

# Universidad de Vida

## BOLETÍN DE DUDAS RESUELTAS

Boletín 309

Viernes 18 de octubre de 2024

## **ÍNDICE**

<b>Utilidad del boletín.....</b>	<b>3</b>
<b>Meditación.....</b>	<b>3</b>
<b>No sé lo que me conviene.....</b>	<b>6</b>

## **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.



### **Meditación.**

**Buenos días,**  
¡Buenos días!

**Solo deciros que mi experiencia con el budismo ha sido muy buena.**

**Fui a la casa del Tíbet, en Barcelona, cuando estaba pasando una época difícil de mi vida. Me apunté a sus meditaciones semanales y noté una mejoría clara en mi vida.**

Sí, una de las cosas buenas del budismo es que busca ofrecer herramientas prácticas para la gestión emocional: la meditación y la compasión, especialmente.

Creo que son dos cosas que han enriquecido mucho nuestras vidas.

Cuando yo era pequeño, en los años setenta del siglo pasado, la meditación era algo totalmente ignorado y, sin embargo, ahora es algo conocido por casi todos.

Seguramente no se conocerá en profundidad o solo de una forma superficial, pero está aquí y ha hecho mucho bien a miles de personas.

**Luego, cuando hice Aula Interior, todavía noté una mejoría mucho más clara, como si todas las piezas de mi interior se ordenaran.**

¡Oh!

Me alegro un montón.

La verdad es que tengo mucha confianza en Aula Interior, porque veo que es muy útil para muchas personas.

Creo que es porque es muy sistemática, muy ordenada: ese andar, paso a paso, permite superar cualquier error que tengamos en un paso previo y que nos haya pasado desapercibido.

Me alegro de que a ti te fuera tan útil.

**Actualmente, medito casi cada día un rato. Lo hago sin tensión, de forma relajada, con la intención de habitar en mí y conocerme.**

¡Bravo! Esa es la forma de usar la meditación: como un instrumento de autoconocimiento y no como un fin en sí mismo.

**Recuerdo que, al principio, me culpaba si no lo hacía, pero cuando estaba haciendo Aula Interior, me di cuenta de que ese no era el camino. Daniel, me dijiste que, si me reñía cuando no meditaba, es que el personaje se había apoderado de la meditación.**

¡Exacto!

Creo que comenté esto mismo hace pocas semanas en otro boletín de dudas.

**Ahora medito a menudo, pero si no medito no me culpo y he notado que la meditación ahora es mucho más profunda, aunque le exija menos, aunque tenga menos expectativas en ella.**

¡Curioso!

¿Verdad?

Cuando dejamos de exigir resultados y nos centramos en experimentar... ¡los resultados se producen mucho más fácilmente!

Naturalmente, esto tiene el riesgo de fingir que los resultados no me interesan... ¡para intentar conseguirlos antes!

Y, claro, ese enfoque no funciona.

Pero, bueno, siempre hacemos lo que podemos, ¿verdad? ¡Incluso cuando nos autoengaños!

**Lo comento porque, para mí, el regalo más hermoso que el budismo ha dejado es la meditación.**

¡Sí!

Es un regalo precioso.

Muy bello.

**Envío un abrazo a todas las compañeras y compañeros de Universidad de Vida.**

Muchas gracias.

También para ti.

Para todos.

Para todas.

¿?

**No sé lo que me conviene.**

**¡Hola!**

¡Hola!

**Daniel a menudo dices que no sabemos lo que nos conviene y que, por tanto, estemos abiertos a decirle que sí a la vida.**

Sí, lo digo a menudo.

La Vida sí que lo sabe. Yo no.

Por eso, en todas las filosofías y religiones se nos invita a confiar en la Vda.

Por ejemplo, con frases como “hágase Tu voluntad y no la mía”, pues la voluntad de la Vida es lo que me conviene.

**Como estamos en el tema del budismo, he pensado que la invasión del Tibet por China ha permitido que el budismo se extienda por muchos países de forma rápida.**

**La invasión del Tíbet es algo duro y podría ser considerado malo, pero ha traído un gran bien.**

Ostras, ¡pues lo que dices me parece muy potente!

Creo que tienes mucha razón.

Posiblemente, sin la invasión del Tíbet no hubiéramos conocido los grandes beneficios de la meditación... O, al menos, no a la gran velocidad con la que se ha popularizado.

**Se me ha ocurrido que es un ejemplo claro de que no sabemos lo que es bueno para nosotros o para el mundo.**

Sí, un ejemplo muy bueno.

Gracias por comentárnoslo.

**Como hablamos de budismo, he querido compartirlo con vosotros, porque ¿verdad que también nos han pasado cosas difíciles que nos han traído cambios positivos?**

¡Por supuesto!

Creo que todos y todas hemos tenido experiencias difíciles que han forjado nuestro carácter, que nos han ayudado a avanzar...

¡Y seguiremos aprovechando lo que nos ocurra para crecer!

¿Verdad?

**Adiós.**

Un abrazo muy grande. Gracias por tu aportación.