

Universidad de Vida

**Jubilación:
Haz las maletas, pero sigue aquí.
No haré pesas en el gimnasio.**

DOSIER 315

12 de noviembre de 2024

ÍNDICE

UTILIDAD DEL DOSIER.....	3
ESTE TRIMESTRE: LOS 3 TEMAS DE UdV ONLINE.....	3
LOS PRÓXIMOS 3 ENCUENTROS PRESENCIALES:.....	4
HOY, ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA MÍ.....	4
JUBILACIÓN: HACER LAS MALETAS Y SEGUIR AQUÍ.	
NO HARÉ PESAS EN EL GIMNASIO.....	5
LA VEJEZ: EL SENTIDO DE ESTA ETAPA.....	7
VEJEZ Y ENFERMEDAD.....	8
BUSCAR APRENDER PARA UNA VIDA CON SENTIDO.....	8
QUEDARME VACÍO, QUEDARME VACÍA.....	10
MIRAR LAS CRISIS A LOS OJOS.....	11
APROVECHAR ESTA ETAPA.....	12
TAREA.....	13

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 de 300 de sesiones y siguen creciendo... **¡No te indigestes!**

Sigue la sesión de semana y, como mucho, recupera alguna antigua. Sin prisa, sin indigestarte. ¡Empecemos!

ESTE TRIMESTRE: LOS 3 TEMAS DE UdV ONLINE.

Estos son los 3 temas que vendrán a continuación:

En **noviembre**:

Jubilación: preparar la maleta y seguir aquí.

En **diciembre**:

Cristianismo: ideas clave para el siglo XXI

En **enero**:

Dinero y educación financiera para crecer interiormente.

LOS PRÓXIMOS 3 ENCUENTROS PRESENCIALES:

UdV Presencial en Barcelona (en catalán) estas fechas:

Domingo **17 de noviembre** (también 9 de febrero y 11 de mayo):

Tema si surge una petición diferente:

“Cuerpo, vejez y entrega” será nuestro tema.

Domingo **15 de diciembre**:(también 9 de marzo y 8 de junio):

Sesión creativa/experimental de aspectos nuevos con la presencia de Sergi y de Daniel..

Domingo **19 de enero** (también 13 de abril):

Profundización/Repaso/Experimentar Aula Interior.

Abordaremos:

Potenciar el amor, la energía y la comprensión.

Tienes **toda la información** de fechas, precios y similares aquí:

<https://danielgabarro.com/cursos-2/universidad-de-vida/>

Recuerda:

Nunca limites tu participación por temas económicos.

Si crees que te conviene venir, ven.

Siempre hay becas si las necesitas.

No te autolimites.

HOY, ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA MÍ.

Tengo la suerte de poder preparar e impartir las sesiones de UdV.

Y digo suerte, porque este tema me toca especialmente.

Hace unos meses **cumplí 60 años y he empezado a ver la necesidad de dar otro paso**, de abordar otra etapa.

Hoy puedo **reflexionar sobre esta nueva etapa contigo**.

¡Pero eso me ha permitido poder dedicar varias horas a leer y a meditar sobre el tema! Ha sido un auténtico regalo.

Hoy, especialmente para mí, (o también especialmente para mí) UdV es un espacio para:

1. Abordar lo que sé que es **importante**.
2. **Profundizar y consolidar** temas que son claves para crecer interiormente.
3. Tener **apoyo** para crecer, siempre que lo necesites. Te animo a preguntar, mientras yo he disfrutado de leer, reflexionar, construir...

JUBILACIÓN: HACER LAS MALETAS Y SEGUIR AQUÍ. NO HARÉ PESAS EN EL GIMNASIO.

Primero debo decir que el enfoque de esta sesión surge de una conversación con una vieja amiga (vieja en doble sentido: hace más de 30 años que nos cuidamos mutuamente y, además, ahora supera los 80 años).

Fue gracias a ella que decidí enfocar la sesión tal como lo hago. Así que, **gracias, Conxita**.

¡Ah! Y también gracias al **libro de José Antonio Pagola “Dios en el atardecer de la vida”**, de publicaciones Idatz que inspira gran parte de esta sesión.

Y ahora, **explico el subtítulo: “No haré pesas en el gimnasio”**.

Creo que existe una fuerte **presión social para que sigamos viviendo en la vejez como si esta no existiera**, como si no fuéramos o nos

acercáramos a la vejez.

Estoy muy a favor del deporte moderado, de la vida sana, del descanso, del contacto con la naturaleza...

Pero me parece un error, desaprovechar la vejez, la última etapa de la vida, tratando de vivir de un modo que ya no corresponde.

Me parece igual de absurdo que pretender volver al instituto “porque de adolescente me lo pasé muy bien”.

Mira, si te mueres de ganas de volver al pasado, de volver al instituto con la minifalda y los pantalones de campana y los granos en la cara, es que no estás gozando la etapa actual de la vida. Es evidente, ¿verdad?

Pues lo mismo me parece cuando veo todos los contenidos que nos animan a vivir la vejez como si fuéramos jóvenes.

Creo que es una soberana estupidez.

Y, con franqueza, también tengo claro que los 60 años que ahora tengo no son, todavía, vejez.

Pero también tengo claro que se asoma la “edad de la jubilación” (aunque yo no pienso jubilarme mientras pueda seguir haciendo lo que hago) y que, por tanto, se está anunciando un cambio de etapa.

Y esta idea es clave: **la vejez es una etapa y, claro, como cada etapa tiene su sentido, tiene su propósito. ¡No te lo pierdas queriendo emular cuando tenías 25 años!**

Y, sin embargo, entiendo que muchas personas lleguen a la vejez perdidas, sin guía, sin saber cómo vivirla, pues no suele hablarse seriamente del tema.

Bueno, pues durante este mes, tanto Sergi como yo, vamos a intentar hacerlo.

¡Ojalá te sea útil!

Ya te avanzo (y lo he dicho antes) que para mí es muy útil. Así que muchísimas gracias por hacer posible, con tu presencia, UdV: la oportunidad de crecimiento se hace posible. Si no hubiese nadie en UdV, no sería posible.

LA VEJEZ: EL SENTIDO DE ESTA ETAPA.

La vejez nos anuncia que la muerte nos visitará pronto.

Aunque sepamos que solamente el cuerpo (lo biológico) muere y que la Vida que soy nunca muere, eso no impide que estemos entrando en otra etapa.

Una etapa fue la infancia.

Otra etapa fue la adolescencia y la primera juventud.

Otra etapa es la adultez y, como es lógico, la vejez es también otra etapa.

Y cada etapa tiene un propósito, un sentido.

Y la vejez tiene un sentido maravilloso: CULMINAR el proceso de llegar a SER.

Sin esta etapa, nuestra vida podría quedar inacabada.

Es en la vejez cuando cerramos, culminamos conscientemente nuestra vida.

¡Menuda inmensa oportunidad!

VEJEZ Y ENFERMEDAD

Cada persona envejece a su manera.

No es inevitable enfermarse cuando se está en la vejez.

Igual que tampoco es inevitable tener espinillas durante la adolescencia.

Pero las probabilidades aumentan porque la vejez suele implicar un desgaste físico.

En todo caso, **ojalá podamos entender que la enfermedad NO es lo central de la vejez.**

Pensar eso (aunque suele ser muy habitual, y eso explica la mirada asustada ante la vejez, o la mirada de superioridad y edatismo ante la vejez) es ignorar que **lo central de la vejez es culminar mi crecimiento interior con una profunda transformación.**

En todo caso, **las limitaciones y las enfermedades deben ser usadas para ello.**

No digo que sea fácil.

Tampoco las otras etapas eran fáciles, pues también tenían retos enormes.

Pero sí que digo que tenerlo claro nos va a facilitar focalizar nuestra conciencia en lo importante.

Y, por lo tanto, las probabilidades de concluir el reto exitosamente, se multiplican.

BUSCAR APRENDER PARA UNA VIDA CON SENTIDO.

Preparando esta sesión, encontré una información que sugería que si te propones aprender algo durante el proceso de vejez, la vida adquirirá un sentido porque tendrá un propósito.

Creo que es bastante acertado.

Cuando no tenemos ningún propósito, tampoco podemos ver ningún sentido a lo que nos ocurre, a nuestra vida.

Sin embargo, creo que no sirve buscar cualquier aprendizaje.

Aprender a coser mejor o a conocer la edad media o los equipos de baloncesto de mi zona pueden ser aprendizajes interesantes... ¡pero los intuyo poco profundos!

Quiero decir que pueden distraerme, pero difícilmente me darán un sentido a mi vida.

No sirve cualquier deseo de aprender para tener una sensación de vida plena.

El aprendizaje que dará sentido a mi vida es buscar conectarme con el Fondo, con la Vida que me habita, con el Aliento Vital que soy y que Es.

El aprendizaje que dará sentido es conectar con el Ser siendo en Mí.

Entregarme a la Vida (puedes llamarlo Dios).

Porque la Vida siempre está.

La Vida siempre nos acompaña porque, en el fondo, es lo que Somos.

Esa es nuestra tarea.

Y, para recorrerla **hay un camino estéril: el de la queja y el lamento.**

Pero también hay **un camino fértil: el del agradecimiento** por lo vivido que me permitió descubrirme... ¡y por lo que vivo que me permite dejar caer todo lo que no soy y aún agarro con fuerza!

Así convertimos la vejez en una etapa de liberación.

No se trata de resignación ante las dificultades que la vejez nos presente, sino de **rendición.**

O quizás, de **un paso más, de ponernos al servicio de la Vida misma preguntándonos: ¿Qué quiere la Vida de mí en este último período de mi vida?**

Porque, no lo dudes, la Vida (o Dios o como lo llames) te impulsa y en cada etapa de la vida, te anima a descubrir algo más: la energía en la infancia, la autonomía en la adolescencia, el servicio en la adultez y la entrega en la vejez.

No se trata de no hacer nada.

¡No!

Fíjate que el subtítulo del tema del mes es: “hacer las maletas, pero seguir aquí”.

Es decir, estar dispuesto a marchar cuando la muerte nos visite, pero dar lo máximo.

Sin embargo, si durante la adultez es más habitual guiar la barca que somos, **en la vejez parece más sabio dejarse llevar por el viento**: somos un velero que obedece a los deseos de la vida. **No dirijo yo, el viento me lleva** (tengo claro que este nivel de sabiduría puede alcanzarse antes de la vejez, pero también tengo claro que, en la vejez, es lo que toca si aún no se vive).

QUEDARME VACÍO, QUEDARME VACÍA

El propósito es **quedarme vacío para que la Vida sea lo que habite en mí**.

Que yo sea **solo un instrumento** para la expresión del amor.

Que yo permita que los demás que cuiden para que crezcan en amor, si no puedo valerme por mí mismo/a, mientras confío en la Vida que sabe cómo pulirme.

Quedarme vacío es **volver a la inocencia infantil, pero con plena conciencia**. ¡Qué gran diferencia! ¡Qué viaje más largo para llegar al mismo punto... pero conscientemente!

Si miro a una persona anciana con incomodidad, con la superioridad que da la visión edatista del mundo (“lo joven es mejor y los viejos son tontos”), es porque ignoro el reto precioso que la vejez está planteando a las personas.

¡Ojalá no desaprovechemos esta ocasión hermosa que tenemos de culminar conscientemente nuestra vida en la vejez!

Y, ojalá, lleguemos a ella con los deberes previos hechos: ¡qué pena cuando llegas a la vejez y has quedado anclado en la inmadurez de la juventud o no has alcanzado el servicio de la adultez!

MIRAR LAS CRISIS A LOS OJOS.

Y verás que, en la vejez, aparecerán crisis.

Y te animo a mirarlas a los ojos. Así podrás integrarlas.

Aparecerá una triple crisis:

De identidad:

¿quién soy?, ¿qué puedo esperar ahora?, ¿he aprovechado mi vida?

De pertenencia:

Cada vez cuentan menos conmigo. La vida sigue sin mí.

De seguridad:

Quizás ya no pueda físicamente. Ya no pueda intelectualmente. Dependeré de otros.

¡Será el momento de pasar de la afirmación y el servicio consciente (algo típico de la juventud y la adultez) a la confianza, la entrega confiada y la aceptación! (En realidad, son 3 maneras de decir lo mismo, ¿verdad).

Será el momento de habitar mi Fondo.

Será el momento de habitar en Dios y darme cuenta de que Soy su Hijo predilecto. Dejarme caer en sus manos.

Si lo consigo, habré culminado mi vida.

No tengo nada que hacer, pues **ya SOY.**

Siempre fui, aunque no me diese cuenta.

No tengo nada que alcanzar, ni que demostrar, **pues SOY.**

Y, al habitar conscientemente este amor, aprovecho esta etapa.

Y ojalá no caiga en los errores típicos:

No asumir mis limitaciones, mis dificultades. Ver solo lo negativo de la vejez.

Apegarme al pasado y no vivir el ahora y su reto y oportunidad.

Encerrarme en mí mismo, en lugar de abrirme al Fondo a través del silencio y los demás.

Eludir el encuentro con el Amor y distraerme, es decir, dis-traerte, sacarte del centro. Ojalá puedas volver al centro que eres.

APROVECHAR ESTA ETAPA.

Seguramente **bastan 4 cosas** (no estoy plenamente seguro) para **aprovechar esta etapa**:

Pasar del hacer, al dejarme hacer.

Dejar que Dios obre en mí. Él sabe.

Pasar del hablar, al diálogo profundo.

Con los demás. Con el Todo.

Diálogo que incluye silencio para recibir.

Pasar de la nostalgia al recogimiento agradecido.

Ir hacia adentro, hacia lo sólido, desde un profundo agradecimiento por lo vivido: sea lo que sea, me ayuda/ayudó a descubrirme.

Pasar de la debilidad sentida, al abandono consciente.

Hágase tu voluntad.

La Vida sabe.

Yo no.

Me entrego.

TAREA.

Ojalá este tema te haya sido tan inspirador como a mí.

Mira, como tarea, por si quieres hacer tuyo el contenido de esta sesión, te sugiero que **intentés reflexionar sobre:**

¿Cómo veo yo la vejez?

¿Te tengo cerca o lejos?

Si está cerca (o estás en ella), ¿cómo la vives?

Si estás en otra etapa, ¿la vives conscientemente?

Cualquier comentario que quieras compartir será muy enriquecedor y, anónimamente, lo pondré en el boletín.

Puedes enviarlo a udv@danielgabarro.com, ¿de acuerdo?

Un fuerte abrazo,