

Dossier

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

# Universidad de Vida

## **Descubrir y aprovechar el personaje espiritual (3)**

Los pies en el suelo,  
para alcanzar el cielo

**DOSIER 281**

**20 de febrero de 2024**

## ÍNDICE

UTILIDAD DEL DOSIER.....	3
SOBRE UdV PRESENCIAL EN BCN Y EN LLEIDA.....	3
TEMAS DE ESTE TRIMESTRE.....	4
PREVIO: LA IMPORTANCIA DEL BOLETÍN DE DUDAS.....	4
Hoy: IDENTIFICAR Y APROVECHAR NUESTRO EGO ESPIRITUAL.....	5
PERSONAJE ESPIRITUAL: CON LOS PIES EN EL SUELO PARA LLEGAR AL CIELO.....	6
FLASHES O CHISPAZOS DE COMPRENSIÓN.....	6
LIBRETA O SIMILAR.....	9
LOS PIES EN EL SUELO: NO SOY YO EL COMPRENDE.....	10
HUMILDAD Y FE.....	11
PRISA POR LLEGAR.....	13
DEMASIADO FÁCIL, DEMASIADO DIFÍCIL.....	15
PRÁCTICAS CRUELES.....	17
TAREA.....	18

## UTILIDAD DEL DOSIER

Puedes plantear **preguntas, testimonios y dudas sobre el tema** al mail [udv@danielgabarro.com](mailto:udv@danielgabarro.com)

Recuerda: este **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.

El **canal de Telegram** permite escucharla con un solo clic.

El **área del alumnado** está a tu disposición con todo el material.

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 280 de sesiones y siguen creciendo... **¡No te indigestes!**

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

## SOBRE UdV PRESENCIAL EN BCN Y EN LLEIDA

El **sábado 24 de febrero** hay encuentro presencial **UdV en BARCELONA** de 10.30 a 18:30 horas. Tema: NIVELES DE CONCIENCIA.

Impartiremos la sesión, **Sergi Pérez y yo**: los dos juntos.

Si te apetece venir, escribe a Alejandra: [udv@danielgabarro.com](mailto:udv@danielgabarro.com)

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

## TEMAS DE ESTE TRIMESTRE

Estos son los temas de este trimestre:

En **febrero**:

IDENTIFICAR Y APROVECHAR NUESTRO EGO ESPIRITUAL PARA CRECER.

En **marzo**:

CUESTIONANDO LA NORMALIDAD

En **abril**:

RELATOS ESPIRITUALES: DE LO LITERAL AL SIGNIFICADO PROFUNDO.

Tienes todo el temario, en PDF descargable, en UdV, en el área del alumnado.

Pero así, tienes los 3 próximos más presentes.

## PREVIO: LA IMPORTANCIA DEL BOLETÍN DE DUDAS

Esta semana me ha escrito una alumna de Universidad Vida.

Era la primera vez, en años, que leía el Boletín de Dudas semanal y ha quedado encantada.

**Su comentario fue que no lo miraba porque ella no hacía preguntas, pero que ¡leerlo le ha sido muy inspirador!**

Me decía que le sabía mal no haberlo descubierto antes.

Por eso hago esta nota previa: si tú no acostumbras a echar un vistazo al boletín de notas, te animo a que lo hagas.

Muchas semanas **encontrarás respuestas que, aunque no las hayas**

**hecho tú, te serán, igualmente, muy inspiradoras.**

Y, por supuesto, Sergi y yo siempre estamos aquí para darte apoyo: escríbenos cuando lo creas oportuno.

¿De acuerdo?

## **Hoy: IDENTIFICAR Y APROVECHAR NUESTRO EGO ESPIRITUAL**

Esta es la **tercera sesión** de este bloque.

Voy a aprovecharla para **ver algunos pequeños errores** que, quizás, nos pasen desapercibidos y, no solo eso, sino que creamos estar actuando acertadamente.

Son errores **atribuibles al ego espiritual**.

La consecuencia de estos errores es que nuestro avance se detiene o se hace más lento y menos gozoso.

No merece la pena sufrir cuando podríamos disfrutar al avanzar, ¿no crees?

¡Pues descubramos esos pequeños errores del ego espiritual y, si podemos, aprovechémoslos **para darles la vuelta y crecer con mayor gozo** y facilidad!

Esta sesión ha intentado ser **experiencial**.

¿A qué me refiero con ello?

Pues que, **además del contenido**, he querido **transmitir una vivencia en la sesión presencial**.

No sé si lo he conseguido, pero lo que buscaba, además de explicar unos errores concretos, era que **VIVIERAS un estado de conciencia concreto**, que vivieras una presencia llena de humildad y apertura a lo Superior.

Por eso te sugiero que, si no lo has hecho, **escuches la sesión con calma y te dejes llevar**.

Al terminar, propondré unas **tareas prácticas**, pueden ser útiles y que estarán en línea con las que Sergi propuso la semana pasada en UdV.

## PERSONAJE ESPIRITUAL: CON LOS PIES EN EL SUELO PARA LLEGAR AL CIELO

En esta sesión quería compartir algunos errores que pueden atribuirse al personaje espiritual y ver cómo corregirlos o, incluso, aprovecharlos para crecer de forma más consciente.

Por eso, he titulado la sesión: **con los pies en el suelo** (ya que partimos de los errores que nos ocurren, sin negarlos), **para llegar al cielo** (puesto que queremos usarlos para crecer, igual como en el judo: usar la fuerza del adversario a nuestro favor).

## FLASHES O CHISPAZOS DE COMPRENSIÓN

¿Te ocurre, a veces, que, de repente, tienes un flash o un chispazo de comprensión?

**¿Te ocurre que, de golpe, una comprensión hace CLIC en ti?**

A eso le llamo chispazo o flash de comprensión.

**Son intuiciones** que, inesperadamente, se producen en nosotros.

He usado el término INTUICIONES a propósito: se trata de una información que desciende de lo Superior hacia nuestro consciente.

Lo explico (aunque esto no lo expliqué así en la sesión, de este modo también el resumen escrito sirve de ampliación): **todo el conocimiento existe y yo tendré acceso al mismo cuando deje de impedir su descenso.**

Mira, cuando digo que “**todo el conocimiento existe**” estoy afirmando que la electricidad, el magnetismo, la fotosíntesis o la rueda ya existían al margen que nadie se hubiera dado cuenta o al margen que nadie supiera de ellas.

Nadie inventa la rueda: se descubre.

Tampoco se inventa la electricidad, ni el teléfono: esa posibilidad de hablar a través de ondas electromagnéticas existía ya hace miles de años. No se inventa, se descubre cómo hacerlo.

Pues bien, eso que ya existe (al margen que nadie lo haya plasmado) puede ser captado de golpe: a eso le llamamos intuición.

Naturalmente, para que yo capte algo concreto tengo que tener un

conocimiento mínimo para que descienda en mí (no puedo recibir poemas en alemán si no hablo esa lengua, no puedo recibir sinfonías si no tengo una base musical con la que captarlas, etc.) y, además, tengo que poner mi atención ahí.

**Es la preparación sobre un tema y el poner la atención en algo que permite que tengamos “flashes de comprensión”,** es decir, intuiciones de algo.

Creo que tú tendrás intuiciones de temas espirituales, de temas de autoconocimiento.

A veces sucederán durante la sesión de UdV o, a veces, en otros momentos.

Es normal que te sucedan: **tienes un conocimiento previo, pones atención y te abres a recibir.**

Sin esos tres elementos, no recibirías ningún flash de comprensión.

Y, ahora, vuelvo a lo que te preguntaba al principio:

**¿Tienes chispazos de comprensión?**

¿Tienes, de vez en cuando, flashes de comprensión?

Yo creo que sí.

De hecho, en la sesión muchas personas lo confirmaron.

Y ahora, viene el **segundo paso:**

**¿Y qué haces ante estos chispazos?**

¿Qué haces con estos flashes?

Aquí hay dos tipos de respuesta:

Hay personas que, aunque **se alegren y los celebren, no hacen nada** concreto y, luego, hay personas que, además de alegrarse y celebrarlos, hacen algo con ese flash.

Por ejemplo, hay personas que **sí que hacen: los escriben, los dibujan, investigan** sobre el tema leyendo, viendo vídeos o haciendo algo similar, otras personas buscan un **símbolo** que les recuerde ese flash y lo mantienen presente, otras aprovechan los espacios de silencio y **meditación** para silenciarse ante lo que acaban de intuir...

En realidad, no importa demasiado de qué forma concreta pones tu atención, explícitamente, sobre ese flash.

**Lo que sí que importa es que pones atención ahí activamente y de forma real.**

Mira, si no lo apuntamos, si no investigamos, si no lo dibujamos, meditamos o lo que sea, estaremos enviando un mensaje a la vida: este flash era muy bonito, pero no lo suficientemente importante como para poner atención explícita en él.

Y, claro, ante ese mensaje, la vida tenderá a no **darnos menos flashes.**

**Y al contrario,** si ponemos la atención sobre el chispazo de comprensión de una manera explícita, **la Vida comprende que queremos avanzar y tenderá a darnos cada vez más y más chispazos de comprensión.**

En la sesión hice una similitud con alguien que te regala un libro y tú lo agradeces mucho y te alegras mucho, pero no lo lees. La tendencia será a entender que no quieres más libros.

Lo mismo pasa con las comprensiones que la Vida nos regala, si no las atendemos de una forma concreta, llegarán pocas nuevas: la vida sabe que les damos mucha importancia.

De hecho, algunas personas dijeron que, a menudo, **si no hacen nada con ellas, se les olvidan.**

¡Se olvidan!

¿Te das cuenta de qué despilfarro haber recibido un chispazo de comprensión profunda y olvidarlo?

¡Menudo despilfarro!

Desde mi perspectiva, el no apuntar o no llevar la atención al flash que hemos recibido es un error típico de “ego espiritual”: dice que está interesado en la lectura, pero cuando le regalan un libro, no lo lee. Es decir, dice estar interesado en el conocimiento interior, pero, cuando tiene un flash, no le presta atención.

**Eso me suena a “ego espiritual”: a mentirme diciéndome que es algo que me interesa mucho, pero dejar pasar los regalos sin sacarles jugo.**

Una pena.

Un despilfarro.

## **LIBRETA O SIMILAR**

Como no quiero que lo anterior quede en teoría o se pierda, quisiera concluir con una sugerencia muy concreta: te animo a tener una **LIBRETA o similar donde vayas plasmando tu momento actual respecto al trabajo interior.**

Podríamos llamarla, la libreta de UdV.

En mi experiencia, escribir A MANO en una libreta moviliza habilidades diferentes a apuntarlo en el ordenador y, además, me permite llevarme a

cualquier parte lo esencial.

Yo suelo llevar siempre una libretita encima, porque sé que es importante obedecer a la vida, atenderla, escucharla: ¡y de este modo ella tiende a hablarme más!

No te creas que me habla más porque lleve la libreta, ¡no es un amuleto!, sino porque **UTILIZO la libreta activamente para plasmar mis ganas de comprender**, de focalizar ahí lo que he captado, de plantear ahí mis dudas, mis comentarios, lo que estoy empezando a intuir, pero aún no veo totalmente claro...

La libreta como tal no tiene importancia, la actitud que revela sí: implica una apertura real, un interés verídico.

No digo que una **libreta** para el autoconocimiento sea imprescindible, pero **sí que te lo aconsejo muchísimo**.

Así tendrás un espacio concreto donde ir planteándote preguntas, plasmando ideas, apuntando intuiciones...

## **LOS PIES EN EL SUELO: NO SOY YO EL COMPRENDE...**

No, no soy yo el que comprende.

La comprensión se produce en mí.

En la sesión procuramos experimentarlo de este modo: te pedí que cerraras los ojos (puedes hacerlo ahora, si quieres) y, tras unos segundos con los ojos cerrados, los abras.

Te darás cuenta de que se ha producido la visión.

Remarco la forma verbal: “se ha producido”.

**No puedes evitar ver. La visión se produce en ti.**

**La visión te es regalada.**

Hay un típico error de ego espiritual que es creerse el que consigue los

resultados, creerse el que produce la comprensión...

Y no.

La comprensión me es regalada.

Los cristianos le llaman “gracia”.

No soy yo que comprendo.

De repente, cuanto menos yo soy, más fácilmente **se produce una comprensión profunda.**

**El mérito no es mío.**

¡Aunque un **típico error del personaje espiritual es creerse el ganador**, el que triunfa, el que produce el mérito, el que comprende!

No es cierto.

**La Vida se me regala.**

**La Comprensión se me regala.**

**El Amor y la Energía que soy se me regala.**

**No es mi mérito, sino un regalo de la Vida.**

## **HUMILDAD Y FE**

Y si las cosas se me regalan, **ahí aparece la humildad.**

No soy el triunfador, sino humus (tierra fértil) dispuesta a acoger.

No sé si humus y humildad tienen el mismo origen etimológico, pero es posible.

**Cuando sé que yo no produzco la comprensión, sino que solo puedo acogerla en mí, aparece la humildad.**

Dejar caer mi orgullo y me doy cuenta de que **solo puedo recibir**, que mi función es recibir.

Y descubro que **cuanta menos importancia personal me doy** (seguramente “importancia personal” es un sinónimo de ego), **más recibo.**

Entonces entiendo mejor la frase del evangelio: “*es necesario que yo mengüe, para que la ÉL crezca en mí*”.

**Ya ves: lo contrario al ego espiritual. ¡Yo debo menguar!**

Cuanta menos importancia personal tenga, más plena será la Vida en mí y a través de mí.

No se trata tanto de hacer, como de dejar hacer, como de fluir con la Vida, como de decir SÍ a lo que ocurre.

Y, al hacerlo, **aparece otro aspecto que Sergi indicó como clave en este tema de dejar atrás (en la medida de lo posible) al personaje espiritual: la FE.**

Ignoro cómo querría Sergi hablar de la fe.

Pero yo, en este momento, la asimilaré a **CONFIANZA (etimológicamente “con fianza”, es decir, “con fe”)**.

Se trata de **confiar en la Vida.**

Ella **me sostiene** ahora.

Ella **respira** en mí.

Ella **produce** la visión en mí.

Ella **hace** que el oír se produzca en mí.

Ella **hace** que el captar se haga en mí.

**No yo. Yo no lo hago. Lo hace ella.**

Y, claro, eso es una invitación a confiar.

Ella sabrá a dónde va y cómo y por qué.

**Yo me limito a decir que SÍ a lo que ocurra.**

**Y, al hacerlo, no tengo ninguna importancia personal.**

**Por lo tanto, cualquier personaje espiritual se disuelve.**

## **PRISA POR LLEGAR**

¿Y si surge la prisa por iluminarme?

¿Y si surge inquietud por avanzar?

**¿Y si tengo prisa?**

**Lo comprendo. Eso ocurre a veces. Es normal.**

Pero no pasa nada.

Nada.

**La prisa es del personaje.**

**La esencia sabe que ya Es y que resultará inevitable llegar a ella algún día.**

La esencia no tiene inicio, ni final, vive más allá del tiempo y, por tanto, no tiene prisa.

**Sabe que volveremos a ella, ¿cómo no llegar si es lo que somos?**

Quien tiene prisa es el personaje.

**Se viste de personaje espiritual y nos riñe para que avancemos más a nivel espiritual.**

**Pero solo es personaje espiritual.** No se da cuenta de que no hay prisa, ni nada a hacer: basta con **permitir que la Vida haga a través nuestro.**

Naturalmente, que nosotros estamos invitados a poner de nuestra parte, naturalmente que es importante que hagamos lo posible.

Pero una vez lo hemos hecho, hemos de entender que ya nada más depende de nosotros. **El resultado no depende de mí.**

En la sesión puse el ejemplo de ponerse en la orilla del mar para que las olas nos toquen los pies.

**Yo puedo ponerme en la orilla, pero que las olas lleguen y cómo y cuándo ya no depende de mí.**

Me acerco, me abro, me silencio... ¡Y me entrego confiado!

Ahí desaparece la prisa.

¿Y si tienes prisa por dejar de sufrir?

No pasa nada: **te hablas con dulzura**, te recuerdas que es normal querer avanzar... y miras, como si estuvieras mirándote desde un balcón sonriente lo que vives.

Miras, desde **un balcón en el que estás y te sonríes suavemente y sonríes al mundo, mientras ves como algunas ideas y sentimientos te visitan.**

Los miras desde el balcón.

**Los miras sin identificarte.**

Los miras con ternura.

Y si en tu interior surgen voces que te agreden, **les hablas suavemente, les pides que te cuiden, les dices que quieres que te hablen con ternura**, les das las gracias por querer ayudarte pero les sugieres que te sería más fácil si te hablaran bien...

Díselo.

**Y míralas desde un balcón, sonriéndote, sonriéndoles.**

**Sin identificarte.**

Desde la altura de un balcón que mira a la calle y ve pasar los pensamientos y los sentimientos...

## **DEMASIADO FÁCIL, DEMASIADO DIFÍCIL**

El ego espiritual suele, también, tener otros dos grandes peligros.

Uno de ellos es decirse que algo es demasiado fácil... ¡y no vivirlo!

Sé que esta sesión no es difícil.

Pero hay que VIVIRLA.

Por eso, antes, he sugerido que, si no la has escuchado, lo hagas dejando que penetre en ti.

Algunas personas dirán: "***Esto ya me lo sé. Es muy fácil. Y no vivirán la sesión***".

Creo que habrán **caído en el error del ego espiritual que les dice que es demasiado fácil.**

**¡Y se habrán perdido el AHORA!**

Pero también existe **el peligro contrario.**

Algunas personas pueden creer que la iluminación está demasiado lejos.

Que es **demasiado difícil.**

Pueden creer que no la alcanzarán nunca.

Pueden pensar que es para personas diferentes a ellas.

¡Un gran error!

**No olvides nunca que la Vida ha apostado por ti: ¡por eso has nacido!**

**Y que ser hijo de la Vida, significa ser hija o hijo de algo que no tiene principio, ni tiene fin. Significa ser Hija/o de Dios.**

No caigas en el error de pensar que lo que ahora te sugiere la vida es demasiado fácil o demasiado difícil.

Limítate a hacerlo.

Limítate a vivirlo.

**Haz. Vive.**

**Y ya está.**

**Sin darte importancia personal.**

**Sin hacer caso a las voces internas que puedan decir cosas distintas.**

Ya ves, no es difícil... ¡Aunque a veces se nos olvide!

## **PRÁCTICAS CRUELES**

Un último error del ego espiritual que quiero mencionar hoy son las **prácticas crueles.**

A veces, el ego espiritual nos exige sacrificarnos, realizar prácticas crueles como demostración de nuestra implicación.

No te equivoques: aunque en la vida hay situaciones que nos pueden resultar difíciles, **abrirnos a lo Superior no debería ser algo cruel hacia nosotros/as.**

**Si el trabajo interior te maltrata, es que el ego espiritual se ha apoderado del mismo.**

Si **meditas**, que sea un **gozo**,

Si haces **silencio**, que sea una **alegría**.

Si sigues semanalmente **UdV**, que sea algo **hermoso y liberador**.

**¡Cuidado con las prácticas espirituales que te aprietan y te hacen sufrir: casi seguro que son del ego espiritual!**

Es mucho mejor no meditar, que hacerlo por obligación.

Es mucho mejor no hacer trabajo interior, que hacerlo obligadamente.

Es mucho mejor no hacer autoobservación, que usarla para maltratarnos.

Lo entiendes, ¿verdad?

**Fíjate que el ego espiritual puede disfrazarse de algo muy elevado. Pero si te hace sufrir, ahí hay algo erróneo.**

Lo ves, ¿verdad?

## **TAREA**

Como sugerencia de tarea para esta semana, me gustaría proponer lo que ya dijo Sergi.

**Haz un trabajo de autoobservación y constata cuando el personaje espiritual se cuele en tu vida.**

**De formas diferentes:**

no haciendo ningún caso a los flashes de comprensión que recibas, proponiéndote prácticas espirituales que te maltratan, metiéndote prisa para que avances...

Obsérvalo.

Simplemente, obsérvalo.

Date cuenta de ello cuando ocurra.

**Toma conciencia del ego espiritual y no luches.**

**Lo abrazas como a un niño pequeño, con ternura y actúa desde el amor.**

**Y, si puedes, te abres a lo Superior.**

Te abres al silencio.

Te abres a la Esencia.

Te quitas del medio para que ella sea.

Con fe.

Con confianza.

Si puedes.

Solo si puedes.

De lo explicado en la sesión, **¿puedes ver algo de ello en tu vida?**, ¿el qué?, ¿te animas a compartirlo con nosotros?

Si quieres, puedes **compartir tus reflexiones, tus dudas, tus aprendizajes** y enviarlas a [udv@danielgabarro.com](mailto:udv@danielgabarro.com)

Un abrazo muy grande.

Gracias por estar aquí.