

# Universidad de Vida

*Espacio de entrenamiento interior*

## UdV tiene 3 propósitos:

1. Mantener el **trabajo interior en centro de tu vida** evitando que la vida cotidiana te secuestre.
2. Seguir **creciendo interiormente** gracias a un **trabajo sistemático**.
3. **Contar con el apoyo** de Daniel Gabarró y Sergi Pérez en tu día a día y en cualquier momento que lo necesites.

## Las 7 áreas clave: trabajo sistemático

Creemos de forma sistemática porque hay **temas de profundización** y **temas de consolidación**.

A lo largo del curso vamos tocando **7 áreas clave** que nos ayudan **crecer de forma gradual y ordenada**.

He aquí las **7 áreas clave** que vertebran nuestro programa:

- 1.- **Errores** de visión del mundo.
- 2.- La **Presencia**.
- 3.- La **auto-observación**.
- 4.- La **máquina** y nuestras **capacidades**: inteligencia, amor y energía.
- 5.- Las **relaciones**: conmigo, con los demás y con la realidad.
- 6.- Lo **Superior**. Lo absoluto y lo relativo.
- 7.- **Aspectos técnicos** del trabajo interior.

**Cada tema dura un mes**, de este modo, **profundizamos sin estresarnos durante 4 semanas**.

En cada sesión hay **sugerencias prácticas** no obligatorias: lo fundamental es seguir la sesión semanal. Basta con oírla en directo o diferido: también la recibes en tu teléfono móvil.

Como hay más de 250 sesiones, **sugerimos seguir la sesión de semana** y, únicamente de forma puntual, mirar alguna de las ya impartidas.

## Temario del curso 2023-24

Aquí tienes los temas que abordaremos cada mes.

¡Ojalá te sea muy inspirador!

---

### SEPTIEMBRE 2023

[Áreas 1, 4 y 7: errores, capacidades y aspectos técnicos]

---

### Ideas fuerza fundamentales del trabajo interior.

Algunas ideas clave debemos tenerlas siempre presentes, tanto si estamos en un periodo de trabajo más psicológico como en otro más espiritual.

¿Qué ideas fuerza son claves a nivel psicológico?

¿Cuáles resultan fundamentales a nivel espiritual?

¿Cómo tenerlas presentes y llevarlas a la práctica en nuestra vida cotidiana?

Ya ves: un tema excelente para empezar el curso.

---

## **OCTUBRE 2023**

[Área 1, 3, 6 y 7: errores, autoobservación, lo Superior y aspectos técnicos]

---

### **Las crisis y el trabajo interior.**

Hacer trabajo interior no nos libra de las dificultades.

Una de las más intensas son las crisis: cuando todo nuestro mundo y nuestras seguridades se resquebrajan.

¿Cómo abordar las crisis?

¿Cómo entender el mensaje que nos traen?

¿Cómo vivirlas con naturalidad y de forma serena?

Esperemos que este bloque nos sea muy útil en los momentos más duros que te toquen vivir.

---

## **NOVIEMBRE 2023**

[Áreas 1, 2, 3, 6 y 7: errores, autoobservación, presencia, lo Superior y aspectos técnicos]

---

### **Diferencias y similitudes entre la Autoobservación, la Presencia y la Meditación.**

Tener claras estas 3 herramientas y ver sus interrelaciones nos ayudará a potenciar aquello que es más útil para nuestra forma concreta de ser.

También nos evitará confusiones, errores y pérdidas de tiempo.

¿Cómo potenciar las 3 cosas en una vida frenética como la actual?

¿Son imprescindibles las 3?

¿Es distinta la forma de llevarlas a cabo en el siglo XXI?

Este mes profundizaremos y consolidaremos herramientas fundamentales que ya conocemos pero que pueden ayudarnos todavía más.

---

## **DICIEMBRE 2023**

[Área 4, 6 y 7: nuestras capacidades, lo Superior y aspectos técnicos]

---

### **La magia y los milagros.**

Aprovechando que será Navidad, podremos preguntarnos los milagros.

También por la magia.

¿Existe?

¿Hay diferentes tipos de milagros o de magia? ¿Blanca? ¿Negra?

¿Tiene esto algún interés para las personas que realizan trabajo interior?

Se trata de un tema peliagudo, pues muy a menudo solamente engorda el ego.

Pero será Navidad y, al margen que seas o no cristiana/o, es una época donde se espera lo inesperado.

Lo aprovecharemos para dar un vistazo sensato a un tema que no solemos abordar.

---

## **ENERO 2024**

[Áreas 1, 3 y 5: errores, autoobservación y relaciones]

---

### **El bien y el mal.**

En enero empezaremos el año: querremos dar nuestro máximo.

Pero, claro, habrá inercias y dificultades.

Será un buen momento para preguntarnos sobre el bien y el mal.

¿De qué forma puede mirarse lo que socialmente se denomina “mal”?

¿Qué mensajes sabios se han transmitido en historias como las de Caín y Abel, más allá de una mirada superficial?

¿Es el mal destrucción? ¿El bien creación? ¿Existen por separado?

Cuanto más comprendamos el funcionamiento del mundo y sus leyes universales, más sabiamente actuaremos. Y, claro, nuestra vida será más satisfactoria.

Creo que este mes nos ayudará a ello.

---

## **FEBRERO 2024**

[Áreas 1, 3, 5, 6 y 7: errores, autoobservación, presencia, lo Superior y aspectos técnicos]

---

## **Identificar y aprovechar a nuestro ego espiritual.**

Caer en el ego espiritual es casi inevitable.

Al menos, de vez en cuando. Te suena, ¿verdad?

¿Cómo darnos cuenta cuando sucede?

¿Cómo reaccionar sabiamente ante ese error sin acrecentarlo?

¿Cómo aprovecharlo a nuestro favor igual como el en judo se aprovecha la fuerza del contrario?

Ya ves, en febrero, intentaremos vernos con objetividad.

Eso es humildad: naturalidad y honestidad: no negar lo que ocurre.

Así mejoraremos nuestras relaciones con nosotros mismos/as, con lo Superior y con los demás.

¡Que esta dificultad también nos ayude a crecer!

---

## **MARZO 2024**

[Áreas 1, 3, 4, 5 y 7: errores, autoobservación, capacidades, relaciones y aspectos técnicos]

---

### **Cuestionando la normalidad.**

En nuestra vida y en nuestra sociedad hemos normalizado cosas que ni son normales, ni nos ayudan.

Desenmascararlas, por tanto, es fundamental.

¿Qué actitudes, relaciones y visiones erróneas hemos normalizado?

¿Cuál sería la actitud natural y sabia?

¿Cómo regresar, sin lucha ninguna, a lo sabio y natural?

Este mes será suave, solo propondrá una mirada renovada a lo cotidiano... ¡pero un pequeño cambio en el día a día puede transformar nuestra vida al cabo de poco tiempo!

---

## **ABRIL 2024**

[Área 1, 2, 5 y 7: errores, presencia, relaciones y aspectos técnicos]

---

### **Relatos espirituales: de lo literal al significado profundo.**

Los relatos que nos contamos nos permiten comprender el mundo.

¿Podemos escuchar algunos relatos que se han contado durante siglos para buscar y comprender su significado profundo?

Si la verdad nos hará libres, ¿qué verdad no captamos en relatos que han sido liberadores durante milenios?

¿Existen relatos actuales que podemos comprender en profundidad para liberarnos? ¿Cuáles?

Un hermoso mes donde, con la excusa de los cuentos y los relatos, descubriremos verdades que siempre han estado ahí y, sin embargo, no veíamos.

---

## **MAYO 2024**

[Áreas 1, 2, 3, 4, 5 y 7: errores, presencia, capacidades, relaciones y aspectos prácticos]

---

### **Comunicación auténtica.**

Todos hablamos.

¿Pero sabemos comunicarnos?

¿Sabemos cuándo hablar y cuándo escuchar?

¿Cómo hacerlo poniendo el amor en el centro de nuestras palabras y silencios?

El mes de mayo será un mes muy práctico, muy aplicable a nuestra vida cotidiana.

¡Ojalá nos ayude a aprender a relacionarnos todavía mejor con nosotros/as y con los demás!

Ya ves, sencillo... ¡pero maravilloso!

---

## **JUNIO 2024**

[Áreas 2, 3 y 6: presencia, auto-observación y lo Superior]

---

### **La muerte psicológica**

¿Qué dejamos atrás cuando avanzamos?

¿Qué muere en nosotros/as a medida que vamos despertando?

¿Cómo actuar para que esta muerte psicológica sea real y, a la vez, serena?

En junio hablaremos de la muerte.

Pero no nos centraremos en la muerte ajena, sino en la propia muerte... ¡y a lo largo de nuestra vida!

¿Por qué?

Porque mientras el ego no muera, el Yo no puede nacer.

¡Preparémonos para morir y nacer de nuevo!

---

**JULIO 2024**

[Áreas 3, 4 y 7: autoobservación, capacidades y aspectos técnicos]

---

## **Actuaciones sabias en los 3 centros.**

Las personas somos 3 grandes capacidades: comprensión, amor y energía.

Esas 3 grandes capacidades constituyen nuestros centros, desde ahí vivimos.

¿Cómo actuar sabiamente desde la comprensión, el amor y la energía?

¿Cómo potenciar sabiamente esas 3 capacidades?

¿Cómo habitarlas para tener un yo psicológico sano que pueda dar lugar a un YO real?

Vivir mobilizando conscientemente mis capacidades puede transformarme.

Ese será el propósito de este mes.

Consolidaremos conocimientos que ya tenemos, pero profundizaremos en aspectos nuevos.

¡Será una forma muy bella de despedir el curso!

---

**AGOSTO 2024**

---

## **Vacaciones**

No habrá sesiones en directo. Tampoco se pasará ningún recibo.

Pero sí tendrás acceso a todos los contenidos que, en ese momento, estén disponibles en UdV.

---

**¡RECUERDA!**

---

**El propósito de UdV es que  
el trabajo interior continúe en el centro de tu vida  
y avances de forma ordenada y con apoyo.**

Ojalá este curso y este temario te sirva para ello.

¡Disfruta de UdV!