

Dossier

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

# Universidad de Vida

## **Las crisis y el camino interior (I). El sacapuntas de Dios.**

**DOSSIER 263**

**3 de octubre de 2023**

## ÍNDICE

UTILIDAD DEL DOSSIER.....	3
LAS FUNCIONES DE UdV.....	3
LOS TEMAS DE ESTE CUATRIMESTRE.....	4
LAS CRISIS Y EL CAMINO INTERIOR. EL SACAPUNTAS DE DIOS.....	5
Las crisis:.....	5
El camino interior y el sacapuntas:.....	8
De Dios:.....	9
¿Y EL SUFRIMIENTO POR LA CRISIS?.....	10
CRISIS EXISTENCIAL.....	11
ERRORES DISTINTOS AL ABORDAR CRISIS.....	13
Huir reformando el exterior:.....	13
Huir aferrándote a formalismos.....	14
Saltar a lo nuevo, abandonando el camino con corazón.....	15
Distraerte.....	16
Inhibición.....	17
CONFIAR. ENTREGA. SER UN LÁPIZ EN MANOS DE DIOS.....	17
TAREA.....	18

## 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**

## LAS FUNCIONES DE UdV

**UdV tiene 4 funciones fundamentales.**

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

1. **Consolidar:** aspectos clave de Aula Interior o del Centre de Vic..
2. **Profundizar:** en temas antiguos y nuevos.
3. **Centrarte:** situarte en el centro de tu propia vida. A ti.
4. **Apoyo:** 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 estos encuentros hay:

3 sesiones dedicadas a consolidar contenidos clave de Aula Interior.

3 sesiones para profundizar en aspectos tratados en UdV

3 sesiones para trabajar creativamente el autoconocimiento.

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

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

**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:

**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**.

## **LAS CRISIS Y EL CAMINO INTERIOR. EL SACAPUNTAS DE DIOS.**

## Las crisis:

Si te parece bien, vamos a definir el significado de este título.

¿Qué quiere decir “crisis”?

Las crisis surgen cuando nos sentimos **incómodos en el lugar donde habitamos y aún no hemos descubierto un nuevo lugar** donde hacerlo.

A menudo, algo que nos parecía satisfactorio, deja de serlo.

Pero todavía no hemos encontrado un espacio nuevo en el que vivir con calma.

Ahí aparece la crisis.

Las crisis pueden ser **de muchas áreas**.

Podemos, por ejemplo, tener una crisis de relación: nos damos cuenta que la forma como tenemos de relacionarnos no nos satisface y aún no sabemos cómo relacionarnos de modo que tengamos paz interior.

O podemos tener una crisis económica: vemos que los recursos que usamos para vivir no se ajustan a lo que deseamos y aún no tenemos una forma alternativa de vivir que nos permita no sufrir por ello.

Sin embargo, aquí hay algo importante: **cada crisis lleva en su interior el germen de su solución. Si no fuera así, ni tan siquiera seríamos conscientes de ella.**

Por ejemplo, cuando nos damos cuenta de que necesitamos rehacer nuestras relaciones, ese mismo hecho implica que somos capaces de relacionarnos de un modo diferente.

Quizás tardemos en descubrirlo. Pero si percibimos la crisis, quiere decir que ya tenemos, en nuestro interior, otra posible forma diferente de relacionarnos.

Lo mismo con el ejemplo del tema económico. Cuando veo que algo no es posible económicamente hablando, implica que puedo encontrar otras alternativas. Eso no quiere decir que, de entrada, esa alternativa me apetezca. Pero sí quiere decir que está implícita en la crisis o, en caso contrario, ni tan siquiera sería consciente del conflicto: **me bloquearía, negaría lo que ocurre pero no me preguntaría qué hacer.**

Dejemos de lado los conflictos materiales.

**Centrémonos en los conflictos interiores.**

Si te fijas, en los conflictos interiores una crisis es **un reto de crecimiento.**

Se trata de una invitación a avanzar.

Se trata de una invitación a **dejar caer un apego** que ya puede dejarse atrás.

Se trata de una invitación para **ser más libres y depender menos del exterior.**

Por eso, ante una crisis tenemos dos pasos fundamentales:

#### **Primer paso:**

**Armonizar** nuestro interior con lo que sí que está ocurriendo (aceptación), dejando caer la necesidad de que el exterior se adapte a mí (un absurdo, un sueño del ego).

#### **Segundo paso:**

**Profundizar** en lo que vivo **para comprenderlo** de un modo mucho más amplio.

Sobre este segundo punto, te invito a darte cuenta que, **cuando vemos algo de una forma más profunda, nuestro mundo cambia.**

No solo “ampliamos nuestra mirada”, sino que, incluso, **vivimos en un mundo diferente. Textualmente.**

En realidad, no hay un único mundo, sino múltiples mundos diferentes en el planeta Tierra.

Hay un mundo de lucha y odio.

Hay un mundo de competición y escasez.

Pero también hay un mundo de amor y comprensión.

Y un mundo de cooperación y apoyo, de abundancia.

Y, además, todos los mundos conviven.

**Vivir en un mundo u otro depende de mi comprensión del mundo.**

Por eso, cuando supero una crisis y puedo comprender más profundamente el mundo, literalmente un nuevo universo se abre en mi interior.

¿Puedes intuir que eso es así?

¿Puedes mirar atrás en tu vida y ver momentos que, tras superar una crisis, tu mundo se transformó literalmente?

Y añado ahora algunas preguntas sobre lo anterior:

En tu vida actual, ¿ves algunos temas que deberías armonizar?, ¿cuáles?, ¿puedes intuir que en estos temas se te invita a crecer?

¿Cuáles serían los más importantes?

Si quieres, puedes contestar a continuación:

Y, con respecto a la profundización:

¿Dónde sientes ahora una llamada a mirar con mucha más profundidad?

Y, aún más: ¿cómo sería vivir ya esa profundidad como una realidad?, ¿cómo sería tu mundo si ya lo vivieses?

Como ya hemos dicho muchas veces, allí donde pones tu atención, aquello crece. Por lo tanto, si **sitúas tu atención en lo que intuyes como posible** no solo superarás la crisis, sino que, al hacerlo, vivirás, literalmente, en un mundo distinto.

## **El camino interior y el sacapuntas:**

Cuando hablamos de crisis y camino interior, estamos hablando de **usar conscientemente las crisis para crecer interiormente.**

Y crecer interiormente es algo muy sencillo: es **que yo sea, cada vez, más yo.**

Por lo tanto, las crisis me ayudan a dejar lo que no soy y a darme cuenta de lo que sí que soy.

No añaden nada. Pero sí que **eliminan errores y nos animan a crecer en nuestras capacidades.**

Fíjate que estos dos puntos, superar errores y crecer en capacidades, fueron dos aspectos centrales de una sesión del mes anterior.

Lo remarco para que veas que todos los temas están entrelazados y valores las crisis como algo fundamentalmente positivo: **su aparición anuncia que puedes crecer. Si no fuese así, ni tan siquiera serías consciente de ningún conflicto interno.**

Por eso, hoy, lo he subtitulado: el sacapuntas.

Pues me ayudan a sacar mi punta, a sacar lo que soy.

## **De Dios:**

He tenido dudas. No sabía si escribir sacapuntas de Dios o poner otra palabra.

Sé que a algunas personas, la palabra Dios les incomoda.

Pero eso es una autolimitación.

No podemos dejar que ninguna palabra nos sea prohibida, nos incomode.

**Sin embargo, si te incomoda, ¿puedes buscar una traducción que te sea cómoda de la palabra Dios?**

**¿Cuál sería?**

Si quieres, puedes apuntarla a continuación:

Pero lo relevante es lo que viene a continuación.

**Ya hayas escrito la palabra Dios o hayas escrito otra palabra que la traduzca, lo importante es: ¿qué significa realmente para ti?**

No es una pregunta teórica, sino muy real.

Fíjate que, hace un momento, sugería que cuando ponemos la atención en lo intuimos como cierto, aunque todavía no lo vivamos como real, lo vamos acercando a nuestra realidad y, en algún momento, se concreta y hace real en nuestras vidas.

Es lo que decía un poco más arriba: allí donde pones tu atención, aquello crece.

**Por lo tanto, ¿qué significa para ti realmente Dios o la palabra que has usado para traducirlo?**

Y aún podemos dar un paso más allá.

**¿Te atreves a VIVIR lo que significa AHORA?**

**¿Puedes intuirlo e intentar vivirlo ahora?**

**¿Lo percibes, aunque sea levemente?**

**¿Puedes sostener ahí tu atención?**

Si lo haces, permites que esa realidad (que en el fondo, es la Realidad) se vaya haciendo presente en tu vida.

Te ruego que lo intentes ahora.

Si quieres, en el espacio que hay a continuación, puedes dibujar o escribir lo que intuyes. Es una forma de consolidarlo, de ponerle más atención.

## ¿Y EL SUFRIMIENTO POR LA CRISIS?

Cuando hablamos de crisis interiores **no voy a negar que el sufrimiento puede existir.**

Es más, suele ser habitual que exista.

El sufrimiento surge **porque nos cuesta aceptar** que ya no estamos donde estábamos y nos inquietamos pues aún no vivimos en un nuevo espacio de calma.

Incluso Jesús de Nazaret sufrió y lloró sangre en el huerto de los olivos.

Es decir, es normal que partes nuestras se nieguen a aceptar la incerteza y aparezca el sufrimiento.

Pero también es verdad que, **con el paso del tiempo, este sufrimiento sea más breve pues tenemos más herramientas interiores.**

Ante una crisis, lo útil no es centrarnos en el sufrimiento, **sino en ¿qué puedo hacer?, ¿qué sería adecuado hacer ahora?, ¿qué puede ayudarme a dejar de luchar contra la realidad?**

De hecho, si nos quedamos anclados en el sufrimiento es que no hemos sido capaces de abordar el tema o lo hemos enfrentado de forma errónea.

Es decir, la neurosis, la obsesión, la evasión... son el resultado de haber confrontado la dificultad de forma inadecuada.

## CRISIS EXISTENCIAL

De hecho, muchos de nosotros nos planteamos **el sentido de nuestra vida.**

Esto es totalmente normal y suele **surgir con fuerza a mediados de los cuarenta o cincuenta años.**

Nos preguntamos: **¿para qué tanto trabajo?, ¿para qué tanto ir atareados sin tiempo para nosotros?, ¿con qué fin?**

De hecho, a partir de cierta edad, vemos la muerte mirándonos de cerca y aparece una crisis vital, una crisis existencial.

**Si la vives, te animo a sostener estas preguntas en tu mente.**

De este modo, la presencia de la pregunta llama a la respuesta.

No es algo negativo.

Todo lo contrario.

**Es la Vida (Dios) tocándote para que descubras el sentido real del vivir.**

**No huyas.**

Johannes Tauler, un místico alemán que nació en el año 1.300 sugiere que, cuando esta crisis aparece, **la sabiduría puede habitarnos** (él le llama “espíritu santo”). Pero también advierte que se trata de un proceso paulatino, un proceso largo.

**Sugiere que este proceso puede durar unos 10 años.**

Ante esta cifra es posible que el personaje salte: ¡demasiado tiempo!

Pero te recuerdo que **la prisa es del personaje.**

Nosotros **podemos vivir ahora lo que ahora nos toca vivir.**

Y ya está.

Sin prisa.

No alcanzaremos la sabiduría por nuestro esfuerzo.

Aunque necesitamos buscarla (y si no la buscamos, la bloqueamos), no la alcanzaremos por nuestro esfuerzo.

**La sabiduría se alcanza cuando dejamos que la Vida obre en nosotros.**

**Es decir, cuando dejamos de luchar.**

**Cuando dejamos de querer imponer nuestra visión.**

Cuando le decimos a la Vida: **“Voy a obedecer. Ocurra lo que ocurra, diré SÍ”.** Ahí el ego desaparece.

Naturalmente, a veces hacemos esa promesa y, luego, nos cuesta mantenerla.

No sugiero que tienes la obligación de obedecer a la Vida.

A veces no podrás, no sabrás lo suficiente. Y te resistirás. Y lucharás. Y sufrirás.

Pero te sugiero que te hagas una promesa.

Te sugiero que te prometas, si puedes, que procurarás obedecer a la vida.

¿Puedes prometerte INTENTAR OBEDECER a la vida?

¿Puedes renunciar a tener razón, a tus deseos, a tus ideas, a tus preferencias... cuando no esté en consonancia con lo que ocurra?

Te animo a poner aquí tu respuesta:

Y aún más.

¿Puedes intuir qué ocurrirá si no lo haces?

Puedes escribirlo aquí:

Demos un paso más allá.

Viendo lo anterior, ¿hay algún motivo para preferir tener razón a obedecer a la Vida?

Puedes reflexionar en este espacio:

## ERRORES DISTINTOS AL ABORDAR CRISIS.

### Huir reformando el exterior:

Se trata de una forma de **estar muy ocupado para pensar.**

En lugar de hacer cambios en mi interior, procuro reformar **el exterior, pues los culpo de lo que ocurre.**

Además, si me mantengo ocupado, eso me impide tener tiempo para mirarme.

Por lo tanto, este error implica unas preguntas:

¿Hay algunos temas que te ocupan mucho tiempo? ¿Cuáles?

¿Son realmente importantes o son una excusa para no mirar en tu interior?

## **Huir aferrándote a formalismos.**

A veces, nos aferramos a formalismos, a cosas que siempre hemos hecho y que daban sentido a nuestra vida.

Pero ahora ya no sirven.

¡Por eso estamos en crisis!

¿Puedes ver si te aferras a algo que ya no tiene sentido?

¿Puedes proponerte dejarlo durante unos días para comprobar si, realmente, te aporta o solo te distrae?

## **Saltar a lo nuevo, abandonando el camino con corazón**

Algunas personas, ante una crisis, abandonan lo anterior y saltan a lo nuevo.

Se trata de una huida.

No se mantienen en lo que viven, no se sostienen y profundizan.

Simplemente huyen.

Buscan novedades.

Algo nuevo que las distraiga.

Una nueva pareja, una nueva religión, una casa nueva, un nuevo trabajo... son formas de huir de lo que viven.

Sin sostenerlo.

Sin profundizar.

A menudo sugiero que debemos seguir un camino con corazón.

Es decir, que si hemos encontrado un camino que nos hace crecer, sigamos recorriéndolo.

Que nos mantengamos.

Que nos sostengamos allí.

Que profundicemos.

Así iremos creciendo.

Pero, a veces, en lugar de hacer eso, saltamos a algo nuevo para que la novedad nos distraiga: exigimos al exterior una chispa que debería surgir del interior.

**Y ahora una pregunta:**

**¿Sabes cuál es tu camino con corazón?, ¿lo sostienes?, ¿profundizas en él también en tiempos de dificultades o buscas lo novedoso para no tener que profundizar?**

## **Distraerte**

Este es un error muy habitual: pan y circo.

Distraerte.

**Netflix, copa y puro.**

Distracción.

Cuando no es lo que necesitamos.

**No necesitamos distracción, sino centrarnos.**

Etimológicamente, **dis-traerse quiere decir quitarse, es decir, quitarse del centro a sí mismo, descentrarse, ir hacia el exterior.**

Y lo que necesitamos es lo contrario: ir a lo nuclear, volver al centro, ponernos en el centro de nuestra vida, no olvidarnos de nosotros/as.

**Y aquí dos preguntas:**

¿Qué es lo que te dis-trae y te aleja de ti?

Puedes apuntarlo a continuación:

¿Qué es lo que te ayuda a centrarte, a volver a ti?

Puedes apuntarlo a continuación:

## **Inhibición**

Finjo que no pasa nada.

Finjo que algo no ocurre.

**Finjo que no hay crisis ninguna.**

**Así evito enfrentarme a la dificultad.**

No podemos ignorar un león en nuestra casa o acabará comiéndonos.

**Un craso error: lo que no se aborda, se desborda.**

Y, claro, la pregunta está clara:

¿Estás evitando algún tema?, ¿cuál?

Y, en consecuencia, otra pregunta:

¿Te atreves a abordarlo?, ¿cuándo?, ¿en seguida?

Puedes anotar la respuesta a continuación.

## **CONFIAR. ENTREGA. SER UN LÁPIZ EN MANOS DE DIOS.**

Este es el camino.

Confiar.

Entregarme a la vida.

**Ser un lápiz en las manos de Dios.**

No sé lo que me conviene.

No sé lo que conviene a los demás.

Me dejo llevar por la Vida.

**Digo SÍ a lo que me toca vivir.**

**Y, al hacerlo, me libero del ego.**

**¡Soy libre!**

Al renunciar a tener razón, soy libre.

**Soy uno con la Vida.**

No digo que sea fácil, digo que es el camino.

**Y entonces se produce la Navidad en mi interior: la Vida nace en mí.**

**Esa es la forma como Dios rompe mis limitaciones.**

**Se rompen mis barreras.**

Vuelvo a casa.

Vuelvo a Dios.

Vuelvo al Aliento Vital que Soy y siempre fui.

## **TAREA**

La tarea de hoy es muy sencilla.

Escuchar la sesión **y responder, con honestidad**, a las preguntas que aquí formulo.

**Y, a partir de ahí, actuar en consecuencia.**

Por supuesto, estoy aquí para comentarios, dudas, sugerencias... en [udv@danielgabarro.com](mailto:udv@danielgabarro.com)

Nos vemos la semana que viene. Sergi enriquecerá este tema.

Un abrazo muy grande.