

Dossier

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

Ideas fuerza fundamentales en el trabajo interior.

DOSSIER 259

5 de septiembre de 2023

ÍNDICE

UTILIDAD DEL DOSSIER.....	3
¡DE VUELTA!.....	3
SOBRE LA SESIÓN, ANTES DE LA SESIÓN.....	4
TE DOY LA BIENVENIDA.....	7
EL PROGRAMA DE ESTE CURSO DE UdV.....	7
HOY: IDEAS FUERZA FUNDAMENTALES DEL TRABAJO INTERIOR.....	8
EL CÍRCULO VIRTUOSO.....	10
Y SIN PRISA.....	12
PROPUESTA DE TAREA.....	12

UTILIDAD DEL DOSSIER

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

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

Recuerda: el **dosier no sustituye la sesión**, pero aclara y pone orden. 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 y un boletín con las dudas y testimonios que enviáis.

Observación importante para **personas nuevas en Universidad de Vida** como hay más 250 de sesiones y siguen creciendo... **¡no te indigestes!**

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

¡DE VUELTA!

Ya estamos de vuelta.

Volvemos a iniciar un curso de UdV... ¡el sexto año!

Y se me ocurre celebrarlo con **una expresión maravillosa: ¡Yuuupi!**

Je, je, je...

¡Yuuupi!

Porque “Yuuuuupi” indica **la alegría que sentimos**.

A veces, nos tomamos el camino interior como algo muy serio y creo que es un error: ¡que sea un camino de alegría y de **juego como si fuéramos niñas y niños disfrutando de una aventura increíble!**

Ya ves, volvemos tras las vacaciones y... ¡YUUUPI!

SOBRE LA SESIÓN, ANTES DE LA SESIÓN

El tema de hoy es “**Ideas fuerza fundamentales para el trabajo interior**”, por lo tanto, abordaremos algunas ideas fuerza clave.

Y eso es lo que haré ahora.

Pero como una introducción. Luego seré más ordenado.

Ahora quiero comentar algunas “ideas fuerza del trabajo interior” **vinculadas al “regreso tras las vacaciones”**.

Creo que puede sernos útil y, además, **encaja con el momento vital** de muchas y muchos de nosotros.

La idea fuerza de lo que estoy diciendo es esto: cuando he descubierto mis valores (ahí hay un trabajo previo) y los expreso conscientemente (fíjate que digo conscientemente) mi vida se llena de sentido.

Es decir, **una vida significativa surge, de forma natural, cuando expresamos conscientemente nuestros valores**.

En cambio, muchas personas dirán cosas del estilo:

“Se acabó lo bueno”.

“Bueno, pero pronto llegarán las vacaciones de Navidad”

“Ánimo... ¡que hoy es lunes!”

“Ojalá fuera viernes...”

Y otras por el estilo.

Pero nosotros sabemos algo sencillo y fundamental: “**aquello donde pones la atención, crece**”.

Y, claro, si se pone la atención en las frases anteriores, hacemos crecer el desánimo, la queja, el victimismo... ¿queremos que eso crezca en nuestra vida?

Creo que no, ¿verdad?

Pues entonces debemos **tener claro dónde queremos poner la atención, qué queremos que crezca en nuestra vida**.

Y te lo pregunto directamente: **¿qué quieres tú que crezca en tu vida?**

Te animo a aplicarlo a todo.

No solo a espacios y situaciones como el ámbito laboral; sino en todas

las relaciones. En todas.

Es decir, **comparte con los demás solamente aquello que quieras que crezca.**

No digo que siempre sea sencillo, pero es la forma de llenar nuestra vida de cosas valiosas.

¿Y si no podemos, por el motivo que sea?

Muy sencillo: discreción, callar, no interferir...

Es decir, si no puedo compartir cosas hermosas, por el motivo que sea, callo discretamente; así, como mínimo, no haremos crecer lo desagradable... ¡ya es mucho!, ¿no crees?

Pero no soy inocente. **No ignoro que puedes estar en un lugar o situación desequilibrada, que no te guste.**

En estos casos, no es suficiente con expresar, solamente, nuestros valores.

No. Eso sería poco. Sería insuficiente.

Si, por ejemplo, estás en un trabajo laboral que no te satisface, lo sabio es actuar: **buscar activamente un nuevo** empleo.

Y he escrito activamente.

¿Por qué?

Pues porque una idea fuerza fundamental del camino interior es descubrir que **la vida no obedece a la inercia.**

Es decir, la vida nos responderá a nuestras demandas solamente si actuamos.

Si alguien no actúa, no recibirá ninguna respuesta de la vida: todo tenderá, en general, a seguir igual.

Por lo tanto, **si tu situación es desagradable haz dos cosas: expresa conscientemente tus valores mientras actúas activamente en lo que depende de ti para que se transforme.**

Y, claro, esto plantea una nueva pregunta:

¿Si actúo conscientemente en mi vida, obtendré los resultados esperados de forma inevitable?

La respuesta es no.

Es muy posible que actuemos y la vida nos diga que no.

No lo sabemos.

La vida puede decirnos que sí o puede decirnos que no.

Eso no lo sabemos.

Por ejemplo, podemos buscar activamente un nuevo trabajo y que no aparezca ninguno.

O podemos declararnos a alguien que amamos y que, sin embargo, nos dé calabazas.

Y aquí hay otra idea fuerza fundamental del trabajo interior: **céntrate en hacer lo que a ti te corresponde, pero deja que la vida te haga llegar lo que necesitas.**

Porque no necesitamos todo lo que deseamos.

Algunas cosas las deseamos, pero no son lo que ahora necesitamos.

Lo que nos sucede es, en realidad, lo que necesitamos.

Y ahí es muy útil dar un voto de confianza en la vida, intuyendo que ella (que ha apostado por nosotros, puesto que nacimos y aquí estamos), sabe lo que es mejor para nuestra evolución.

Eso, en el Islam, lo tienen muy claro (también en todas las otras grandes tradiciones espirituales), pues muy a menudo dicen: “**inshallah**”, es decir, “si Dios quiere”.

Y esa, si te fijas, es otra idea fuerza fundamental del trabajo interior: dejar que la vida siga su curso y confiar en ella y su sabiduría. **Confiar.**

Entregarme, confiadamente, a algo mucho mayor que yo, algo que me incluye y me trasciende, algo que es, en el fondo, lo que me hace existir.

Confiar como los niños y las niñas confían en sus padres.

Confiar.

Aunque cueste.

Aunque no siempre entienda la lógica de la vida.

Confiar.

TE DOY LA BIENVENIDA

Te doy, de nuevo, la bienvenida a Universidad de Vida en este sexto año.

Y te recuerdo que seguirá como hasta ahora: **OnLine cada semana.**

Pero también te recuerdo que habrá (¡novedad!) la **opción de un encuentro presencial al mes en Barcelona y la opción de un encuentro trimestral en Lleida.**

Puedes ver las fechas y más información en la web DanielGabarro.com, apartado “cursos de autoconocimiento”, **clikando en Universidad de Vida”.**

También, directamente, en este enlace:

<http://danielgabarro.com/udv-espacio-de-profundizacion/>

EL PROGRAMA DE ESTE CURSO DE UdV

Ya sabes que UdV tiene un programa: un tema que dura 4 semanas.

Así, cada mes, tenemos un tema en el que profundizamos suavemente, sin prisa, saboreándolo durante 30 días, sin estrés...

Y eso nos sirve, fundamentalmente para 4 cosas:

1. **Consolidar** algunos conocimientos básicos que merece la pena volver a visitar.
2. **Profundizar** en algunos aspectos para tan al fondo como podamos.
3. Mantener **el trabajo interior en el centro de tu vida** y evitar que la frenética vida actual te secuestre.
4. Contar con Sergi y conmigo (soy Daniel) a tu lado para **darle apoyo** en lo todo que necesites.

Y este año lo haremos **con estos temas** (tienes el PDF del **temario** en el área del alumnado):

Septiembre:

Ideas fuerza fundamentales en el trabajo interior.

Octubre:

Las crisis y el trabajo interior.

Noviembre:

Autoobservación, presencia y meditación: similitudes y diferencias.

Diciembre:

La magia y los milagros.

Enero:

El bien y el mal.

Febrero:

Identificar y aprovechar nuestro ego espiritual.

Marzo:

Cuestionando la normalidad.

Abril:

Relatos espirituales: de lo literal a lo profundo.

Mayo:

Comunicación auténtica.

Junio:

La muerte psicológica.

Julio:

Actuaciones sabias en los 3 centros.

Ya ves, un programa interesante y variado que tocará aspectos de **áreas diferentes y complementarias**, así podremos seguir **avanzando de forma equilibrada**.

HOY: IDEAS FUERZA FUNDAMENTALES DEL TRABAJO INTERIOR

Ya he mencionado algunas ideas fuerza con la excusa del regreso a la normalidad de UdV tras las vacaciones de agosto.

Pero ahora quiero proponer las ideas fuerza fundamentales de una forma un poco **más ordenada y luego** proponer las ideas fuerza que componen lo que podríamos llamar **“el círculo virtuoso del camino interior”**.

Vayamos por partes.

Empecemos por lo que, para muchas personas fue el inicio: el sufrimiento que nos llevó al camino interior.

La idea fuerza subyacente es que **“el sufrimiento me ayuda”**, puesto que él me anima **a entrar** en el trabajo interior y descubrir en **dónde estoy errando** y cuáles son las **Leyes Universales** que estoy vulnerando.

Porque si sufro, es que estoy llevando la contraria a la vida: ¿y quién soy yo para llevar la contraria a la vida?

De hecho, cuando descubro mi error y lo trasciendo, tengo la sensación de vivir una vida más amplia, más rica, más sólida: ¡una bendición!

Sin embargo (y esto merece la pena no olvidarlo), cuando lleve un cierto tiempo viviendo en esta nuevo nivel de comprensión, empezaré a verle los límites y querré dar un paso más allá.

Es normal: **la plenitud que soy clama por emerger y ser real en mi vida.**

Por eso es útil comprender que **un cierto malestar surgirá cíclicamente en nuestra vida: es el impulso de lo Superior llamándonos a crecer un paso más.**

Idea fuerza fundamental: **agradece profundamente el malestar por los frutos que da en nuestra vida.**

Y, claro, esto nos lleva a otra idea fuerza fundamental: **no huyas del malestar, sino busca el origen, la enseñanza y el crecimiento que lleva implícito.**

Esto, a su vez, indica algo importante: aunque es totalmente comprensible que las personas empiecen el trabajo interior buscando el bienestar, debemos dar un paso más. Debemos **estar en el camino interior buscando la verdad y no el bienestar.**

¿Por qué?

Pues porque **la felicidad, la paz interior y el bienestar profundo son hijos inevitables de la verdad.** Cuando me alinee con la verdad, todo encaja en mi vida.

En cambio, si busco solamente “sentirme bien” es posible que me niegue a ver ciertas realidades que, al negarlas, me impedirán crecer.

Sé que muchas personas inician el trabajo interior “huyendo del sufrimiento” y, de hecho, yo mismo suelo comentar que “Aula Interior es un camino hacia la paz interior”. Lo hago porque creo que es una forma de llegar a personas que buscan usando su lenguaje y no es hasta pasados unos pocos meses que les hago la reflexión que ahora he remarcado: “la felicidad no llega huyendo del dolor, ni cuando la buscamos activamente... ¡sino que es hija de la verdad!

Por lo tanto, busquemos la verdad y el resultado será una vida plena, llena de paz interior y de felicidad.

Esa es una idea fuerza: **la verdad nos hace libres.**

Y si aún no somos totalmente libres (felices, llenos de paz) es que aún no vemos la verdad plenamente.

EL CÍRCULO VIRTUOSO

Creo que hay unas pocas ideas fuerza que son claves pues, al tenerlas como guía, nuestro avance es continuo.

Fíjate que estoy diciendo algo de gran importancia: **unas pocas ideas que, aplicándolas, llevan a un crecimiento continuado.** ¡La bomba de útil!, ¿no crees?

¿Cuál es este **círculo virtuoso** del camino interior?

Creo que es este:

1. Autoobservación. No digo críticarnos. No digo juzgarnos. No digo compararnos. Digo autoobservarnos como si mirásemos a través de un microscopio: con ganas de comprender, con ganas de ver. Porque, como decía Antonio Blay, quien mira acabará viendo.

2. Abrazar los “defectos” que vea. Dejar de luchar contra mí. Dejar de luchar para superar mis “defectos”. Detener la lucha. Abrazarme. Amarme. Mirarme con la misma mirada que Buda o Cristo usarían para verme: “haces todo lo que puedes, te amo”.

Y seguir autoobservando. Siempre. Sin juicio. Sin crítica. Mirar.

3. Dejar caer los sueños que me obligan a mejorar, que me “motivan”

pero, en realidad, **me hacen sufrir y me estresan**. ¡No solo invitamos a abrazar los defectos, sino que invitamos dejar caer los sueños! **¡El ego ideal es el gran maltratador disfrazado de angelito** que finge buscar nuestro bien! Darnos cuenta que no es la conciencia, sino un aspecto del ego es clave.

4. Expresarme movilizándolo, conscientemente, **mis valores y mis capacidades**. Expresarme para ser yo, gozoso de ser yo.

5. Volver al pasado para sanarlo. Como si fuéramos Buda o Cristo o la figura sabia que te inspire, mirar los momentos de sufrimiento o de grandes errores y, gracias a su mirada, perdonarnos: todo está bien, hicimos lo que pudimos, **la Vida nos amaba también en esos momentos de dolor**. Lo que buscamos es volver al pasado para sanarlo y poder avanzar en el presente sin su peso a nuestras espaldas.

Si te fijas, **estos cinco primeros pasos son solo de “limpieza psicológica”**.

Mira, necesitamos estos primeros pasos para **equilibrar nuestra personalidad**. Cuando se va equilibrando, cada vez surge con mayor fuerza el deseo de ir un paso más allá. Es decir, cuanto más equilibrada tengamos la personalidad, más fuerte es la **llamada hacia lo espiritual** que puede reflejarse en los pasos que vienen a continuación.

Aunque las personas que estamos en UdV podemos combinar, a la vez, los aspectos psicológicos de los 5 primeros pasos con los espirituales de los dos siguientes, estos:

6. Ser. Y para ser hay muchos vehículos. Cada persona hará servir aquel que encaja más con su personalidad. Pero no hay objetivo ninguno, basta con Ser. Podemos ir tomando conciencia de nuestro Ser con la meditación, con el silencio, con la acción que renuncia a todo resultado, con la oración, con la contemplación, con la vida activa en familia y en la sociedad... Lo reitero, **no tomemos el vehículo por el fruto: lo fundamental es SER. Más allá de toda forma. Ser**.

7. Abrirme a lo Soy y me habita. Abrirme a la Vida. Abrirme a la

Divinidad. **Y reposar ahí.** Dejar que la Vida sea en mí sin oponerme. Con total confianza. Confiar. Entregarme. Rendirme. Ser un lápiz en manos de la Vida: un lápiz dócil y confiado. Como el amante en brazos de su amada o de su amado. **Confiar, entregados.**

Y SIN PRISA

Este círculo virtuoso de ideas fuerza (el ver y la presencia transforman) lo iremos integrando poco a poco.

Y, si podemos, procuraremos **no tener prisa.** La prisa es del personaje. Yo ya soy, aunque aún no lo sepa.

Intentaremos hacer el camino **con ternura.**

Intentaremos mirarnos **con amor.**

Aunque seamos principiantes del camino interior.

Caminar mientras nos miramos con amor, con comprensión, con ternura, **con respeto a nuestro ritmo...**

Y, claro, al hacerlo (aunque parezca una contradicción) aunque no hayamos llegado al final del camino **ya estaremos en el lugar adecuado.**

El adecuado.

PROPUESTA DE TAREA

Te propongo cuatro cosas. Solo cuatro. Estas:

Observarte.

Abrazarte.

Dejar caer los ideales.

Y, si puedes, abrirte a lo que ERES.

Ya ves, toda una sesión resumida en solo cuatro cosas.

¿Te animas?

Puedes hacer las 4 o solo 3...

Helas, de nuevo, aquí:

Observarte.

Abrazarte.

Dejar caer los ideales.

Y, si puedes, abrirte a lo que ERES.

Y, por supuesto, si quieres, puedes compartir con nosotros cualquier reflexión, pregunta o similar a través de este correo:

UDV@DANIELGABARRO.COM

Así saldrá, de forma anónima, en el boletín del viernes.

Recuerda: **Sergi y yo estamos aquí para darte apoyo** en lo que necesites.

Nos vemos la próxima semana.

Un abrazo,