

Dossier

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

Relatos espirituales, de lo literal a lo profundo (1)

Presentación y relatos que acarician el alma

DOSIER 287

2 de abril de 2024

ÍNDICE

UTILIDAD DEL DOSIER.....	2
TEMAS DE ESTE TRIMESTRE.....	3
PRÓXIMOS ENCUENTROS PRESENCIALES.....	4
HOY: RELATOS ESPIRITUALES: DE LO LITERAL A LO PROFUNDO.....	4
PRIMER RELATO. ¡PERO NO ES UN RELATO!.....	7
ÍCARO: UNA SEGUNDA HISTORIA.....	11
TAREA.....	15

UTILIDAD DEL DOSIER

Puedes plantear **preguntas, testimonios y dudas sobre el tema** al mail **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!

TEMAS DE ESTE TRIMESTRE

Como me gusta que tengas en mente los temas de los próximos 3 meses, aquí te los recuerdo:

En **abril**:

RELATOS ESPIRITUALES:
DE LO LITERAL AL SIGNIFICADO PROFUNDO.

En **mayo**:

COMUNICACIÓN AUTÉNTICA.

En **junio**:

LA MUERTE PSICOLÓGICA.

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

Pero así, tienes los 3 próximos temas aún más presentes.

PRÓXIMOS ENCUENTROS PRESENCIALES

He aquí las fechas de encuentros presenciales, por si quieres venir:

MADRID:

Domingo **14 de abril**, de 10 a 14 horas.

Más info: en la web o <https://danielgabarro.com/tienda/propers/encuentro-en-madrid/>

BARCELONA:

Sábado **20 de abril**, de 10:30 a 18:30 horas.

Más info:

Escribe a Alejandra: udv@danielgabarro.com

LLEIDA:

Domingo **26 de mayo**, de 10 a 14 horas.

Más info:

Escribe a Alejandra: udv@danielgabarro.com

HOY: RELATOS ESPIRITUALES: DE LO LITERAL A LO PROFUNDO.

Desde los albores de la humanidad, siempre se han contado cuentos.

Los relatos o cuentos tienen una gran ventaja: nos permiten **comprender la complejidad del mundo a través de un formato accesible** a todas las personas.

Los relatos pueden ser escuchados por todas las personas, desde niños/as a personas ancianas, y cada una entenderá algo diferente **en función de su punto de nivel de comprensión y sabiduría**.

Esto es así porque los relatos tienen **distintos niveles de profundidad**.

Durante este mes miraremos los relatos desde **dos áreas de investigación**:

1. El **psicológico**.

2. El **espiritual**.

De hecho, los relatos espirituales (o cualquier relato que se mire desde una perspectiva profunda) puede **hacer de espejo** para mirarnos, pues se refieren a verdades profundas, **verdades inmutables o arquetípicas**.

Por ello son verdades **atemporales**.

Y, también por ello, es perfectamente posible hacer, gracias a ellos, un trabajo de autoconocimiento. Ya sea espiritual o psicológico.

Para hacer un avance psicológico, basta con mirar el relato y querer sacar conclusiones útiles y concretas para nuestra vida.

Se trata de leer el relato queriendo **ENTENDER** qué nos dice sobre nuestra vida para **ACTUAR** integrando lo entendido mientras me **CUIDO** al hacerlo.

Si te fijas, esto implica poner en marcha los 3 centros: **la inteligencia, el amor y la energía**.

Pero también puede usarse un relato **para hacer un avance espiritual**.

Anthony de Mello, un sacerdote jesuita indio, que murió en 1985 y al que

considero uno de mis maestros (aunque nunca lo conocí personalmente) proponía 3 maneras de relacionarme espiritualmente con un relato (con la intención de ser tocados en el corazón).

Primer modo:

1. **Escucho** o leo el relato.
2. **Saboreo**: repito la frase o ideas que me han tocado el corazón.
3. **Reacciono** a ello desde la honestidad.
4. Reposo en el **silencio** que se produce, de forma natural, cuando he expresado honestamente todo lo había en mi interior.

Segundo modo:

1. Hago **silencio** y me sitúo en él.
2. **Recuerdo** la frase, imagen o ideas que me tocan el corazón.
3. Sigues manteniendo el **silencio**.

Tercer modo:

1. Toma la **frase o imagen** que te ha tocado el corazón.
2. **No digas nada**, no expreses nada mientras puedas y sigue **manteniendo la idea** en el corazón.
3. Cuando ya no puedas mantener más tu aguante, expresa todo lo que está en tu interior; **como si fueras un muelle y le dieras permiso para expresarse**.

Durante la sesión **practicamos el primer modo** que he comentado con este texto del místico sufí Rumi:

“Un médico te toma el pulso porque tiene una pregunta.

La respuesta a su pregunta reside, sin palabras, en el ritmo de tu pulso.

Plantar una semilla en el suelo conlleva una pregunta, y el crecimiento del árbol resultante es la respuesta, sin palabras.

Cuando las respuestas carecen de palabras, las preguntas centrales deben hacerse sin palabras.”

Tras **leerlo** (paso 1), **saboreamos** esta idea fuerza repitiéndola varias veces desde el corazón: “el crecimiento del árbol resultante es la respuesta, sin palabras” (paso 2), luego nos dimos permiso para **expresar** lo que eso nos despertaba, al margen de que fuese más o menos políticamente correcto, pero con la intención que fuese expresión honesta (paso 3) y, finalmente, mantuvimos un breve **silencio** para acoger lo que surgiese (paso 4).

Lo hicimos para **experimentar la actitud de escucha desde el corazón**. Una actitud de escucha que deja que **el silencio nos hable**.

Y lo del silencio es clave, pues en el silencio es donde puede captarse lo que está más allá de las palabras, lo espiritual, lo que realmente somos y Es.

Una observación que servirá también para que comprendas mejor por qué me he atrevido a poner el primer relato que he puesto:

Cuando miramos con ganas de llegar a nuestra esencia, muchos relatos se convierten en espirituales.

Dicho de otro modo, **la espiritualidad está en el relato, pero especialmente en nuestra mirada**.

PRIMER RELATO. ¡PERO NO ES UN RELATO!

Existen relatos de cientos de años y merece que los miremos para profundizar en nosotros espiritual y psicológicamente.

Pero también merece la pena que seamos capaces de entender que lo fundamental no es tanto el relato como la mirada con la que nos relacionamos con él.

Por eso me atreví a contar **un “relato” que me inventé.**

En realidad, conté una **versión subjetiva** (muy subjetiva) de la vida de una mujer que fue primera ministra de Gran Bretaña: **Margaret Thatcher.**

Fue una excusa como una catedral para indicar dos cosas: que estamos **invitados a crear nuevas historias** y, mucho más importante, que podemos **usar cualquier historia para crecer.**

¿Te imaginas que aprovecharas todas las historias que te llegan para crecer?

Tendrías cientos de posibilidades para hacerlo: novelas, Netflix, HBO, la telenovela, el cine...

El relato que conté, resumidamente, fue este:

Una pareja de tenderos cristianos, creo que eran metodistas, tuvieron una hija a la que llamaron Margaret.

Margaret se esforzó en ser buena estudiante y alcanzar sus sueños en una sociedad que aún era muy machista. Estudió química en la universidad y se licenció brillantemente.

Tras casarse, se implicó en política y llegó a ser ministra de Educación. Era alguien de firmes convicciones y mucha fuerza interior.

Fue la primera mujer que llegó a ser la primera ministra de Gran Bretaña. Gobernó como era ella: con fuertes convicciones e impuso lo que ella creía adecuado, aunque provocó huelgas y conflictos muy grandes, no cedió.

Años después, cuando ya había dejado la política, envejeció y pasó sus últimos años de su vida enferma de Alzheimer hasta que murió.

Muchas personas la consideraron una mujer de verdadero éxito.

Bueno, ya ves que se trata de un resumen de la biografía de una mujer conocida.

Pero no deja de ser una historia, un relato, puesto que al relatar lo que vivió, remarcamos unos puntos y olvidamos otros. Eso nos permite **usar lo olvidado y lo resaltado para que nos haga de espejo.**

A partir de esa historia propuse dos trabajos para ir de lo contado o literal, al fondo. Propuse **un trabajo psicológico y un trabajo espiritual.**

Te animo, si quieres, a escribir tus respuestas en el espacio que dejaré tras las preguntas:

Preguntas para profundizar desde lo psicológico:

En mi vida, ¿tengo convicciones? ¿Cuáles?

¿Son mías y puedo argumentarlas? ¿Cómo las argumento?

¿O son convicciones sociales que repito sin poder justificarlas y, en ese caso, puedo encontrar las mías?

¿Estas convicciones guían mi vida o son solo ideas teóricas que no aplico, pues mi día a día no tiene dirección? ¿Dónde las aplico realmente?

¿Escucho y observo los resultados que produzco en mi alrededor? ¿O hago oídos sordos?

¿Me responsabilizo de los resultados y de mis acciones? ¿O culpo a alguien de ello?

En cada rol, tengo que tomar decisiones inherentes al mismo. ¿Cumplo mi rol? ¿Decido? ¿Actúo? ¿Mi energía está en coherencia con mi comprensión del mundo y mis valores?

¿Puedo perdonarme si me equivoco? ¿Hay algo antiguo que aún debo perdonarme? ¿Qué me impide hacerlo?

Margaret Thatcher era una mujer de éxito, ¿tengo éxito en mi vida?, ¿soy quien quiero ser?

Preguntas para profundizar desde lo espiritual:

Éxito, etimológicamente hablando, quiere decir “salir de”. ¿Soy capaz de salir de la programación o personaje? ¿Puedo actuar desde el amor inteligente y activo que soy? ¿O sigo considerando éxito los resultados externos y me olvido del Ser que soy?

¿He puesto en el centro de mi vida el salir (“éxito”) del personaje?

¿Cómo lo hago, en concreto?

¿Hay algo que quiero añadir o una reflexión que quiero tener presente a partir de ahora? ¿Puedo vivirla en silencio durante un tiempo?

ÍCARO: UNA SEGUNDA HISTORIA

Si la primera historia era un relato que he creado a propósito a partir de lo que ocurrió hace unos años en Gran Bretaña, ahora presento **una historia que tiene miles de años**.

Y, sin embargo, sus **enseñanzas continúan vivas**.

Posiblemente, en el pasado se entendiese mucho mejor, puesto que ahora hemos perdido el contexto cultural en que fue concebida. Pero, aun así, continúa siendo inspiradora.

De hecho (y lo decía el mes pasado), **los mitos cumplen una función clave para que crezcamos psicológicamente y espiritualmente**.

He aquí el mito de Ícaro:

Dédalo y su hijo Ícaro, estaban atrapados en Creta por orden del rey Minos que controlaba la tierra y el mar para que no escapasen.

Habían construido un laberinto para encerrar al Minotauro, una

criatura mitad hombre y mitad toro. Para evitar que nadie conociera la estructura del laberinto que habían construido Dédalo e Ícaro y evitar que el Minotauro escapase, el rey Minos los tenía secuestrados.

Temiendo por sus vidas, Dédalo ideó un plan para escapar de Creta.

Fabricó unas alas para él y otras para su hijo Ícaro. Estas alas estaban hechas de plumas unidas con cera. Así huirían por el medio que Minos no podía controlar: ¡el aire!

Sin embargo, antes de emprender el vuelo, Dédalo advirtió muy seriamente a Ícaro que no volara demasiado alto, cerca del sol, ni demasiado bajo, cerca del mar, para evitar que las alas se derritieran o se mojaran y perdieran su capacidad de vuelo.

Sin embargo, las advertencias no fueron seguidas por Ícaro. Puesto que, emocionado por la sensación de volar, ignoró las advertencias de su padre y se elevó cada vez más alto, acercándose al sol.

¡El sol era maravilloso visto de cerca! ¡Espectacular!

Sin darse cuenta, la cera que sostenía las plumas de sus alas se derritió con el calor del sol e Ícaro cayó en picado hacia el mar y se ahogó.

Igual que con la historia de Margaret Thatcher, propuse dos trabajos para ir de lo literal, al fondo. También en **dos ámbitos: psicológico y espiritual**.

Te animo, si quieres, a escribir tus respuestas en el espacio que dejaré tras las preguntas:

Preguntas para profundizar desde lo psicológico:

Todos tenemos la intención de saber y de crecer.

Pero, a veces, esta intención se desborda y se convierte en una ambición

que nos arrastra y engulle.

El peligro es perdernos a nosotras/os.

¿Tienes tiempo para ti o tu vida se ha convertido en una tiranía donde el agobio y el estrés son los dueños?

¿Quizás has caído en la mentira de “hacer más y más”, en lugar de vivir la vida como un espacio para disfrutar, siendo consciente de cuáles son mis límites y cuando mi vida ha alcanzado una “medida óptima”?

¿Persigues algo de forma compulsiva? ¿El qué?

¿Puedes ver que eso quiere acallar algo fundamental en ti? ¿Puedes atender eso de una forma más sana? ¿De cuál?

Preguntas para profundizar desde lo espiritual:

Somos una conciencia espiritual, pero estamos viviendo una experiencia física. Esto significa que, igual que los pájaros vuelan con dos alas, nosotros tenemos que equilibrar ambas partes de nuestra vida: la espiritual, pero también la terrenal.

Ícaro desatendió las indicaciones de su padre. ¿Qué indicaciones profundas desatendes y tienen consecuencias negativas para tu evolución interior?

¿Te deslumbra lo espiritual y desatendes aspectos terrenales concretos?
¿En qué medida usas lo espiritual para no enfrentarte a retos concretos que se alzan ante ti? ¿Cuáles deberías atender?

¿Cómo podrías atender lo terrenal desde el amor? ¿Puedes imaginarte viviendo tu vida actual desde una conciencia de amor y de unión con lo Superior? ¿Puedes imaginarte en el trabajo, la familia, las amistades... abordando lo terrenal mientras lo haces desde un amor incondicional? ¿Cómo cambiaría? ¿Te atreves a reposar en un silencio lleno de amor y de acción concreta?

TAREA

En esta sesión he situado la importancia de las historias y la posibilidad de usarlas para hacer un doble trabajo: psicológico y espiritual.

Pero te voy a pedir ayuda:

¿Cuál es la historia que más te inspira?

¿Qué historia te resuena más?

¿Me la envías?

Si me lo cuentas, quizás pueda incorporar alguna de esas historias en la próxima sesión. ¿Te parece bien?

¡Pues no dudes a enviármelas a udv@danielgabarro.com !

Un abrazo muy grande.