

Dossier

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

# Universidad de Vida

## **Ideas fuerza fundamentales en el trabajo interior (III). Psiquismo y espíritu.**

DOSSIER 261

19 de septiembre de 2023

## ÍNDICE

UTILIDAD DEL DOSSIER.....	3
LA IMPORTANCIA DE UdV.....	3
IDEAS FUERZA FUNDAMENTALES DEL TRABAJO INTERIOR. PSICOLÓGICAS Y ESPIRITUALES.....	5
EL CULPABLE NO EXISTE. NO CULPAR. VERIFICAR.....	6
BUSCA EL ORIGEN DE TODO: AHÍ ESTÁ TU FONDO.....	7
LA DIFERENCIA ENTRE MUNDO FÍSICO Y MUNDO INTERIOR.....	7
EL GRAN ERROR DEL SIGLO XX.....	9
NO RENUNCIES A LOS DESEOS: QUE TE LLEVEN AL FONDO.....	10
2 DIFICULTADES BÁSICAS: ERRORES Y FALTA DE DESARROLLO.....	10
TODO AYUDA A CRECER.....	11
LA REALIDAD NO ES DUAL, SINO GRADUAL.....	12
LA IMPORTANCIA DE LA ATENCIÓN.....	12
COMO HACE DOS SEMANAS.....	13
PROPUESTA DE TAREA.....	13

## UTILIDAD DEL DOSSIER

Recuerda: el **dossier 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 260 de sesiones y siguen creciendo... **¡no te indigestes!**

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

Y, por supuesto, puedes plantear **preguntas, testimonios y dudas sobre el tema** al mail **udv@danielgabarro.com**

## LA IMPORTANCIA DE UdV

**UdV tiene 4 funciones fundamentales.**

Creo que ahí se basa su gran utilidad.

Te las cuento, de nuevo, para que **las tengas muy presentes:**

1. **Consolidar:** te ayuda a comprender con mayor solidez aspectos claves. Así se van integrando, cada vez más, en tu vida.
2. **Profundizar:** te anima a profundizar en temas que ya dominas, pero que pueden ser comprendidos con mucha mayor profundidad.
3. **Centrarte:** la vida actual tiende a descentrarnos. Existe el riesgo de dejar de poner el autoconocimiento en el centro de nuestra vida. UdV te ayuda a seguir manteniéndote en el centro de tu vida.
4. **Apoyo:** siempre puedes contar con el apoyo de Sergi y mío cuando lo

necesites. No estás sola. No estás solo. Estamos aquí.

Recuerda que UdV sigue un formato **OnLine semanal**.

Pero también puedes disfrutar de **UdV Presencial una vez al mes en Barcelona**.

En **Lleida** hay un **encuentro presencial trimestral**.

Puedes venir a todas las sesiones presenciales, o a algunas puntualmente.

**Toda la información aquí:** <https://danielgabarro.com/udv-espacio-de-profundizacion/>

## **LOS TEMAS DE ESTE CUATRIMESTRE**

A continuación tienes los temas que abordaremos durante este primer cuatrimestre::

**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.

Tocaremos aspectos de **áreas diferentes y complementarias**, así **avanzaremos de forma equilibrada**.

## **IDEAS FUERZA FUNDAMENTALES DEL TRABAJO INTERIOR. PSICOLÓGICAS Y ESPIRITUALES.**

Existe **una única realidad** que se expresa con diferentes niveles de profundidad.

Por lo tanto, lo que llamamos psicológico y lo que llamamos espiritual son **aspectos de diferente profundidad de una sola realidad**: lo que somos.

Sin embargo, a **efectos didácticos**, suele ser útil diferenciar entre el trabajo **psicológico y el trabajo espiritual**.

Lo psicológico debe abordarse primero y luego, cuando somos lo suficientemente estables psicológicamente, podemos abordar lo espiritual.

Pero eso solo es una diferenciación pedagógica. Yo soy el mismo, tanto cuando me vivo desde mi subjetividad individual, como cuando me vivo a mí mismo/a como una parte de la Totalidad.

En todo caso, hoy voy a procurar dar pistas que pueden ubicarse en un trabajo psicológico y otras que pueden situarse en un trabajo más profundo, de conexión con la totalidad o espiritual.

Veamos, pues, alguna de estas ideas fundamentales que pueden orientarnos.

### **EL CULPABLE NO EXISTE. NO CULPAR. VERIFICAR.**

Sergi, en la sesión anterior, decía que estamos programados.

Decía que no es que tengamos un personaje (si fuera así podríamos dejarlo caer siempre que quisiéramos), sino que el personaje o mecanicidad nos tiene a nosotros.

Sergi sugería que somos como una máquina que vende Coca-Colas: no puede ofrecer algo diferente a Coca-Colas. Es imposible.

Visto esto, podemos afirmar que, por lo tanto, cada persona hace lo que puede con lo que sabe.

Es decir, que nadie es culpable de no saber más y que, por lo tanto, el culpable no existe.

Seríamos culpables si pudiéramos escoger con verdadera libertad entre diversas opciones y optásemos, con plena consciencia, por la supiéramos errónea.

Pero **nadie se equivoca a propósito.**

Todos hacemos lo que podemos.

Incluso cuando creemos que “deberíamos” hacer algo diferente, acabamos atrapados por lo que realmente hacemos.

**No se trata de creerse esto.**

**Se trata de observarlo y verificarlo en tu vida.**

Justo, en la sesión en directo, remarqué que VERIFICAR las enseñanzas es una idea fuerza clave.

No creas que el culpable no existe.

VERIFÍCALO y, cuando lo hayas comprobado en ti y en quienes amas, podrás darte cuenta de que es así en todas las personas.

La consecuencia será que tu vida se llenará de amor y comprensión.

¿Por qué?

Pues porque, **al dejar de culpar empezamos a querer comprender a los demás y a nosotros mismos y eso produce un cambio bestial en nuestra vida: nos llenamos de amor y de comprensión.**

## **BUSCA EL ORIGEN DE TODO: AHÍ ESTÁ TU FONDO**

Sergi, nos recordó que no estamos unificados.

Es decir, que en nuestro interior hay múltiples programas y que se despiertan en momentos o circunstancias diferentes como si fueran contradicciones.

Por ejemplo, una persona que odia y tortura (textualmente) a quienes piensan diferente a ella, puede ser tierna y comprensiva con su hija. O, por poner otro ejemplo, alguien puede ser muy activo en grupos de personas que realizan deportes, pero totalmente pasivo en su grupo familiar o laboral.

Pero si observamos lo que hacemos en cada área e intentamos ir hacia atrás, **descubriendo quién se expresa ahí** (ya sea de una forma u otra) acabará llegando a un mismo lugar: **mi fondo.**

Por lo tanto, **la multiplicidad nos habla de la Unidad que lo compone todo.**

De nuevo, te ruego que no lo creas.

Te ruego que lo VERIFIQUES.

Y, además, verás que lo puedes ir verificando en diferentes niveles de profundidad y que cada vez verás una unidad mayor en tu vida.

**Emergerá el Fondo que eres.**

Será evidente la Unidad que todo es tras la apariencia de multiplicidad.

## **LA DIFERENCIA ENTRE MUNDO FÍSICO Y MUNDO INTERIOR.**

Existen una serie de leyes que rigen el mundo físico. Cuando las conoces, resulta más fácil vivir sin generar problemas graves.

Por ejemplo, si sé de la gravedad, procuraré no caerme para no rasguñar las rodillas.

Lo mismo sucede **en el mundo psicológico: también hay leyes** y deben ser conocidas.

He aquí las más importantes y te las cuento porque tenerlas en cuenta te permite tener ideas fundamentales del trabajo interior que te ayudan a avanzar.

### **Primera idea:**

**El cerebro no puede dejar de generar ideas**, del mismo modo que los riñones no pueden dejar de filtrar la sangre.

Pero eso no quiere decir que las ideas que genere sean sabias.

Por lo tanto, **no te tomes en serio todo lo que te diga tu cerebro**: solo son globos sonda para saber si te interesan.

### **Segunda idea:**

El cerebro quiere serte útil y darte ideas que te interesen.

Para ello, **el cerebro observa aquellas ideas a las que prestas más atención y procura ofrecértelas tan a menudo como sea posible.**

Esto es muy peligroso si tiendes a quedarte atrapado/a en ideas dolorosas y falsas: el cerebro creerá que son útiles y te las repetirá cada vez más a menudo.

### Tercera idea:

El cerebro **no diferencia entre fantasía y realidad**. Por ejemplo, para el cerebro es lo mismo que tú creas que “te han despedido del trabajo” o que, realmente, te hayan despedido.

Si tú lo crees, el cerebro lo da por real.

### Cuarta idea:

Mientras en el mundo físico, cuando quieres transformar algo o eliminarlo, debes focalizar tu atención en eso y actuar (por ejemplo, si quiero eliminar unos papeles, pongo mi atención en ellos y actúo tirándolos a la basura y ya han desaparecido); en el mundo psíquico esto no funciona.

En el mundo psíquico cuanto más interés pones en lo que quieres que desaparezca, más crece: ¡lo contrario de lo que quieres! y cuanto más actúas contra algo... ¡más crece!

Por lo tanto, en el mundo psicológico, cuando quiero que algo desaparezca debo **centrar mi atención en lo quiero que crezca y dejar de poner la atención en lo que no quiero que perdure más**.

Visto todo lo anterior, creo que entenderás que hay una serie de ideas clave a tener presentes en tu vida respecto al mundo psicológico.

También verás la gran importancia de **educar tu mente** para que no te juegue en contra.

Ya ves, algo fundamental.

## EL GRAN ERROR DEL SIGLO XX.

A finales del siglo XIX o inicios del siglo XX caímos en un error social que nos está saliendo muy caro.

Ojalá podamos darnos cuenta y superarlo.

**El error es considerar que más es mejor.**

En el siglo XX se impuso la idea de “hay que crecer siempre”, “los países más felices son los que crecen en su Producto Interior Bruto cada año”, “cuanto más creces es mejor”.

Se produjo un cambio: **la cantidad sustituyó a la calidad**.

**Este error puede alejarnos del crecimiento interior.** Por eso lo menciono aquí.

Te animo a intentar **simplificar tu vida.**

Te animo a no depender de “la última noticia”, de “más es mejor”, de los números como forma de evaluar el mundo.

Al contrario, te animo **a poner en el centro las relaciones, el amor, el autoconocimiento...**

Y, por lo tanto, te animo a tener espacios concretos y reales donde el teléfono móvil, el correo electrónico, las prisas, la productividad... estén al margen. Es decir, espacios en los que no hagas nada, espacios de relaciones humanas o de actividades que económicamente no sean lógicas (como cuidar a alguien, amar, divertirse, rezar, meditar...).

Cuanto más me centro en lo fundamental, más fácil es descubrirme.

No te creas que más es mejor.

SER, eso sí que es mejor.

Lo ves, ¿verdad?

¡Pues intenta tener espacios vacíos y no productivos en tu vida!

Que los números y la economía no colonicen tu vida.

Que la Presencia sea lo fundamental.

## **NO RENUNCIAS A LOS DESEOS: QUE TE LLEVEN AL FONDO**

Aunque algunos enfoques de autoconocimiento sugieren que renunciemos a los deseos (y dan buenos resultados cuando se hacen con sabiduría), en UdV apostamos por el cuarto camino y, en esta línea de trabajo esto no es necesario.

Te cuento, el cuarto camino es aquel camino interior que busca la plenitud en la vida cotidiana, sin tener que aislarse o renunciar a todo para llegar a nuestra esencia.

Alejarse puede ser el camino del monje. Renunciar a todo puede ser el camino del faquir.

Pero el cuarto camino es el camino de las personas normales. Indica la posibilidad de **alcanzar la plenitud viviendo una vida normal:** trabajando, en familia, conviviendo en un bloque de pisos, yendo al supermercado...

Desde esta perspectiva, no hace falta renunciar a los deseos.

**Los deseos son formas como la vida se expresa y te lleva a gozar.**

En todo caso, la idea fuerza es: **usa los deseos para ir hasta el origen de los mismos y encontrarás tu fondo.**

Y, cuando encuentres tu fondo, verás que ese es el Fondo de todo. La Unidad que se expresa de formas diferentes, incluidos los deseos.

¡Ah! Y, naturalmente, observa los deseos por si los usas como una forma de huir: que sean formas de celebrar la vida, no de huir de ella.

Por ejemplo, que la sexualidad sea una forma de conectar y celebrar la vida, pero que no sirva para huir de la soledad o para no abordar temas irresueltos.

Sigue la pista, hacia atrás, a los deseos y encontrarás la Totalidad expresándose.

## **DOS DIFICULTADES BÁSICAS: ERRORES Y FALTA DE DESARROLLO**

Todo sufrimiento surge de la no aceptación.

¿Quién me he creído que soy para no aceptar lo que ocurre?

Pero, en realidad, muchas veces, tras la no aceptación están las dos dificultades básicas.

Bueno, en la gran mayoría de situaciones problemáticas, la dificultad es que tenemos uno de estos dos problemas:

- 1. Errores.**
- 2. Falta de desarrollo.**

Mira, cuando en nuestro interior hay errores, en nuestra vida habrá sufrimiento. Por ejemplo, si creo que el amor implica preocuparse y sufrir por quienes amamos, tendremos una vida llena de dolor.

Pero también sufriremos si no tenemos nuestras capacidades suficientemente desarrolladas. De hecho, cuando vemos nuestros problemas podemos deducir qué nos falta hacer crecer para poder equilibrarnos.

**Ya ves, estas dos pistas (errores y falta de desarrollo) pueden ser muy útiles para comprender que siempre que sufro, tengo que abordar una de las dos cosas (¡o ambas!).**

Así dejaremos de echar la culpa de lo que vivimos al exterior y nos

responsabilizamos de nosotros.

## **TODO AYUDA A CRECER.**

Creer que solo puedo crecer cuando estoy en UdV, cuando hago meditación o similar es autolimitarse.

**Todo lo que ocurre me invita a crecer.**

**Todo.**

Si en cualquier circunstancia o momento en el que sufro me pregunto ¿cuál es el origen de este sufrimiento? y lo abordo con ternura, podré convertir todo en un espacio de crecimiento.

Y esto tiene mucha importancia, pues si todo me ayuda a crecer, **mi avance será mucho más fácil y ágil.**

## **LA REALIDAD NO ES DUAL, SINO GRADUAL**

La realidad no es dual.

No existe la luz por un lado y la oscuridad por otro.

No existe el sonido por un lado y el silencio por otro.

Ni la temperatura por un lado y el frío o el calor por otro,

No.

Lo único que existe es la luz, el sonido, la temperatura...

Habrán más o menos cantidad.

Pero la realidad está compuesta de lo que existe, de lo que tiene substancia, de lo que es.

Y esto significa que debemos centrarnos en **hacer crecer lo que sí que existe, en lugar de luchar contra lo que no nos gusta.**

Si hago crecer las virtudes que soy, los defectos que creo ser (pero que no tienen

existencia propia) desaparecerán.

Por lo tanto, centrémonos en hacer crecer lo que sí que existe.

No vivamos en contra de nada, sino a favor de lo que es.

**Cuando vivo en contra de algo, eso divide mi psique y, cuando yo estoy dividido, sufro.**

## LA IMPORTANCIA DE LA ATENCIÓN.

A partir de lo anterior, se puede deducir esto:

1. Allí donde pongo la atención, aquello crece (procura poner la atención en lo que quieras que crezca en tu vida).
2. Al crecer y estar más presente en tu vida, se convierte en la realidad para ti.
3. Por lo tanto, **si pones tu atención en lo que intuyes como Real o como Absoluto, eso cambiará tu realidad y lo Superior será algo presente en tu vida.**

Ya ves, te acabo de dar una **pista clave para conectar con lo Absoluto**, con la Divinidad, con la Esencia inmutable que eres y esa pista tiene una herramienta clave que puedes usar: la atención.

## COMO HACE DOS SEMANAS.

Hace dos semanas te sugerí que hay que poner en orden nuestro mundo psicológico para poder vivir la Esencia que somos.

Hoy hemos consolidado eso, lo hemos visto desde ángulos diferentes.

E, igual como lo comentaba la semana pasada, te sugiero **hacerlo sin prisa**, con ternura.

La prisa es del personaje. Yo ya soy, aunque aún no lo sepa.

Intentemos hacer el camino **con ternura**.

**Con amor.**

Aunque seamos principiantes del camino interior.

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

## **PROPUESTA DE TAREA.**

En primer lugar, recordarte que **estamos aquí para ti.**

**Escribe si necesitas apoyo.** No importa que no tenga que ver con el tema de esta sesión. Siempre estamos aquí para ti.

En segundo lugar, te animo a compartir: **¿qué es lo central para ti?**

Así se lo pasaré a Sergi.

Él quiere hacer una sesión Zoom en directo comentando lo que diversas personas indiquen que es central para ellas.

Si me lo envías, se lo hago llegar.

Así, aunque no puedas venir en directo, podrás participar igual que las demás personas.

¿Te parece bien?

Pues ya sabes.

Hazlo usando este correo:

**[UDV@DANIELGABARRO.COM](mailto:UDV@DANIELGABARRO.COM)**

Nos vemos la próxima semana.

Un abrazo,