

Boletín de dudas

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

BOLETÍN DE DUDAS RESUELTAS

Boletín 232

[3 de febrero 2023]

ÍNDICE

Utilidad del boletín	3
El tiempo perdido	4



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.



El tiempo perdido

Hola,

¿Qué tal?

Estoy en una nueva fase de la vida. Prácticamente jubilada, trabajo un día entero o un día y medio a la semana desde hace dos años.

Una fase muy hermosa, en la que puedes recoger los frutos cosechados a lo largo de la vida (y no me refiero solo a los frutos materiales).

Los últimos 10 años han sido de tener poco tiempo para mí, y de mucho trabajo.

Sí, a veces la vida nos pide grandes esfuerzos.

Esto significa que ahora tengo más tiempo para mí, ahora que estoy alejada de la inquietud de muchas horas de trabajo y de que el poco tiempo que tenía para mí estaba agotada y no veía nada claro.

Qué bien, poder gozar de mucho tiempo libre para invertirlo en lo que más te llena.

Me decía: “Cuando me jubile, haré esto y lo otro, leeré, escribiré, pintaré, estudiaré inglés, estudiaré temas relacionados con el arte, veré si con más tiempo para relacionarme, aunque la soledad no me agobia (aunque me pesa un poco), puedo encontrar algún compañero de viaje...”

Solemos hacerlo. Aspiramos a poder realizar todo aquello que nos atrae.

Esto no es ni bueno ni malo. Es natural tener propósitos.

El único inconveniente aparece cuando el propósito lo convertimos en una expectativa. Entonces damos más valor a lo que vendrá que a lo que tenemos enfrente.

Es hermoso tener deseos, ilusiones y propósitos. Es humano. De no tenerlos seríamos como ficus. Los deseos y propósitos nos empujan a actuar en una dirección.

Nuestra tarea está en aprender a caminar hacia nuestro propósito, gozando de cada paso. No dando más valor al paso número 15 o 16 de más adelante, que al paso presente.

Vida consciente con propósitos, sin identificarnos con la expectativa de su cumplimiento.

Valorar la vida por lo que es, no por lo que ya debería haber llegado.

Con la ayuda de la Presencia, aprendemos a vivir con propósitos y deseos, pero sin dar más valor a su realización y satisfacción que a cada uno de los pasos que vamos dando.

Parece una contradicción, pero ahora el tiempo huye sin que yo sea consciente, o quizás demasiado consciente, y me agobia y me enoja.

No es que el tiempo huya, a menudo somos nosotros los que huimos del presente.

El efecto es que el tiempo nos pasa volando. Cuantos más momentos atrapemos (vivamos desde la Presencia), menos sensación tendremos de que el tiempo se esfuma a la velocidad del rayo.

Cuando vivo mecánicamente, es como si no estuviera presente. Textualmente, desaparecemos, no estamos.

Cuando vivo en Presencia, atrapo el momento. Y la suma de momentos vividos conscientemente cunde mucho más que la suma de momentos vividos mecánicamente.

Sí que voy haciendo cosas que me gustan, que no me permitía por falta de tiempo, mientras estaba trabajando porque el tiempo casi solo era para trabajar. La medicina absorbe y ocupa mucho.

Sí, pero la sensación de que el tiempo huya no creo que tenga que ver con lo que hagas o dejes de hacer.

Creo más bien que tiene que ver con tu grado de Presencia mientras hagas lo que estés haciendo, sea lo que sea.

Un momento vivido conscientemente siempre es un momento aprovechado. Y así se siente y se percibe.

Tengo cosas que quiero hacer y que me gusta hacer, pero acabo que no me decido por nada, me cuesta concentrarme, me cuesta observarme y el tiempo pasa.

Recuerda que la observación de sí consiste en hacerse fotografías de vez en cuando. Fotografías de lo que piensas, de lo que sientes o de lo que haces.

No te exijas observarte en todo momento. Momentos puntuales durante el día son suficientes.

Lo demás irá llegando poco a poco. Regar un poquito el huerto cada día es bastante.

Como dijo Jesús: “A cada día le basta su afán”: un poco de autoobservación, un poco de presencia, si quieres, una meditación cortita, etc.

No son cosas que tenga que hacer por obligación, sino que se trata de hacer cosas que me gustan. Yo digo que me hago trampas al solitario (bueno, algunas sí que tendría que hacer sí o sí: limpieza doméstica, orden, tirar cosas, etc.)

Me cuesta estar presente. Me siento presente en la naturaleza, la salida del sol o el crepúsculo, la música, la belleza, el aire en la cara, observando un cuadro, paseando por el bosque...

Y de esto estoy contenta y satisfecha.

Todo eso está muy bien. Son experiencias que te ayudan a conectar con tu presencia.

Empieza por ahí. Llegará un momento que te darás cuenta de que puedes llegar a esos estados sin la ayuda de todas esas ‘muletas’.

Se trata de un ‘gesto’ interior que verás que puedes repetir cuando quieras: en el supermercado, en la cola del pan, en tu cocina, lavando la ropa, charlando con alguien, etc.

Pero empezar por lo que te facilita llegar a esos estados de presencia es un muy buen inicio.

Esos estados son puntos de referencia muy valiosos que te revelan lo que en realidad anhelas: vivir en ellos en todo momento.

Poco a poco. Sin prisas. A cada día le basta su afán.

Por lo demás, siento que estoy perdiendo el tiempo que antes estaba deseando tener, y como ahora lo tengo, me enfado con mi misma porque *tempus fugit*

Es solo una sensación. El tiempo no puede perderse...porque no existe.

Todo es percepción. Tu percepción de la vida es lo que se traduce en una sensación de pérdida de tiempo.

Pero eso a lo que llamas 'tiempo perdido' es la cantera del despertar. La sensación de que no vivimos, de que no estamos presentes, de que todo es un breve sueño, etc., es lo que despierta nuestro anhelo de vivir de verdad.

No hay tiempo perdido. Sólo tiempo ganado a favor de tu despertar.

Daniel, No sé si esto liga mucho con las dos sesiones que te he escuchado, pero es lo que me sale de escribir, y es desde donde empiezo este espacio de UdV.

Quien te ha contestado hoy no es Daniel (soy Sergi, esta semana me toca a mí contestar el boletín, lo hacemos una semana cada uno).

No importa que lo que se escriba en el boletín tenga o no que ver con una sesión reciente. Podéis preguntar o reflexionar acerca de lo que queráis, incluso sobre temas que todavía no hemos visto.

Gracias por todo lo que haces por ayudarnos.

Le transmito tu agradecimiento a Daniel.

Un abrazo.

