

Boletín de dudas

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

# Universidad de Vida

BOLETÍN DE  
DUDAS RESUELTAS

Boletín 213

[23 de setembre de 2022]

## ÍNDICE

Utilidad del boletín.....	3
Uso la energía y se lo toma mal.....	3
No entiendo “poner la atención en mí, en los demás y en el mundo como un todo” .....	7

## 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.



## Uso la energía y se lo toma mal

**Hola,**

Hola!

**Tengo una duda con las herramientas.**

¡Pues... adelante!

Justo UdV es un espacio para consultar lo que no vemos claro...

**El otro día la responsable de una librería en la que hace 4 años voy de voluntaria hizo algo bastante fuera de lugar, en este caso conmigo directamente.**

De acuerdo.

Sin embargo, si ella lo hizo significa que no le pareció fuera de lugar.

Mira, esto es como cuando alguien responde una tontería en un examen. La persona que responde esa tontería no lo ve como absurdo ¡o no lo pondría!

Por lo tanto, lo más útil no es decirle lo que debería haber puesto sino un paso previo: preguntarle (con ganas de saber) porqué cree que su respuesta es adecuada.

Si no vamos hasta ahí, lo que le digamos difícilmente lo captará.

Por ejemplo: si alguien dice que en Tolouse se habla inglés, debemos preguntarle porqué lo piensa. Si nos dice, por ejemplo, porque es una ciudad de Gales a unos pocos cientos de quilómetros de Londres.... Le pediremos que la busque en el mapa... al verla en Francia lo entenderá: ¡se habla francés en Tolouse!

Sin embargo, si le decimos que en Tolouse hablan en francés sin mirar la causa de su afirmación, quizás nos dé la razón. Pero le parecerá raro: ¿cómo van a hablar en francés en una ciudad que está en Gales?

Por lo tanto, cuando alguien hace algo inapropiado. Está bien investigar porqué razón lo ha hecho. Para esa persona no es inapropiado: partir de ahí puede ser muy útil.

Naturalmente es imprescindible preguntar para saber, sin agredir.

**Yo, a partir de Aula interior, intento utilizar la energía y exponer si algo creo que no ha estado bien.**

Y me parece maravilloso.

El amor también se demuestra poniendo límites e intentando comprender la posición de los demás, aunque luego nosotros/as tengamos una posición diferente y, quizás, debamos poner un límite.

Si somos incapaces de movilizar nuestra energía para comprender y actuar, nos autolimitamos y, claro, eso tiene consecuencias negativas en nuestras vidas.

¡Me alegro que uses tu energía!

¡Bravo y mil veces bravo!

**Su respuesta fue que ya sabía que no tenía filtro al decir las cosas pero que lo volvería a hacer porque le daba igual.**

¡Oh! Aquí te hizo un regalo maravilloso.

Te animo a seguir investigando porque te ayudará a crecer un montón.

Fíjate, este es tu “en Tolouse se habla inglés”.

Es decir, tu crees que haces de forma sabia lo de “utilizar la energía y exponer si algo creo que no ha estado bien”.

Pero, sin embargo, los demás (al menos esta persona) lo viven como: “ya sabía que no tenías filtro”, es decir, “ya sé que faltas al respeto”.

Mientras tú creas que estás sabiamente usando la energía no podrás ver que los resultados te desmienten.

Mira, por un lado está maravillosamente bien preguntar y actuar cuando algo no está bien.

Sin embargo, si al hacerlo los demás se sienten agredidos/as... ¡entonces tienes que investigar qué les molesta de la forma como lo haces y preguntarles cómo podrías hacerlo para que no les molestase!

Y me temo que te costará.

Porque si hasta ahora has confundido Tolouse con una ciudad inglesa (exponer tu situación sin darte cuenta que quizás agredías), posiblemente te cueste un tiempo darte cuenta... ¡y más tiempo aprender a hacerlo con mayor sabiduría!

Pero lo maravilloso es que ahora te das cuenta. Lo maravilloso es que lo has preguntado en UdV porque veías algo que no encajaba...

Pues... ¡a por ello!

Da igual que tardes un día o un año.

¡A por ello! ¡A conseguirlo! Sin prisa, pero sin pausa.

Yo también tengo temas a pulir y también voy a por ellos sin prisa y sin pausa....

Ya ves: todos/as somos iguales... todas/os tenemos que aprender.

El tema es ¿quiero aprender?

**Lo que ella decía siempre estaba bien.**

Je, je, je....

¡Menudo error! ¿Verdad?

Creo que nadie lo hace/dice todo bien...

Pero este no es tu tema, sino el suyo.

Ella deberá mirar esto igual que tú puedes mirar si, sin renunciar a usar la energía, la usas de forma que los demás no se sientan agredidos.

Ya ves, tú tienes tu tarea, igual que ella tiene la suya.

**¿Me ayudáis a interpretar lo que me ocurre?**

Ojalá este comentario te ayude.

No digo que sea totalmente acertado: seguro que puedo errar muchas veces, pero igual te es útil para tirar del hilo....

**Muchas gracias.**

A ti, pues nos ayudas a recordar que da igual lo que pensemos que hacemos: los resultados nos hablan de si hemos hecho lo que creíamos o no.

Es decir, si creo que he hecho algo fantásticamente bien y, sin embargo, los resultados no son fantásticos.... ¡pues ahí hay algo que debo mirar!

¡Gracias por recordárnoslo!

**¿?** **No entiendo “poner la atención en mí, en los demás y en el mundo como un todo”**

**Hola,**

¡Buenos días!

**De acuerdo. Utilizo las herramientas 1, 2, 3, 4 y 5,**

¡Genial!

Si utilizas estas herramientas de la sesión de forma consciente... ¡ya es muchísimo!

**pero no entiendo cómo puedo utilizar las 6 y 7.**

**No entiendo "Merece la pena que mi atención esté a la vez en mí, en el mundo y en los demás como un todo"**

¡Claro!

Eso es muy habitual.

No son explicaciones fáciles de comprender.

Al principio lo vemos como una idea poco lógica.

Luego lo vemos como algo posible.... ¡aunque muy difícil!

Luego lo vemos como algo real y lógico... ¡aunque aún no lo vivamos!

Más tarde, en algunos momentos, lo intuiremos e, incluso, lo viviremos durante unos instantes... ¡pero no podremos mantenerlo en nuestra vida!

Todavía más tarde, lo viviremos a veces en nuestra vida... ¡pero solo a ratos! (Lo cual ya será muchísimo: lo digo para que no valoréis lo que no vivís, sino que valoréis lo que sí vivís).

Y, finalmente, en algún momento (vete a saber si será en esta vida o en un futuro muy futuro) lo viviremos como algo normal. Eso nos abrirá a un nuevo estadio superior que hoy, ni imaginamos... y todo el proceso volverá a empezar: lo veo absurdo, lo veo teoría, lo vivo algunos instantes....

He explicado todo esto porque si no lo ves nada, significa que todavía debes dedicarte a los escalones previos.

Ten este escalón como “algo que me han contado pero que no entiendo” y dedícate a vivir lo que sí entiendes.

Eso te llevará, de forma natural e inevitable, a vivir este escalón nuevo cuando sea su momento.

Lo repito: cuando sea su momento.

Fíjate que en la sesión insistí mucho en: “no os centréis en los escalones que no son los que ahora vivís o vuestro avance se detendrá. Centraos en los que ahora entendéis y vivís con mayor o menor dificultad y los superiores se irán abriendo en su momento”.

Bueno, pues eso es lo que te aconsejo.

Porque si ahora te explico que no hay diferencia ninguna entre yo, los demás y el mundo; si te digo que son solo separaciones que hago en mi mente pero que no existen en la realidad profunda (la separación

solo se produce en el mundo físico, no en el mundo desde donde surge la Vida)... pues te sonará a algo muy teórico, ¿verdad?

Eso indica que debes centrarte en los puntos previos.

Ya lo sé... al personaje le puede dar rabia.

Pero no importa: nos centramos en lo que ahora es nuestra realidad.

Hacerlo diferente sería un error. Y, claro, la sesión estaba dedicada a "romper errores"

Y sí, un error habitual que nos impide avanzar es poner la atención en el nivel que no me corresponde porque no lo vivo como real. Si lo evitamos, será inevitable avanzar puesto que, al vivir plenamente un nivel, aparece el siguiente cuando llegamos a los límites del primero.

Pero para eso necesitamos humildad y paciencia.

La humildad ya la tenemos: no nos exigimos ser quienes no somos.

Y la paciencia se nos da: la vida no termina nunca, así que pasito a pasito...

Y sí, lo he afirmado (y esto se unirá con lo que digamos el próximo mes hablando de religiones diferentes): la vida no termina nunca...

**Gracias y un abrazo muy fuerte.**

**Muy feliz de volver a estar con vosotros,**

¡Sí! ¡Contentos de estar aquí!