

Universidad de Vida

Espacio de entrenamiento interior

UdV tiene 3 propósitos:

1. Mantener el **trabajo interior en centro de tu vida** evitando que la vida cotidiana te secuestre.
2. Seguir **creciendo interiormente** gracias a un **trabajo sistemático**.
3. **Contar con el apoyo** de Daniel Gabarró y Sergi Pérez en tu día a día y en cualquier momento que lo necesites.

Las 7 áreas clave: trabajo sistemático

Creemos de forma sistemática porque hay **temas de profundización** y **temas de consolidación**.

A lo largo del curso vamos tocando **7 áreas clave** que nos ayudan **crecer de forma gradual y ordenada**.

He aquí las **7 áreas clave** que vertebran nuestro programa:

- 1.- **Errores** de visión del mundo.
- 2.- La **Presencia**.
- 3.- La **auto-observación**.
- 4.- La **máquina** y nuestras **capacidades**: inteligencia, amor y energía.
- 5.- Las **relaciones**: conmigo, con los demás y con la realidad.
- 6.- Lo **Superior**. Lo absoluto y lo relativo.
- 7.- **Aspectos técnicos** del trabajo interior.

Cada tema dura un mes, de este modo, **profundizamos sin estresarnos durante 4 semanas**.

En cada sesión hay **sugerencias prácticas** no obligatorias: lo fundamental es seguir la sesión semanal. Basta con oírla en directo o diferido: también la recibes en tu teléfono móvil.

Como hay más de 300 sesiones, **sugerimos seguir la sesión de semana** y, únicamente de forma puntual, mirar alguna de las ya impartidas.

Temario del curso 2024-25

Aquí tienes los temas que abordaremos cada mes.

¡Ojalá te sea muy inspirador!

SEPTIEMBRE 2024

[Áreas 1, 4 y 7: errores, capacidades y aspectos técnicos]

Recordando lo fundamental para crecer interiormente.

¿Cuáles son las actitudes clave para crecer interiormente?

¿Qué errores pueden bloquear nuestro avance?

¿Qué contenidos son claves?

¿Cómo integrarlos realmente?

¿Cuáles son claves a nivel psicológico?

¿Cuáles son claves a nivel espiritual?

¿Cómo tenerlas presentes y llevarlas a la práctica en nuestra vida cotidiana?

Se trata de un tema sencillo, pero que puede ayudarnos a evitar algunos errores que nos bloquean sin darnos cuenta. ¡Seguro que te ayuda!

OCTUBRE 2024

[Área 2, 6 y 7: Presencia, lo Superior y aspectos técnicos]

Budismo: ideas clave para el Siglo XXI.

Hacer trabajo interior no nos libra de las dificultades.

Una de las más intensas son las crisis: cuando todo nuestro mundo y nuestras seguridades se resquebrajan.

¿Cómo abordar las crisis?

¿Cómo entender el mensaje que nos traen?

¿Cómo vivirlas con naturalidad y de forma serena?

Esperemos que este bloque nos sea muy útil en los momentos más duros que te toquen vivir.

NOVIEMBRE 2024

[Áreas 1, 2, 3, 6 y 7: errores, autoobservación, presencia, lo Superior y aspectos técnicos]

Jubilación: haz las maletas, pero sigue aquí.

Cuando una mujer está embarazada, tiene “la canastilla” preparada. Es decir, tiene una maleta preparada por si se pone de parto y debe ir al hospital a toda prisa.

Tener “la canastilla” le permite vivir con calma: aunque tenga que marchar a toda prisa, lo tiene todo preparado.

Bueno, pues lo mismo pero cuando el final de la vida se acerca.

A partir de cierto momento de la vida, merece la pena tener “la canastilla” preparada por si la muerte nos llama sin previo aviso.

De eso hablaremos este mes de noviembre: tener “la canastilla” preparada por si nos morimos en seguida, pero seguir activos como si la muerte no existiera. El equilibrio entre ambas cosas será central en este tema donde la muerte, la vida y el envejecer serán centrales.

DICIEMBRE 2024

[Área 2, 6 y 7: Presencia, lo Superior y aspectos técnicos]

Cristianismo: ideas clave para el Siglo XXI.

Aprovecharemos que se acercará Navidad para reflexionar sobre los aspectos fundamentales que el cristianismo nos aporta para vivir con más conciencia.

Dará igual que seas o no cristiana/o. Lo importante es poder aprovechar (¡y vivir!) una riqueza que es útil para toda persona que quiera vivir conscientemente: la afirmación que el cristianismo no es la religión del “libro” (de la Biblia), el amor como algo central, el pasar del Karma a la Paz Absoluta...

¿Qué ideas clave del cristianismo son realmente transformadoras para todas las personas en este siglo XXI que habitamos?

ENERO 2025

[Áreas 1, 3 y 5: errores, autoobservación y relaciones]

Dinero y educación financiera. Una base mínima, también para crecer equilibradamente.

Mientras no hagamos las paces con el dinero, nuestra vida será complicada en esta sociedad.

Fingir que el dinero no es importante cuando puede limitar muchísimo nuestra experiencia vital es, posiblemente, uno de los errores más habituales entre las personas que están en el crecimiento interior.

Durante el mes de enero intentaremos formarnos financieramente para que nuestra vida interior y la vida social no estén en conflicto.

Un mes muy diferente a los habituales, pero también muy útil.

FEBRERO 2025

[Área 2, 6 y 7: Presencia, lo Superior y aspectos técnicos]

Islam y sufismo: ideas clave para el Siglo XXI.

¿Qué aspectos son relevantes del Islam para todas las personas y ahora que vivimos en el siglo XXI?

Esto es lo que vamos a intentar responder a lo largo del mes de febrero.

Da igual que tengamos una fe u otra. Lo relevante será descubrir cómo ciertas informaciones de sabiduría, tradicionalmente atribuidas al Islam, nos son útiles en nuestra vida cotidiana.

Y, quizás, también abordemos los aspectos que producen choques culturales importantes con nuestra visión histórica e intentaremos reflexionar sobre cómo podemos resolver esos choques para que nos impulsen en lugar de enfrentarnos.

¡Todo un reto para mirar con ojos constructivos algo que, al menos en Europa, produce mucha fricción!

MARZO 2025

[Áreas 1, 3, 5, 6 y 7: errores, autoobservación, presencia, lo Superior y aspectos técnicos]

Autoobservación y presencia.

En UdV solemos afirmar que la autoobservación y la presencia son dos herramientas clave para crecer interiormente.

Pues bien, en marzo, las abordaremos de forma específica.

De este modo, el mes se convertirá en algo muy enriquecedor, muy inspirador, muy transformador.

¡Autoobservación y presencia: lo fundamental abordado, de nuevo, desde ángulos nuevos!

ABRIL 2025

[Áreas 1, 3, 5 y 6: errores, autoobservación, presencia y lo Superior]

Libros y películas: Recomendaciones para cercar interiormente.

Los relatos que nos cuentan nos permiten comprender el mundo.

¿Qué libros y qué películas pueden ayudarnos a mirar el mundo con mayor profundidad?

¿Qué libros y qué películas pueden ayudarnos en nuestro crecimiento personal?

¿Qué podemos ver de especialmente destacados en ellos?

¿Qué aspectos destacamos?

¿Cómo integrarlos en nuestra vida?

Ya ves, un abril... ¡de película, libro y cine!

MAYO 2025

[Áreas 3 y 6 : autoobservación y lo Superior]

¿Qué soy? Una mirada a nuestra esencia.

Cuando hemos hecho una parte importante del trabajo psicológico, la necesidad de ir a la Fuente en nuestro interior surge con fuerza.

¿Qué soy?

¿Qué es la Vida que vive en mí?

¿Cómo conectar con esa Esencia que Es y que, gracias a que Ella Es yo soy?

¡Uf! Un reto maravilloso...

JUNIO 2025

[Áreas 2, 3 y 6: presencia, auto-observación y lo Superior]

Sociedad y actualidad: Una mirada esperanzada.

Todo lo que ocurre, pasa en nuestro interior.

Pero los demás y el mundo existen.

¿Cómo actuar en mi interior sin olvidar lo exterior?

¿Cómo combinar lo colectivo con lo individual?

¿Podemos mirar el mundo de un modo esperanzado... ocurra lo que ocurra?

¿Cómo?

¿Al hacerlo todo se transformará? ¿O solo algunas cosas? ¿Cuáles?

¿No nos estaremos engañando?

Ya ves, un mes muy práctico, pues aborda la mirada con la que nos relacionamos con los demás y el mundo en nuestro día a día.

JULIO 2025

[Áreas 2, 3, 4 y 6: presencia, autoobservación, capacidades y lo Superior]

Acceptación: Profundicemos en su práctica y su significado.

A menudo afirmamos que “el origen de todo sufrimiento es la no aceptación”.

Mas, ¿cómo aceptar?

¿Acaso no caeremos en el error de aceptar lo inaceptable?

¿Acaso no nos volveremos insensibles?

¿Y como aceptar lo que nos cuesta y nos duele?

¡Uf!

¿Acaso el mundo lleva una dirección y yo puedo remar para apoyarla?

¿Pero cómo remar cuando NO quiero ir hacia allí?

¡Ufff!

Ojalá este mes nos de luz en este punto, pues cuando acepto muchas cosas se transforman en mí.

AGOSTO 2025

Vacaciones

No habrá sesiones en directo. Tampoco se pasará ningún recibo.

Pero sí tendrás acceso a todos los contenidos que, en ese momento, estén disponibles en UdV.

¡RECUERDA!

**El propósito de UdV es que
el trabajo interior continúe en el centro de tu vida
y avances de forma ordenada y con apoyo.**

Ojalá este curso y este temario te sirva para ello.

¡Disfruta de UdV!