

Boletín de dudas

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

BOLETÍN DE DUDAS RESUELTAS

Boletín 283

Viernes 8 de marzo de 2024

ÍNDICE

Utilidad del boletín.....	3
Mi personaje con capa... ¡Y el otro!.....	3
Libreta.....	15
Cuestionando la vulnerabilidad.....	17

Utilidad del boletín

Cada semana, enviamos un boletín de dudas resuelto con las preguntas que llegan al mail udv@danielgabarro.com.

No dudes en enviar tus dudas: estamos aquí para serte útil. ¿De acuerdo?

Todos los boletines se cuelgan en el “**Área del Alumnado**” de Universidad de Vida que encontrarás en www.DanielGabarro.com, en autoconocimiento.

Así siempre lo tienes todo disponible y agrupado en un único sitio.

Si eres nueva o nuevo en Universidad de Vida, sigue las clases semanales y deja todo lo que ya se impartió para momentos puntuales. Hay mucho material y el peligro es indigestarse.

Paso a paso.



Mi personaje con capa... ¡Y el otro!

¡Buenas tardes, Daniel!

¡Hola!

Ante todo decirte que parece que este curso presencial de UdV en Barcelona, es como que, aunque quiera, no puedo venir. Siempre me salen cosas y me coincide con este sábado y eso que es solo uno al mes

Sí, a veces, la vida parece que nos lleve la contraria a nuestros planes iniciales, ¿verdad?

Bueno, no importa.

En realidad, nos anima a dos cosas: la primera es a aceptar lo que nos ocurre mientras trabajamos el amor en nuestro interior.

Y, en segundo lugar, nos da la oportunidad de trabajar nuestras prioridades para que entendamos que no es que no podemos, sino que no queremos.

Es decir, si, por ejemplo mi madre se pone enferma y voy a cuidarla el día que toca UdV presencial en Barcelona, no es que no pueda ir, ¡es que no quiero ir!

Y lo encuentro muy sabio.

Porque nosotros debemos tener claras las prioridades de nuestra vida y regirnos por ellas.

No es que “no pueda hacer eso”, sino que “quiero hacer otra cosa”.

Fíjate que esa diferencia nos da muchísima más responsabilidad y nos libera de una mirada de tiranía ante la vida. No es que “no podamos” hacer algo, sino que, dadas las circunstancias, DECIDO actuar de una forma concreta.

¿Verdad que es liberador mirarlo así?

Pues siempre tenemos libertad, siempre tenemos opción. Nuestra vida se convierte, en lugar de un “no puedo”, en un “viendo las opciones que tengo, decido tomar esta”.

Y, naturalmente, verlo así nos hace crecer, pues nos ayuda a ser responsables con lo que hacemos, a dar respuestas conscientes en lugar de dar respuestas “a regañadientes y contrariados”

Te quiero hablar sobre el ego, los dos, lo que tiene capa y el que no, pues yo creo que tengo los dos,

Je, je, je...

El ego con capa, el ego espiritual.

Y el otro, el de cada día.

Je, je, je...

y aparte de esto creo que la línea entre saber qué es tenerlo y qué no, es fina y a veces cuesta discernir,

Totalmente de acuerdo.

De hecho, una de las características del ego es hacernos creer que no existe... ¡Una estrategia muy potente para evitar desaparecer!

pienso que la mejor manera de saberlo es viendo realmente qué es lo que te motiva a actuar de la forma que lo haces.

Exacto: mira tu motivación.

Ser amable puede salir del corazón y ser una sencilla forma de expresar amor o ser una estrategia del ego para que nos deban un favor o para que nos quieran.

Lo que lo diferencia no es lo que se hace, sino la INTENCIÓN con la que se hace. Por eso es clave lo que tú dices: mirar la intención o

mirar lo que te motiva a actuar.

Me explicaré por concretar más lo que quiero decir, con un hecho práctico que es lo que ahora mismo estoy viviendo:

¡Pues, adelante!

- En noviembre, cuando vi una demanda en Facebook, me apunté al teléfono de la esperanza y ya el pasado lunes empecé a atender las llamadas.

¡Oh! ¡Perfecto!

El teléfono de la esperanza es un servicio muy útil socialmente.

Si no me equivoco es este teléfono: 93 414 48 48, ¿verdad?

Un servicio de apoyo y prevención de la soledad y del suicidio, entre otras cosas, ¿verdad?

Pongo aquí la web, pues me parece un servicio muy interesante:

<https://telefonodelaesperanza.org/>

Por lo que cuentas, te dieron una formación y ahora ya puedes atender el teléfono.

Felicidades, creo que es una buena forma de expresar amor apoyando a personas que lo necesitan.

Una muy buena iniciativa esta tuya de entrar en el teléfono de la esperanza.

- Desde que me jubilé hace tres años, hago un voluntariado de digitalizar libros en el Archivo Histórico en donde vivo.

Otra tarea que es útil socialmente.

Genial.

- Lo que me lleva a hacer voluntariado y en este caso, dos puntos que se complementan, es que soy de la opinión de que si sabes que tienes unos recursos, vale la pena aprovecharlos para aportar algo al mundo y si puedes hacer que alguien se sienta un poco mejor, es una satisfacción y un beneficio, tanto por un lado, como por el otro, pues justamente aquí es donde existe un equilibrio, ya que el aprendizaje o la vivencia es compartida.

Me parece muy bien contribuir a un mundo más armónico, más rico, más amoroso... ¡Por supuesto!

Se nos han dado unas capacidades y es importante usarlas y hacerlas crecer.

No siempre se hace en grupos organizados o sociales, pero siempre es importante hacer crecer nuestras capacidades y ello implica emplearlas.

Creo que esto tiene relación con tres historietas espirituales que se citan en el evangelio (si un teólogo me pilla llamando historietas a dos parábolas, igual queda patidifuso, je, je, je...):

La de la lámpara: ¿qué utilidad tiene una lámpara si no es para ponerla alta y que ilumine? ¡Sería inútil ponerla debajo de un colchón y que no diese luz!

La de la sal: si la sal no sala, ¿quién la salará? Es decir, si yo no soy yo y hago de yo compartiendo lo que soy y haciéndolo crecer, ¿quién lo hará en mi lugar?

La de los denarios: Si guardo mis capacidades y no las hago crecer, ¿para qué me las dieron? ¡Menudo desperdicio, qué poca valoración de lo que te es dado!

De alguna manera, tú pones en práctica esto.

Y me parece muy sabio.

- Tanto un voluntariado como el otro, los he comentado con más gente para explicar qué hago, igual que tb digo que voy a la Universidad, que hago este curso contigo o que canto en la coral... y tb por qué y eso me doy cuenta de que de alguna manera lo he hecho siempre o desde hace muchos años, porque creo que compartir es bueno y si tú sabes de algo que a la otra persona le puede interesar, vale la pena decirle y así todos y todas salimos beneficiados.

Totalmente de acuerdo.

Siempre que, al hacerlo, respetes las normas de la ayuda (no sea que le metas al otro una información con calzador, una información que ni quiere, ni desea) o, en realidad, lo hagas para sentirte bueno/a o similar.

Si tuviese esa intención sería de ego espiritual, ¿verdad?

Es decir, usar cosas elevadas para sentirte superior.

Je, je, je...

Sería muy divertido.

No digo que no ocurra.

Digo que, si ocurre, es divertido porque puedes reírte un rato de ti mismo/a y, tras darte cuenta, hacer un bonito trabajo en tu interior.

¿Verdad?

Lo que tú has dicho: no importa tanto lo que se hace, como la intención con la que se hace.

- Concretamente, el tema del teléfono, lo comento con personas que pienso que pueden hacerlo y seguramente se apuntará una a la que se lo dije.

Perfecto.

Igual alguien más de UdV se apunte si ve la web.

Volviendo al tema del ego que es lo que nos ocupa, si soy realmente sincera tengo que decir que muchas veces tengo una sensación de superioridad que obviamente no se me nota pq lo controlo y pq no es en plan voy de chula y de creída es más, la gente creída no me gusta pero reconozco que encuentro peor la falsa modestia y yo creída no soy, pero si tengo esa sensación.

Je, je, je...

Es decir, no eres creída. Solo eres un poco superior.

Je, je, je.

Me parto de risa.

Y, sin embargo, te agradezco mucho que lo digas con tanta honestidad.

Esa honestidad implica humildad, es decir, naturalidad en explicar el punto de evolución interior en el que estamos.

Sería mucho peor negarlo.

Al darte cuenta y no negarlo, puedes ver tu punto actual y, por lo tanto, sabes dónde poner tu intención de avanzar.

Y no sé si lo conseguirás o no.

Eso ya no depende de ti.

Lo que sí que depende de ti es poner la intención de observarlo para irlo dejando caer.

Esta explicación que estás dando es muy útil: muchos de nosotros podemos vernos reflejados.

Pues muchos de nosotros también tenemos que hacer un trabajo de humildad y honestidad.

Gracias por dar testimonio.

Este sería el ego sin capa

Bueno, yo lo veo con bastante capa, pues creo que surge al

comprobar que “estás espiritualmente más avanzada que otras personas”, por eso lo veo bastante “ego-espiritual”.

En fin, no importa.

Lo importante es verlo y no negarlo y, además, hacer lo posible para superarlo sin luchar contra ello.

¡Recuerda que si luchas contra ello crecerá!

y del ego con capa, p ej. cuando Sergi hacía el test había preguntas como:

La 7, pues cuando veo a alguien que no me gusta soy consciente de que cosas que antes me molestaban y mucho, ahora ni me afectan y es gracias al trabajo interior y me siento orgullosa de ello.

Je, je, je...

Bueno, alegrarse del propio trabajo no lo vería mal.

Lo de “orgullosa” como si tú hubieras hecho el trabajo es, quizás, el punto que lo estropea, ¿no?

Pero no pasa nada.

Lo dicho: verlo, humildad, aceptación e intentar seguir avanzando. Sin lucha, amorosamente hacia nosotros y nuestras dificultades.

la 12 pienso que qué rollo, debería en lugar de limpiar el WC, hacer lo que me gusta

Je, je, je...

La 14 intento convencer al otro si es alguien que realmente me importa de que, si cambia su rigidez y acepta más las cosas, se sentirá mejor. Pero no es pq sí, es pq sabes que es así y te sabe mal que el otro sufra.

Lo entiendo.

Y aquí este “saber mal” puede ser del personaje si sufrimos por el otro como una forma de no respetar su proceso de aprendizaje, cuando vemos fundamental que se respete el nuestro, ¿verdad?

La 19 me doy cuenta de que cuando estoy con un grupo de gente sino me interesa lo que hablan pq me aburre, tengo mucha facilidad para desconectar, de hecho quizá ahora intento no hacerlo pero por respeto.

Bueno... no estamos obligados a estar allí donde no compartimos los intereses, a no ser que lo hayamos escogido de algún modo (por ejemplo, con los hijos).

Pero, a la vez, si estamos allí, ¡regalemos nuestra presencia, por supuesto!

Por cierto, el libro de Tao lo tengo, ¡y es muy interesante!

Sí, lo es.

Hay grandes diferencias entre una traducción y otra, pues el chino es difícilmente traducible, pero resulta muy inspirador.

Por último, decirte que en la sesión del test, la última, seguramente por error, los dos PDF son de dudas.

¡Ostras!

Mira, he intentado cambiarlos y, como no he encontrado el correcto, se lo he dicho a Alejandra.

¡Muchas gracias por avisar!

Bien, Daniel, perdón por la extensión,

No, no, al contrario.

Cuando enviáis textos largos, las reflexiones son más claras y más interesantes.

Gracias por hacerla llegar.

Soy consciente de que te escribo poco, pero cuando lo hago me alargo para poderte explicar bien qué pienso o cómo me siento, espero que no te sepa mal

Al contrario, me alegra que lo hagas así. Es mucho mejor para poder profundizar y para que más personas saquen provecho de tu correo.

Ahora ya si acabo, ¡agradeciéndote de todo corazón todo lo que comparte tanto tú como Sergi y siguiendo adelante!

Muchas gracias.

Lo hacemos de corazón y nos alegra que sea muy útil.

De hecho, también es muy útil para nosotros: nos ayuda a profundizar, a ir hacia el fondo de nosotros mismos.

Ah, aún no acabo, en una sesión hablaste de Daniel Lumera y resulta que estoy leyendo el libro “Biología de la gentileza” y justo esta mañana leía la parte de la meditación y el agradecimiento a la vida... y me encanta, leyéndolo me acordaba de ti y de la frase que me quedó grabada en el curso de Aula Interior “¡La vida ha apostado por ti” es genial!

Sí, la frase es muy potente, pues nos conecta con la divinidad que somos.

Y el trabajo de Daniel Lumera es una bendición para muchas personas, ¡sin duda ninguna!

Bien Daniel, ahora ya si en serio,

¡Muchas gracias y seguimos el viaje! Un gran abrazo!!!

También para ti. Para todas. Para todos.



Libreta

¡Hola!

¡Hola!

Respecto a momentos de "chispazo", o entender algo en un "clik". Ahora Se me da muy bien en los sueños.

Sí, es otra vía de conexión con el inconsciente, pero también con lo Superior.

En la Biblia, se dice muchas veces que Dios habla a alguien a través de un sueño, como por ejemplo a José, el padre putativo de Jesús.

Por los sueños tengo el discernimiento en qué momento estoy de mi vida. Sé de que va "este momento".

Muy útil.

Y quizás esto anime a algunas personas a mirar lo que sueñan como algo que ayuda.

Gracias por la pista.

Seguro que alguien la aprovecha.

Solo una vez he tenido un sueño lúcido. En que salgo de el, y me comento cosas como, ¿te das cuenta lo que estas diciendo? ¿pero que haces?

Los sueños lúcidos son todo un mundo.

Lamentablemente, no puedo guiarte demasiado ahí.

Por eso suelo callar bastante en ese tema.

Lo he estudiado, pero no tengo suficiente experiencia como para hablar con seguridad del mismo.

Y, claro, ya sabéis: hemos de procurar hablar solamente de cosas de las que sabemos a ciencia cierta.

Algunas veces me estoy preguntando, o indagando algo, y al cabo de unos días me viene la respuesta.

Sí: los sueños son un vehículo genial para que el inconsciente nos hable.

¡Merece la pena escucharlo!

Sobre todo, ahora al hacer el curso de AI y UDV, estos momentos lúcidos se me dan más a menudo. Estoy más atenta de estar presente. Aunque a veces va a temporadas. Así que tengo una libreta en la mesita de noche y otra en la mochila.

Y eso está muy bien.

Así el inconsciente sabe que te lo tomas en serio y tiende a abrirse cada vez más.

¡Enhorabuena!



Cuestionando la vulnerabilidad

En este aspecto, primero no lo entendía.

De acuerdo, a veces puede despistarnos.

De hecho, muchas veces veo que lo que explico no se entiende tal como quiero explicarlo.

Pasa a menudo: digo algo (o creo decirlo) y, por lo que veo, los demás lo entienden de una forma diferente.

Otras veces, se piensa que hablo de una cosa (porque es la que se conoce) cuando, en realidad, hablo de otra.

Otras veces, no se entiende nada.

¡Pero si no se entiende y nos damos cuenta de no entender, es un gran paso!

Pues permite poner atención en lo oscuro para que se vaya clarificando.

Fíjate que es mucho mejor saber que no sabemos, que pensar que sabemos algo cuando no es así.

¡Cuántas cosas habrá que ignoramos que no las sabemos!

Pues, al menos, veamos claramente las que no sabemos y tenemos constancia de no saberlas.

Pero cómo, mostrando mis flaquezas, ¿me haría más fuerte?

Es real, que al intentar "esconder", disimular, las dificultades de mi yo persona, queriendo mostrar mi yo ideal, no se llega a ninguna parte. Solo se llega a un lugar sin salida, que te impide avanzar. Cada uno es como es, y punto. Se acabó.

Efectivamente.

Y mostrando quién soy (especialmente ante mí), puedo avanzar.

No son los demás que avanzan, soy yo.

Y yo debo partir de lo que soy.

Sin autoengañarme.

Cierto que algunas personas se me han mostrado suspicaces. Incapaces de ver donde puedo llegar.

Lo entiendo.

Y eso puede pasar.

Pero no importan los demás, sino yo.

¿Puedo no criticarme y aceptarme tal como soy?

Eso es lo clave.

Mostrar mis flaquezas no cambia la respuesta exterior, pero sí cambia ¡que yo no tenga miedo que me vean!

Para poner un ejemplo:

En una sobremesa, donde estábamos varias chicas, cada una decía lo que estaba estudiando. Algunas con estudios superespecializados, comentando también de qué trabajaban, etc.

De acuerdo.

Yo dije que había estudiado filosofía...

Se quedaron unos segundos en silencio.

Siguieron la conversación y no me hicieron ni pizca de caso.

De acuerdo.

Y lo bonito es que cuando decimos las cosas sin intención que nos hagan caso, las decimos y ya está, ¿verdad?

Quizás no hemos acertado el tono, el momento... quizás hemos molestado a alguien sin querer...

Eso no lo sabemos (y está bien investigarlo, para no repetirlo en exceso), pero si hablamos sin intención de que nos hagan caso, no importará el caso que nos hagan.

Naturalmente, si en un lugar no me hacen caso, es un indicio que no encajo ahí y, simplemente, me voy con calma, discretamente, deseando lo mejor a quienes están ahí...

Pensando que actúo correctamente, pero dejando la puerta abierta a haber cometido un error del que ni tan siquiera soy consciente.

Lo hablaba antes: cosas que podemos ignorar sin querer.

Yo que había pensado que había llegado a un lugar donde nadie me miraba raro.

Si crees que has llegado a un lugar donde nadie te mira raro, ¡nunca llegarás a ese lugar!

Porque la te miras raro, eres tú.

El pensar esto, ya implica una mirada de tu parte y, en tanto que vayas buscando que “no te miren raro”, ya te sentirás rara y, cualquier cosa, te hará saltar.

Míralo.

Creo que es algo útil.

En Aula Interior y en UdV hemos hablado de la proyección: ver fuera lo que tenemos dentro.

Lo que comentas huele a eso.

Te lo digo por si te ayuda.

Naturalmente, puedo estar equivocado.

Pero, para que lo tengas presente, la gran mayoría de la gente no teme que la miren rara.

Y eso habla de ellas: no se juzgan raras.

Un lugar amable, pensé.

De acuerdo.

Pero en cuando abro la boca, mis expectativas de buen rollo, quedan defraudadas. He aprendido a no tener expectativas y,

tal vez, a quedarme callada.

Pues al leerlo me suena muy diferente.

Mira, no sueña a que hayas aprendido a no tener expectativas. Por lo que cuentas suena más a “me he rendido”, “me resigno”.

Porque no callas porque callar sea tu opción voluntaria, sino porque cuando hablas te defraudan.

Échale un ojo a ello.

Y, de paso, te animo a mirar cómo hablas, desde dónde y si, sin darte cuenta, haces algo que pongas a los demás en guardia.

Cuando algo se repite en lugares diferentes y momentos distintos, quizás haya algo en el interior de uno de lo que aprender, algo que cambiar o algo en lo que debas pedir ayuda para trabajarlo.

No lo sé.

Lo digo por si te es de ayuda.

Demasiado callada. No les dije que me faltan algunas asignaturas de cuarto curso (Lo hice a adrede, a ver que pasaba).

¿Y qué querías que pasase?

Es normal tener carreras acabadas y carreras a medias. También es normal no tener carreras.

En tu mente pasaba algo y esas expectativas estaban contaminando una relación honesta y abierta.

Posiblemente, eso dificultaba que lo fuera.

No sé si te estoy ayudando, pero ojalá te sirva de algo.

Y, ojalá, sirva a más personas.

Lo que explicamos aquí, anónimamente, sirve para todos, para todas.

Personas encantadoras de trato.

De acuerdo.

Pero al tener más confianza con una le dije que no había terminado la carrera.

¿Por qué necesitamos tener más confianza para decir que no hemos acabado la carrera?

¿Qué creemos que pensarán los demás sobre ello?

Y aquí te llamo la atención: los demás no suelen pesar eso (nosotros les importamos un rábano a los demás), en realidad somos nosotros que lo pensamos y lo proyectamos como si lo pensarán los demás.

Ojalá este comentario también te ayude.

Sucede más a menudo de lo que parece.

Y me contestó: "¡uf! que alivio, porque yo también lo intenté y lo dejé ". ¡Personas super majas, eh!

Pues claro.

Cuando miras con comprensión todas las personas son majas.

Nadie no lo es.

Eso no quiere decir que seamos compatibles con todas en todos los ámbitos, pero la gente es maja: son personas (o almas) que están aprendiendo a amar...

¡Una maravilla!

Como nosotros, como nosotras.

Pero se ve, que en todas partes cuecen habas. Mi ego está que se sale. Me doy cuenta.

Efectivamente.

No estás hablando de ellas.

Estás hablando de ti.

Me alegro de que lo veas.

Gracias por ayudarnos a ver esto y a compartir tu proceso de darte cuenta de que es el ego quien habla, quien proyecta.

Gracias.

He aprendido, hasta un cierto grado, a no dar importancia a cosas que me pueden herir.

Y eso implica que, quizás, te relacionas desde un lugar que dice “me vais a herir” o similar.

Y, quizás, cuando no te das cuenta, agredes.

No lo sé.

Míralo.

Porque aquello de lo que huimos, solemos llevarlo encima.

Recuerdo haber leído un libro que no se conoce mucho, sobre un caso real, en que el protagonista y autor expresaba que sus flaquezas son su fortaleza, esto mismo. Así, tal cual. lo he buscado ahora...(anda! lo adquiriré en el año 2002) El título : *Elogi de la feblesa* . Autor Alexandre Jollien. lo volveré releer.

¡Muy interesante el título del libro!

Gracias por citarlo.

Y por escribir aquí.

Creo que habrá sido útil para muchas personas.