

Boletín de dudas

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

BOLETÍN DE DUDAS RESUELTAS

Boletín 214

[30 de septiembre 2022]

ÍNDICE

Utilidad del boletín	3
Preguntas, preguntas...	4
¿Qué haría un/a sabio/a?	7



Utilidad del boletín

Cada semana, enviamos un boletín de dudas resuelto con las preguntas que llegan al mail 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, en autoconocimiento. Se cuelga junto con el resumen de la sesión, el vídeo y el audio de la misma.

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.



Preguntas, preguntas...

Buenas tardes, soy nuevita en Udv pero estoy encantadísima y os doy infinitas gracias

Hola, el agradecimiento es mutuo 😊

Solo tres semanas de clases y es una pasada, todo lo que mueve y de lo que tomas conciencia

Tanto Daniel como yo (soy Sergi) nos alegramos mucho de que este espacio resulte de utilidad.

Sobre el tema de las preguntas que plantea Daniel, estoy atascadísima.

No pasa nada. Los atascos no son malos, tan solo indican que estás empezando a utilizar el desatascador. De lo contrario, no te darías cuenta del atasco.

Pues referente a quien soy me lo pregunto muchísimo, empiezo a comprender

Es la gran pregunta. Sin preguntas no hay proceso de evolución. Cuando te preguntas quien eres, empiezan a moverse cosas.

Significa que ya no nos casamos con nuestra vieja idea acerca de quiénes somos. El proceso de desidentificación del personaje ha empezado...

Te invito a que experimentes con esta sencilla meditación:
https://www.youtube.com/watch?v=Kma2FBzEsBs&list=PL_60gbgKT6ISnNubOvVgP4evkM17yhT5o&index=11&t=36s

si me da miedo fracasar siempre he tenido el concepto de mi fracaso y de no cumplir mi propósito,

El fracaso solo es un sentimiento. Nunca fracasamos. Lo hacemos lo mejor que podemos, y en cualquier caso, no cumplir con los objetivos marcados nos sirve para aprender y evolucionar. Aprender nunca es fracasar.

El éxito tampoco es un resultado, es el fruto del aprendizaje. Por lo tanto, como siempre estamos aprendiendo de un modo u otro (a través de la comprensión o a través del sufrimiento), podría decirse que siempre tenemos éxito.

Ya lo dice la etimología de la palabra 'éxito', del latín *exitus* – salida. El único y gran éxito es salir de la ignorancia...

también parecía que las cosas las hacía por educación más que por obligación, que también, pero actualmente el amor va ocupando terreno.

Un hermoso síntoma de evolución. El amor ocupa terreno al egoísmo, la sabiduría ocupa terreno a la ignorancia y la presencia ocupa terreno a la mecanicidad...

Parando y observando, hay muchísimos temas que han sido decididos por los demás y aun ahora también

Uno de los temas que me he planteado ¿me casé porque así estaba establecido?

Sí, cuando repasamos nuestra historia personal nos damos cuenta que la influencia del entorno y de los demás ha sido decisiva a la hora de tomar decisiones vitales importantes.

Sin embargo, no creo que valga la pena lamentarse por ello. En ese momento lo hicimos lo mejor que supimos. Lo importante es todo el cargamento de comprensión que sacamos de lo vivido. Eso es lo importante.

Si hubiéramos decidido otras cosas, habríamos tomado senderos distintos, pero lo fundamental seguiría siendo la comprensión que nos llevamos.

Por eso, lo que se hace o se deja de hacer no tiene mucha importancia desde el punto de vista del crecimiento personal. Lo que tiene importancia es todo lo que extraemos de comprensión de lo vivido, cual minero que extrae oro de la mina, sea lo que sea que hayamos hecho.

Ergo, no tiene mucho sentido lamentarse por no haber decidido otras cosas. Es el personaje el que se queja todo el rato: "A mí me gustaría haber vivido esto y aquello...". Lo fundamental puede suceder independientemente de las decisiones tomadas: la aparición de la comprensión.

¿Y por qué decido vivir en pareja? me lo he planteado desde muchos años atrás, conclusión: miedo, por creencias etc.

Y ahora te das cuenta de ello, lo cual supone un gran avance. Date cuenta de que todo lo vivido no ha sido fútil: te ha permitido darte cuenta de tus cadenas interiores, de lo que te ata y te aprieta. Eso es muy valioso.

Bueno gracias me he excedido un poco y eso que me cuesta muchísimo escribir y expresar,

Que va, no te cortes. A Daniel y a mí nos encanta responder los boletines de dudas.

y que los demás sepan de mí, pero estoy dispuesta al desnudo emocional

Es lo bueno de espacios como UdV, en los que te sientes seguro/a para poder expresar tus inquietudes más profundas sin miedo a sentirte juzgado/a.

Un abrazo, hasta pronto

¡Un fuerte abrazo!

¿?

¿Qué haría un/a sabio/a?

Hola, muy buena la clase.

¿Qué tal? Me alegra que te gustase.

En cuanto a lo que un sabio o espiritual haría, creo que se comportaría de forma natural, sabiendo lo que hace,

Sí, ahora solo falta saber qué significa comportarse de forma natural, jeje.

Alguien puede, por ejemplo, mostrar una gran espontaneidad y desparpajo, pero cero naturalidad.

Naturalidad viene de naturaleza, y nuestra naturaleza última es lo esencial. Para mí ser natural es expresarse desde la esencia.

Por eso es fácil confundir naturalidad con las actitudes y sentimientos del personaje.

es decir centrado,

Otra palabra que se las trae...

¿Qué significa estar centrado/a? Para mí vivir desde el centro, es decir, de nuevo, vinculado/a a lo esencial.

Hay muchas personas que parecen muy centradas pero que en realidad solo se han adaptado mecánicamente a la sociedad: por ejemplo, a través de los estados emocionales del conservadurismo y la insensibilidad (ver la sesión 124 de UdV).

Alguien insensible, con cero empatía podría parecer muy centrado/a porque no se altera por nada y sin embargo no estaría viviendo desde su centro, tan solo se habría fabricado una coraza lo más dura posible.

si se enfada, por ejemplo, lo ve desde más a parte y no se dejaría llevar tanto como otros por el enfado, utilizaría esa energía para decir algo constructivo, o para proteger su espacio con amor y energía si es que le han invadido,

Estoy muy de acuerdo. Alguien centrado puede enfadarse, por supuesto, lo que cambia es el *motivo del enfado* (una realidad que requiere ser transformada imprimiendo energía y sabiduría), *lo que origina el enfado* (la percepción de la falta de armonía, equilibrio, orden, etc., y no motivos personales subjetivos) y *la presencia que acompaña la emoción del enojo* (el yo que se da cuenta de lo que sucede y se sostiene en forma de testimonio neutro todo el rato).

dejar que nos invadan por dar una imagen de espiritual es un mecanismo del personaje que acaba con rencor y resentimiento, algo así pienso.

También lo veo como tú. El personaje espiritual se crea su propio modelo de espiritualidad y procura actuar desde allí.

Por eso, si en su modelo aparece el requisito “no enfadarse”, procurará reprimir su enfado y su rabia, y aunque la manifestación externa sea solo una sonrisa, el fuego seguirá quemándonos por dentro.

Pura fachada.

Sería una persona que viviría, reiría y viviría las emociones desde una comprensión mayor.

Sin duda. Pero por encima de todo sería alguien que cuando comiera, comería, que cuando caminara, caminaría y que cuando riera, reiría. Estaría allí, presente.

Nunca reprimiría mecánicamente ni de forma artificial.

Eso no lo tengo tan claro.

Si ve que está a punto de dominarlo una emoción que puede generar el caos en su vida, probablemente sí la reprimiría.

Una persona con cierta madurez espiritual no significa que no se identifique a menudo con sus respuestas mecánicas. Y seguro que saldrán algunas que darán miedo, como le sucede a todo el mundo.

La diferencia es que él/ella se dará cuenta, y conoedor/a de los efectos de ciertas respuestas automáticas, es posible que decida reprimirlas para evitar problemas innecesarios.

Y otra diferencia será que en su interior será capaz de abrazar la mecanicidad y la represión con amor y aceptación. “Hoy la reacción mecánica me ha dominado, me he dado cuenta, no me culpo, hago lo que puedo, sigo caminando”.

Seria con todo. Gracias sergi. Me parto en tus clases y encima aprendo. Los dos sois grandes. Un abrazo

Jajaja, me alegro! Un fuerte abrazo!

¡Que paséis un buen fin de semana!