

Boletín de dudas

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

BOLETÍN DE DUDAS RESUELTAS

Boletín 287

Viernes 5 de abril de 2024

ÍNDICE

Utilidad del boletín.....	3
Guuuauuu.....	3
Un vídeo de Anthony de Mello.....	8

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.



Guuuauuuu

Hola a tod@s,

¡Hola!

Quiero compartir que dudo al querer normalizar mi experiencia, lo siguiente:

¡Adelante!

Pero antes de leerla quisiera hacer una reflexión.

El hecho de compartirla y el hecho de expresarla por escrito te va a ayudar a irla normalizando.

Si recuerdas, en una sesión anterior sugerimos que tener una libreta de UdV e ir plasmando ahí las ideas clave, los flashes o las dudas o similares que tuviéramos era una forma de acogerlas para que fueran floreciendo.

Eso es lo que tú estás haciendo ahora.

Al escribir esto le estás dando tu atención y, ya lo sabes, allí donde pones tu atención, aquello crece.

Por lo tanto, el mero hecho de escribirlo (y aún más el hecho de compartirlo), ya inicia un proceso que te va a ir llevando a normalizarlo más fácilmente.

Siempre que escribimos algo o lo compartimos con honestidad, ese algo crece en nuestro interior y, en este sentido, se normaliza, se vuelve normal.

Al final de la sesión 286 en la que describes fenomenal los 3 estados de conciencia me surge si debo normalizar el vivir en estos tres estados de conciencia..

Mira, nosotros somos mucho más que lo que se ve y se toca. Nosotros somos algo mucho más profundo y mucho más grande.

Te preguntas “si debes normalizar el vivir en estos tres estados de conciencia” y mi sugerencia sería “normaliza lo que ocurre, normaliza lo que pasa”.

Pues así darás fuerza a la verdad, a la aceptación de la realidad que vives, sea la que sea.

De este modo, este nivel de conciencia actual se hace sólido y, sin darnos cuenta, se abre en nuestro interior la posibilidad de una nueva realidad.

Siempre que vivimos algo de forma honesta, llega un momento que “se nos hace pequeña”, porque eso tan grande que somos lo acaba desbordando.

Al vivir la nueva realidad (ese desborde) de forma honesta, parece que todo encaja de nuevo, pero en un nivel superior.

Bueno, en realidad, llegará un momento que esa nueva realidad la vivirás como limitada, como pequeña... ¡y el proceso se dará de nuevo!

Naturalmente, a menudo esto sucederá a través de una crisis, de un período de confusión y poca claridad que será incómodo.

No te preocupes, cuando hayas vivido varias de estas experiencias, entenderás que es solo “el malestar típico del surgimiento de algo mayor” y, aunque la confusión y la incomodidad seguirán ahí, te será más fácil vivirlo como algo positivo, abrirte a vivirlo de una forma mucho más fácil.

a menudo los siento en diferentes ocasiones; incluso en algunas, aunque pocas, de forma simultánea... Y en la mayoría de ocasiones en experiencias saltando de un estado a otro con pinceladas...

Sí, puede pasar.

De hecho te pasa.

¿Qué hacer ante lo que nos ocurre, sea lo que sea?

Pues aceptar que está ahí, mirarlo con atención, con calma, poniendo ahí nuestro interés para vivirlo con profundidad e interés, sin huir de lo que pueda parecernos extraño o poco agradable.

Simplemente, mantenernos ahí, como sonriendo a lo que ocurre, como acogiéndolo.

Me relajo y acepto.

¡Perfecto!

Hoy, de nuevo, al final me he confundido mucho, pero debo decirte que ha sido una sesión que de forma tan profunda me ha hecho exclamar: WAU WAU.

Y eso indica que una parte tuya ya capta toda esa realidad y, aunque no lo hace de forma totalmente consciente, está creciendo, emergiendo en ti.

Y al ir dejando que crezca en ti, poco a poco, el wau wau irá dejando paso a una certeza de normalidad y naturalidad (aunque seguirás viviéndolo como algo muy grande).

En ese punto, en algún momento, otra pequeña nueva intuición te hará soltar un grito de sorpresa... ¡el proceso estará empezando de nuevo!

Nosotros vamos creciendo en consciencia.

Pero crecemos porque, en un cierto nivel, ya lo somos.

Por lo tanto, lo único que ocurre es que vamos actualizando la conciencia que ya somos, pero que creíamos que no éramos (pues lo proyectábamos en los demás o en la idea de Dios o de Universo o de lo que sea).

Sin embargo, nos vamos dando cuenta que eso que vemos, lo acabamos de captar intuitivamente en nosotros como algo cierto... ¡y eso implica que está en nuestro interior!

A partir de ahí, si somos capaces de ir manteniendo la atención ahí, irá creciendo paulatinamente.

Y, como decía al principio, el hecho de escribirlo y de compartirlo honestamente con nosotros u otras personas, acelera ese proceso.

También, leer esta respuesta será otro pequeño grano de arena. Pues volverás a poner ahí la atención.

Y, con el tiempo, eso será lo que vivirás en lo habitual... ¡y estarás preparada/a para abrirte a una nueva realidad, aún más profunda.

Moltes moltes gràcies!

A ti por compartirlo.

A todas. A todos, por hacer posible UdV con vuestro interés honesto.



Un vídeo de Anthony de Mello

Hola Daniel,

¡Hola!

Hace unas pocas semanas alguien compartió en el boletín de dudas el enlace de una conferencia de Anthony de Mello: “Redescubriendo la vida”.

Es un vídeo muy bueno, con mucha información y mucha ternura.

Al principio igual se hace un poco largo, pero a los pocos minutos te das cuenta de que está trabajando profundamente y que va calándote, que todo lo que dice está lleno de amor y de sabiduría.

Hay en YouTube una versión un poco más larga, de poco más de dos horas.

Ostras, la que yo había localizado una versión de una hora y cuarenta y siete minutos; pero tienes razón, hay una versión de dos horas y seis minutos.

Aquí la pongo:

<https://www.youtube.com/watch?v=bnZI0u0uYGE>

Es una ponencia realmente preciosa, llena de humor, vitalidad, energía positiva y sabiduría, en la que Anthony de Mello va intercalando metáforas e historias para hacer más comprensible su explicación.

¡Sí!

La recomiendo muchísimo.

En primer lugar, quiero dar las gracias a la persona que compartió el enlace por lo enriquecedora que ha resultado ser esta conferencia para mí.

Sí, es hermoso que podamos compartir cosas que nos llegan al alma.

Pero también es prudente que no tengamos un aluvión de recomendaciones y que recomendemos solamente lo que consideremos excepcional.

La charla de Anthony de Mello lo es. Sin duda.

En segundo lugar, y teniendo en cuenta el tema de este mes, quiero compartir con vosotros una de las historias que cuenta.

¡Adelante!

“La historia trata de un individuo que se muda de aldea en la India y se encuentra con un “sennyasi”.

El sennyasi es un mendicante errante, una persona que, tras haber alcanzado la iluminación, comprende que el mundo entero es su hogar, el cielo su techo y Dios es su Padre que cuidará de él. Entonces se traslada de un lugar a otro, tal como ustedes y yo nos trasladaríamos de una habitación a otra de nuestro hogar.

Allí estaba este sennyasi errante y el aldeano, al encontrarse con él, le dijo:

”¡No me lo puedo creer!”

Y el sennyasi preguntó:”

¿Qué es lo que usted no puede creer?”

El aldeano contestó:

“Anoche soñé con usted. Soñé que el Señor Vishnu me decía: ”Mañana por la mañana abandonarás la aldea hacia las 11 y te encontrarás con este sennyasi errante”. Y aquí me encontré con Usted.

“Qué más le dijo el Señor Vishnu?” le preguntó el seenyasi.

Y el aldeano respondió:

“Me dijo: Si el hombre te da una piedra preciosa que posee, serás el hombre más rico del mundo. ¿Me daría usted la piedra?”

Entonces el seenyasi dijo:

“Espere un minuto”.

Revolvió en su pequeño saco, un zurrón que tenía y continuó:

”¿Será ésta la piedra de la cual usted hablaba?”

El aldeano no podía dar crédito a sus ojos, porque era un diamante, el diamante más grande del mundo.

Lo tomó en sus manos y dijo:

”¿Podría quedármelo?”

Y el seenyasi le respondió:

“¡Por supuesto, puede conservarlo. Lo encontré en un bosque, es para usted”.

El sennyasi siguió su camino y se sentó bajo un árbol en las afueras de la aldea.

El aldeano tomó el diamante y ¡qué inmensa fue su dicha!

En vez de ir a su hogar, se sentó bajo un árbol y permaneció todo el día sentado, sumido en meditación.

Y, al caer la tarde, se dirigió al árbol bajo el cual estaba sentado el sennyasi, le devolvió a éste el diamante y le dijo:

“¿Podría hacerme un favor?”

“¿Cuál?” le preguntó el sennyasi.

Y el aldeano contestó:

“¿Podría darme la riqueza que le permite deshacerse de esta piedra preciosa tan fácilmente?”

Y continua explicando:

“El mundo está lleno de sufrimiento, la raíz del sufrimiento es el apego, la supresión del sufrimiento es el abandono del apego”.

¡Oh! ¡Qué hermosa historia!

Una invitación a centrar nuestra atención en lo realmente valioso y a no distraernos por lo que no lo es.

Una invitación a poner el diamante real en el centro de nuestra vida.

Y yo me atrevo a asegurar que, si estamos en UdV, es que tenemos esa intención.

Nos saldrá mejor o nos saldrá peor, pero es nuestra intención.

¡Y también eso nos llena de alegría! ¿Verdad?

Muchísimas gracias y un fuerte abrazo.

También a ti.

A todos. A todas.