabiduría, la conciencia y el amor. Esto significa que nos pasamos todo el viaje dormidos, ignorantes y faltos de amor, en un grado u otro.

Sin embargo, **el viaje es lo único que da sentido a la vida.** Si ya hubiéramos llegado al destino, ¿qué sentido tendría todo esto?

Otro error frecuente, conectado con lo que hemos dicho, son las prisas por llegar a algún lugar valioso gracias al Trabajo interior. No es necesario tener prisa, mientras estemos vivos tendremos trabajo por hacer.

La vida no es una empresa en la que terminas rápido una tarea y te puedes ir a casa. En la vida el trabajo no se termina nunca. Así pues, ¿qué importancia tiene que estés haciendo una tarea u otra? Acabas una y te ponen otra. No hace falta correr.

Otra idea importante: Somos aprendices permanentes. Siempre estamos aprendiendo. Y aprendemos gracias a nuestros ‘errores’, esto es, gracias a nuestra ignorancia, nuestra mecanicidad y nuestro egoísmo.

Ya veis. Algo que no tiene muy buena prensa es precisamente aquello que nos permite evolucionar. De otra forma, ¿Cómo alcanzaríamos la sabiduría sino partiendo de la ignorancia? ¿Cómo conquistaríamos la presencia, sino partiendo de la mecanicidad? ¿Cómo conoceríamos el amor sino partiendo del egoísmo?

Y vamos andando, poco a poco, con paso seguro. Un poco de autoobservación, un poco de presencia, un poco de meditación, un poco

de lectura nutritiva, un poco de arte, un poco de....

Como quien riega una planta, sin pretender que la planta crezca en un santiamén. Riega sin saber muy bien cuando crecerá y de qué forma lo hará. Solo riega y se despreocupa de lo demás.

Por otro lado es absurdo proyectar cómo será nuestro proceso de crecimiento. No tenemos ni idea. No lo hemos vivido, y por lo tanto, cualquier proyección está condenada al fracaso.

Jesús dijo algo muy inspirador: **“A cada día le basta su afán”**. Eso es. Tu anhelo, tu inquietud, te empuja a descubrirte. Y entonces empiezas a observarte, a vivir con más presencia, a interesarte por la sabiduría, etc. Y esos actos integrados en la cotidianidad, como quien riega todos los días una planta, son los que te hacen avanzar y crecer. Son suficientes. No hace falta torturarse con la idea de “hubiera podido hacer más”. No es verdad. No hubieras podido. Todos hacemos lo que podemos.

A cada día le basta su afán. Por lo demás, tranquilos/as. Los cambios ya irán llegando poco a poco, pero no esperemos unos cambios concretos. Riega y despreocúpate por lo demás.

Tarea recomendada: Esto es precisamente lo que te propongo. Elige una planta que tengas en casa o en tu jardín (compra una si no tienes ninguna). Riégala todos los días con presencia. Hazte responsable de ella. Si no la riegas, morirá. Lo mismo sucede con tu crecimiento, si no riegas “tu planta”, su crecimiento se detiene.



Tú eres la planta. Acuérdate de regarla todos los días con una sonrisa en los labios. Sin prisa, sin angustias, sin expectativas de ninguna clase. Solo regar por regar, porque sabes que la planta lo necesita para vivir y crecer.

QUINTA ROTURA DE ESQUEMAS: NO ERES UN EXTRATERRESTRE

Uno de los errores más frecuentes es pensar que lo que nos toca vivir no nos corresponde. Que es injusto y que no lo merecemos. Que el universo debe haberse equivocado y que tendríamos que estar viviendo otra cosa.

A menudo nos sentimos como extraterrestres que han ido a parar a un mundo que no les corresponde.

Pero lo cierto es que **todo lo que te sucede te corresponde.**

No sé si el universo o un conjunto de fuerzas místicas conspira para que vivas lo que estás viviendo. No tengo ni idea. Sin embargo, lo que sí sé es que los estados interiores desde los que vives lo que to toca, sí te corresponden.

Tus estados interiores son tu responsabilidad, y de nadie más.

Por otro lado, **la circunstancia también te corresponde.** Te corresponde porque no tienes otra, y porque no hay nadie más a quien le toca vivirla.

Es tú circunstancia, así que por una causa o por otra, es lo que te ha tocado vivir. Por lo tanto, te corresponde.

El mundo entero se queja constantemente de sus circunstancias. Incluso gente que practica el Trabajo interior se queja, algunas veces, incluso más enérgicamente. Cómo si por el hecho de estar en un camino interior ya no nos correspondiera vivir según qué circunstancias.

No es verdad. **La vida es como una escuela en la que dan todas las asignaturas.** Ahora toca matemáticas, ahora toca historia, ahora toca lengua, etc. En algún momento, seguro que tendrás que hacer matemáticas, aunque a ti no te gusten. De no gustarte, lo normal será que te quejes. Pero date cuenta de que te quejas porque no te gustan, no por las matemáticas en sí. Habrá quién le gusten las matemáticas y no se quejará. Igual se quejará de lengua o de filosofía, pero de matemáticas no.

Si, por ejemplo, tengo una gran facilidad de comunicación y me relaciono sin problema con los demás, si en la vida toca la asignatura “hablar en público” no me quejaré en absoluto, no lo viviré como algo ‘malo’. Al revés, lo gozaré.

En cambio, si tengo muchas dificultades a la hora de expresarme, cuando me toque esa asignatura me quejaré y lo pasaré fatal. Puede incluso que exclame con la vista puesta en el cielo: “¿Por qué a mí? ¿Por qué?”. No es que te toque a ti, toca a todo el mundo, pero hay personas que no lo viven como un problema.



Imaginémonos a alguien que hubiera desarrollado un nivel supremo de comprensión, amor, sabiduría, sensibilidad, empatía, paz interior, etc. Le daría igual qué asignatura toca. La viviría y punto. El problema no es de la asignatura que nos pone la vida, el problema lo tenemos nosotros, en nuestra dificultad a la hora de abordarla.

Uno deja de quejarse por lo que le corresponde vivir cuando se da cuenta que da igual lo que viva, que su vida sigue sucediendo en su interior, y que de todas y cada una de las circunstancias que viva extraerá lo más valioso: comprensión y conocimiento.

Es muy distinto ir por la vida deseando que te toque la asignatura que más te gusta y temiendo que te toque las que no te gustan, a salir de casa por las mañanas con la actitud del estudiante que quiere aprender de todo lo que la escuela puede aportarle.

Tarea recomendada: Te sugiero que escribas/pintes en un papel este texto: **“HORA DE IR AL COLEGIO”**. Ponla en un lugar que la veas todas las mañanas. Es un recordatorio de que lo más importante no es lo que te va a suceder a lo largo del día de hoy, sino la comprensión que extraigas de lo que te toque vivir.

SEXTA ROTURA DE ESQUEMAS: LA SABIDURÍA NO ES FIJA

Pues eso. La sabiduría no es algo fijo. Deberíamos decir: “Yo se..... parcialmente”.

Sucede que cuando empezamos a comprender un poco mejor el mundo y a nosotros mismos, dejamos caer nuestra vieja mirada y abrazamos con fuerza la nueva.

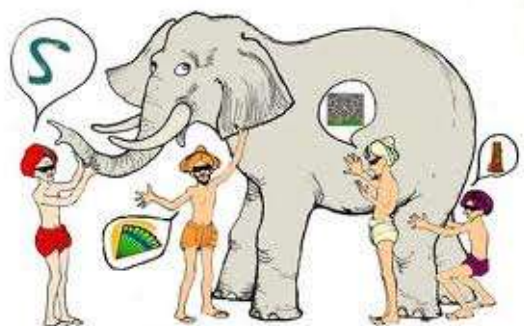
A veces con demasiada fuerza. Creemos que nuestra nueva mirada es la buena y la definitiva. Pero no es cierto.

Hay infinidad de capas y capas de profundidad a la hora de comprender las cosas. **Crear que la capa en la que estamos ahora es la definitiva es un error de los gordos.**

Por eso **no hay que dar por cerrado un punto de vista por muy sabio que nos parezca.**

El cuento de los sabios ciegos y el elefante es un buen ejemplo. Tres sabios ciegos empezaron a palpar un elefante a fin de saber qué era aquello. Uno le tocó la trompa y afirmó solemnemente que el elefante era algo parecido a una serpiente. El segundo le tocó la oreja y dijo que el elefante era algo parecido a un abanico. Finalmente, el tercero le tocó la pata y afirmó que el elefante era algo parecido a una columna.

Los tres percibieron una parte del elefante, pero no el elefante entero. Eso mismo nos sucede a nosotros. Comprendemos una parte de las cosas, pero no de forma absoluta. Ello hace que a menudo afirmemos cosas creyendo que son verdaderas cuando tan solo son un fragmento de la verdad.



Nuestra perspectiva y comprensión de las cosas cambia con nuestro nivel de conciencia. **A más conciencia, más comprensión.** Ahora bien, como

todavía nos faltan muchos peldaños por subir en nuestro crecimiento interior, es de suponer que todavía no tenemos acceso a una comprensión superior.

Por lo tanto, hay que ser muy cautos y prudentes a la hora de afirmar según qué cosas como si fuera algo definitivo.

Por ejemplo, cuando empecé a realizar un Trabajo interior, creía que sólo era mecánico a ratos, cuando se manifestaban las reacciones mecánicas más evidentes como enfados, miedos y demás.

Con el tiempo me di cuenta de que había una clase de mecanicidad más sutil que estaba presente mucho más tiempo. Y más tarde me di cuenta que era mecánico casi todo el día.

Una comprensión naciente (soy mecánico) fue avanzando hasta una comprensión más profunda. Y seguro que seguirá avanzando puesto que, como a todos, todavía me falta un gran trecho por recorrer, y por lo tanto, mi comprensión es similar a la de los ciegos del elefante.

Comprender esto **nos abre a la humildad** y hace que mantengamos una actitud de apertura permanente a la hora de conocer el mundo.

Tarea recomendada: Toma una idea-fuerza del Trabajo interior que hayas visto que ha ido evolucionando junto contigo. Es decir, que hayas podido comprobar que tu grado de comprensión en relación a la idea-fuerza ha ido cambiando y ampliándose.

Seguro que puedes hacerlo con más de una. Si reflexionas un momento verás que tu comprensión sobre las cosas no ha permanecido nunca fija. Es lógico suponer que seguirá cambiando....

SÉPTIMA ROTURA DE ESQUEMAS: NO HAY UN MODELO DE ESPIRITUALIDAD

Cualquier proyección acerca de lo que significa ser una persona profunda y espiritual es falsa. No hay un modelo de espiritualidad.

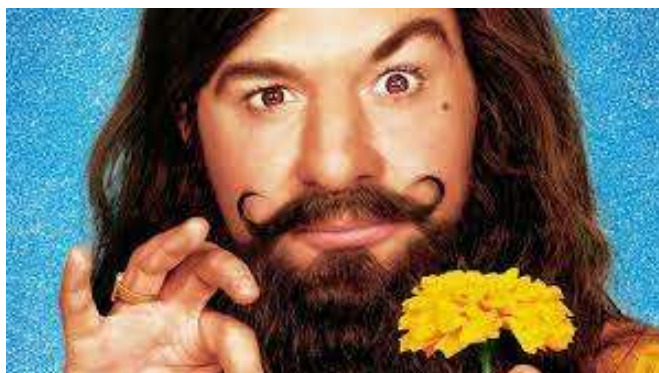
Todo son proyecciones de nuestro ego ideal.

En realidad, solo comprendemos lo que significa ser una persona espiritual y profunda cuando lo somos. Mientras tanto, todas nuestras opiniones son fruto de la ignorancia.

El personaje no sabe lo que significa vivir desde lo esencial. Pero cree saberlo. Ese es el error. El modelo, que es solo mental, nos limita y condiciona.

Para empezar, si tenemos un modelo mental de lo que significa ser profundo y espiritual, juzgaremos a todo el mundo en base a ese modelo. Entonces, todas las personas que encajen con el modelo serán catalogadas de profundas y espirituales, y todas las que no encajen con el modelo serán catalogadas de superficiales y mundanas.

El problema es el modelo. Desde el modelo no podemos reconocer la espiritualidad en los demás. La espiritualidad no puede medirse en base a una forma de comportarse, de moverse, de una lista de hábitos de vida ni nada por el estilo.



Alguien podría pensar que una persona profunda y espiritual no se enfada nunca (esta premisa formaría parte de su modelo). Entonces, cualquier persona que se enfade será juzgada desde el modelo como alguien poco profundo y espiritual.

Sin embargo, es un error creer que alguien espiritual no se enfada nunca. Claro que puede enfadarse, otra cosa es de donde surge el enfado y si ese enfado se convierte en una emoción útil o bien en algo inútil que solo aporta sufrimiento.

Y lo peor es que también nos juzgaremos a nosotros mismos en base al modelo. Entonces, cuando nos enfademos nos sentiremos mal por habernos enfadado, ya que alguien profundo no se enfada nunca. Nos sentiremos lejos de lo deseable, de lo que es bueno, y nos sentiremos culpables, nos frustraremos, etc.

No hay un modelo de espiritualidad. No puede catalogarse a la gente en base a sus acciones, posturas, hábitos, etc.

Tarea recomendada: Plantéate esta pregunta: ¿Qué crees que nunca haría una persona espiritual?

Una vez tengas una lista de cosas que, según tú, una persona espiritual jamás haría. Te sugiero evitar casos extremos, por ej., una persona espiritual nunca torturaría, nunca mataría a sangre fría, etc., y tomar casos más propios de nuestra vida cotidiana.

Una vez tengas la lista, recrea alguna situación en la que alguien espiritual sí podría hacer aquello que acabas de excluir de la lista de acciones 'espirituales'.

Es decir, intenta darle la vuelta al modelo. Busca sus fallos. Te darás cuenta que el modelo es absurdo, y que no sirve a la hora de comprender qué es

espiritual y qué no lo es. Lo único que nos sirve para acercarnos a comprender qué significa ser espiritual es vivirlo primero nosotros. Como decían los alquimistas: “Solo quien posee oro puede reconocer el oro”.

Mientras tanto, no pasa nada por admitir que no tenemos ni idea de lo que significa ser una persona profunda y espiritual, y lo paradójico es que, con ese reconocimiento de ignorancia, ya estamos acercándonos a la sabiduría.

¡Que tengas una feliz semana!