

Boletín de dudas

**U** universidaddevida.online  
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

# Universidad de Vida

## BOLETÍN DE DUDAS RESUELTAS

Boletín 315

Viernes 15 de noviembre de 2024

## ÍNDICE

Utilidad del boletín.....	3
Reflexiones sobre budismo y sobre vejez.....	3
Agradecimiento.....	17

## Utilidad del boletín

Cada semana, enviamos un boletín de dudas resuelto con las preguntas que llegan al mail [udv@danielgabarro.com](mailto: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](http://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.

## Reflexiones sobre budismo y sobre vejez.

**¡Buenas noches, Daniel!**

¡Hola!

**Primero de todo, ¡agradeceros por todo lo que compartís y por ser tan accesibles!**

Sí, me parece fundamental intentar que todos los contenidos de UdV sean fácilmente comprensibles: ¡lo importante no debe esconderse tras explicaciones difíciles, sino todo lo contrario!

¿Verdad?

**Acabo de ver el video de ayer y aparte de hacer alguna pregunta, me gustaría aprovechar y comentar algunas cositas:**

¡Pues, adelante!

- **Tara Verde, me encanta la historia, ya conocía su mantra OM TARE TUTTARE TURE SOHA a raíz del yoga, pero no el gran valor que tuvo y que como decía Daniel, ¡es un gran ejemplo a seguir y a darle la vuelta a lo que no nos gusta!**

Sí, para mí, el modelo de vida que indica Tara Verde es fundamental.

Entender que he sido creado tal como soy y que, por tanto, no debo buscar la iluminación a través de mi transformación, sino amando quién soy. Exactamente quién soy, puesto que -y ahora cito a la teóloga Ángela Volpini- “la VIDA ha apostado por mí, tal como soy”.

Cuando esa idea penetra en tu interior, surge una profunda paz. No debo ser nada distinto a como soy, solo estoy invitado a ser yo y a serlo profunda y conscientemente.

Y, al hacerlo, me doy cuenta de que el trabajo interior no es ninguna lucha, sino un goce: ser yo cada vez más, reconciliarme conmigo profundamente, mirarme con una aceptación totalmente incondicional... ¡Igual como Dios o la Vida (o llámalo como quieras) me mira!

- **Thich Nhat Hanh, tengo un gran recuerdo,**

Sí, lo cité en la sesión de budismo, ¿verdad?

Fue un monje extraordinario, un ejemplo de vida para muchas personas, muy inspirador.

**vino a Barcelona hace 10 años y se hizo una meditación por la Paz, fui con una amiga que estaba un poco triste y me dijo ya veremos cómo irá, igual lloro y yo le comenté, si pasa es bueno,**

Efectivamente, muchas veces, llorar es, simplemente, darnos permiso para sacar lo que hemos reprimido dentro u, otras veces, es expresar sin palabras el amor y la belleza que nos conmueve.

**a mí no creo que me pase porque estoy bien**

Sin embargo, el llanto no siempre surge porque “estemos mal”. Puede surgir, como acabo de decir, de amor y de belleza.

Por otra parte, aunque estemos bien, cuando estamos comprometidos con el crecimiento interior, el llanto puede surgir porque nos hemos dado permiso para tocar aspectos profundos, que estaban ahí y aún no habíamos limpiado.

De manera que, a veces, cuanto mejor estás, más lloras.

**y curiosamente a ella la meditación se le hizo larga y a mí me encantó, de hecho me tocó el alma e incluso como me pasa otras veces me salieron lágrimas pero no de tristeza, sino de emoción, de sentir la energía y vivir algo realmente especial, de sentir la unidad y el "silencio".**

¡Exacto! Lloraste de amor, de unidad.

**De hecho, normalmente cuando lo escucho y lo voy cantando, me va emocionando AVALOKITESHVARA, es de la compasión bien entendida.**

Sí, una compasión en la que puedo mirar con comprensión y amor (la comprensión y el amor son lo mismo visto desde dos ángulos diferentes) a todos los seres y estar dispuesto/a darles apoyo en lo que necesiten.

Remarco lo del apoyo, puesto que sentir sin estar dispuesto a ayudar, no es compasión, ni empatía, sino simple sentimentalismo.

- **Y hablando de experiencias especiales y que obviamente tienen que ver con las religiones, espiritualidad... a los 19 años estuve en Taizé, una comunidad ecuménica en el sur de Francia e hice una semana de silencio, muy enriquecedor 😊**

Y déjame que lo subraye.

Mira, hace muchos años estuviste una semana de silencio y aún la recuerdas como algo muy real y vivo.

Quiero remarcar que el silencio puede sernos de gran ayuda y que, aunque parezca superficial, en realidad es una forma de relacionarme con el mundo que me impulsa a crecer de forma sencilla y natural.

Lo digo para que, en la medida de lo posibles, consideres/consideréis la posibilidad de tomaros unos días de silencio de forma regular.

Creo que puede ser más transformador de lo que imaginamos.

De hecho, en el silencio, resulta relativamente fácil conectar con lo Esencial, con lo Superior y ese contacto limpia muchos errores de nuestro personaje de forma activa.

Por eso, a menudo, recordamos profundamente estas experiencias de silencio.

Y, por eso, te/os estoy sugiriendo que las hagáis de forma más o menos regular.

Solo por si quieres valorarlo.

- **Para terminar con el tema budista, por cierto, todo muy interesante, yo también había ido a meditaciones budistas del centro Kadampa, lo que me gustaría saber es por qué los malas tienen 108 cuentas.**

Ostras, pues no tengo ni idea.

Pero he hecho una búsqueda por internet y he descubierto lo que voy a ponerte a continuación.

No puedo asegurar que sea totalmente acertado (porque no todo lo que se encuentra en Internet es cierto), pero lo he visto bastante coherente.

Esto es lo que he encontrado:

1. **Purificación de los Deseos y Apegos:** En el budismo, se dice que existen 108 deseos terrenales o fuentes de sufrimiento (como el apego, la aversión y la ignorancia) que deben ser purificados o superados para alcanzar la iluminación. Las cuentas representan la intención de ir

superando y purificando cada uno de estos obstáculos.

- 2. Combinación de los Sentidos y Estados Mentales:** Según otra interpretación, el número 108 representa una combinación de factores que influyen en la experiencia humana: 6 sentidos (vista, oído, olfato, gusto, tacto y mente) multiplicados por 3 tipos de experiencias (agradables, desagradables e indiferentes), y 2 modalidades (internas y externas). Así,  $6 \times 3 \times 2 \times 3 = 108$ . Este sistema sugiere que hay 108 posibles tipos de pensamientos o sensaciones que pueden surgir, los cuales deben observarse y trascenderse.

NOTA:

Imagino que estos sentidos y estados mentales pueden despistarnos de lo real y, por lo tanto, entre el punto primero y este hay una vinculación intensa.  
Pero solamente es una hipótesis.

- 3. Ciclos Cósmicos y Astronómicos:** La cifra 108 tiene también una conexión con la cosmología antigua y los ciclos del universo, que consideran 108 una cifra relacionada con la distancia entre la Tierra y el Sol, la Luna y otros cuerpos celestes. En este contexto, las cuentas representan el deseo de armonizar la propia práctica con el cosmos y el orden natural.
- 4. Simbolismo Espiritual:** En muchas tradiciones espirituales, el número 108 simboliza la totalidad del universo y el ciclo completo de la vida y la muerte. Al repetir un mantra 108 veces, el practicante recorre un "círculo completo" de práctica que ayuda a alcanzar la conexión espiritual con todo lo que existe.

Bueno, lamento no poderte asegurar que eso sea cierto, pero

tiene visos de serlo o, como mínimo, puede inspirarnos.

Y aquí, otra reflexión. Si algo es inexacto, pero nos inspira a ser más conscientes y a crecer interiormente, también nos sirve.

No necesitamos que todo sea perfecto y exacto para aprovecharlo, ¿verdad?

**Ahora voy al tema que nos ocupa, la jubilación:**

¡Adelante!

Aunque lo anterior también ha sido útil.

- **Muy buena la explicación de la línea horizontal y vertical y que en función de dónde estés, lo vives todo mejor o peor y en general todo en la vida y la manera que tiene Sergi de explicarlo lo hace muy comprensible.**

Sí, resulta fácil de comprender y, por tanto, fácil de llevar a nuestra vida personal, fácil de aplicar.

¿Verdad?

**Ahora bien, respecto al tema que nos ocupa y los 5 aspectos ampliados, estoy completamente de acuerdo con todo menos con el de la vejez.**

De acuerdo, ¡cuéntanos tu punto de vista!

- **Para situaros, este enero hará 5 años que me jubilé,**

De acuerdo.

**he tenido la gran suerte, de hecho el lujo, de poder trabajar siempre de lo que me gusta,**

Sí, ¡es un lujo!

Y esto no significa que no haya habido problemas o dificultades laborales.

Estoy seguro de que las ha habido.

Pero sabías que estabas donde querías estar.

Lo mismo cuando vives con alguien a quien amas. La relación no está exenta de dificultades, pero sabes que estás donde quieres estar.

**maestra de infantil, lo he disfrutado mucho y pienso que si volviera a nacer lo volvería a hacer.**

De acuerdo.

**Al jubilarme lo primero que pensé fue ¿Y ahora qué?**

Muy sabio por tu parte para vivir conscientemente todas las etapas de la vida, también esta nueva etapa.

**Porque realmente te das cuenta de que toda tu vida voluntariamente o no ha estado programada**

Bueno, en las etapas anteriores (infancia, adolescencia, juventud, adultez) parece que el camino está más marcado...

Por ejemplo, en la infancia todo el mundo te manda... o en la adultez el trabajo laboral ocupa una parte muy central...

**y ahora depende completamente de ti cómo asumir todos los cambios que decía Sergi,**

Sí, esta responsabilidad se hace mucho más evidente en esta última etapa.

Cuando cobras una pensión (y siempre que sea suficiente para vivir), queda mucho tiempo liberado, puedes hacer "lo que quieras" y eso, claro, implica una total responsabilidad: qué vamos a hacer con nuestra vida, con nuestro tiempo.

**en mi caso la decisión fue rápida, ahora yo y para hacer una especie de compromiso conmigo misma me compré unos anillos,**

Un anillo para ti.

¡Un ritual precioso!

Una forma de prometerte amor incondicional, ¿verdad?

**ya tenía la suerte de saber más o menos qué quería hacer y como dice Daniel, estoy viviendo esta etapa que para mí sería como el otoño de la vida, muy feliz, yo diría que igual de bien que he vivido las otras, este diciembre cumpliré 65 años.**

De acuerdo.

Y me gusta que tengas claro que es el otoño de la vida y que, por tanto, lo vivas sin negar que esta etapa concluye con la

muerte.

Esto nos hace vivir más conscientemente y nos permite focalizarnos en lo importante y no distraernos, ¿verdad?

- **A pesar de todo lo mencionado, es cierto que hasta ahora no me había dado cuenta de que nunca he vivido sola,**

De acuerdo.

Pero tampoco es ninguna obligación vivir sola, del mismo modo que tampoco es ninguna obligación vivir acompañado.

Cada vida tiene sus características y es hermoso acogerlas, sean las que sean: ellas me permiten descubrirme, ellas son mis circunstancias de vida.

**por suerte de salud estoy bien, la línea vertical que dice Sergi, los cursos de crecimiento como el vuestro, cantar, bailar, el voluntariado y todo lo que hago me encanta,**

De acuerdo.

Todas estas actividades te permiten seguir creciendo interiormente, descubrir la Esencia que eres.

pero me planteo cosas como la muerte de mi madre (es la persona que ahora vive conmigo),

Claro.

Y no olvides, también, tener presente la posibilidad de tu propia muerte, ¿de acuerdo?

**las pérdidas de salud física que vas teniendo que en cualquier momento te pueden hacer más vulnerable...**

¡Sí, es una posibilidad!

Y, con la vejez, cada vez más probable.

**quedan lejos de esa visión tan idílica que Sergi expuso, al menos para mí.**

De acuerdo.

Aunque yo no veo el planteamiento de Sergi como idílico, sino como una invitación a ser más consciente, más yo.

Es decir, a dejar caer todo lo que no soy yo, pero creía serlo.

**De hecho ayer, hablando con el padre de mi hijo, decíamos que es curioso, por una parte, te sientes más seguro al hacer o decir algo**

Totalmente.

Sabes lo que sí quieres y lo que no quieres y lo expresas, respetuosamente, pero con firmeza.

¿Verdad?

**y al mismo tiempo más vulnerable porque piensas o tienes unos miedos que antes ni se te pasaban por la cabeza y sí es cierto que si estás en la vertical lo miras con una perspectiva más amplia y con humildad, pero a veces cuesta**

Sí.

A veces cuesta.

Pero no se trata de vivir sin miedos o sin “vértigo”, sino de vivir conscientemente a pesar de los miedos y el vértigo.

Y nos saldrá mejor o nos saldrá peor, pero estamos aquí intentándolo.

Lo remarco porque no es el éxito lo que nos marca, sino el intento.

El éxito, lo he dicho muchas veces, no depende de nosotros, pero el intento sí.

- **Daniel, de lo que tú decías ayer, muy bueno el ejemplo de las pesas en el gimnasio y la foto no puede ser más gráfica, de hecho, da hasta miedo.**

Sí, da hasta miedo.

Porque, por una parte, es una invitación a vivir una especie de infinita juventud como si la etapa actual no tuviera su propio sentido.

Y, por otro, porque creo que es una forma de evitar que seamos conscientes de la proximidad de la muerte y, por lo tanto, que vivamos conscientemente.

**Pero quiero entender que hablas a un nivel elevado porque si hay que trabajar la masa muscular para estar en forma, pues está claro que uno no busca la enfermedad,**

¡Por supuesto!

Yo mismo voy al gimnasio a nadar cada día que estoy en Lleida.

Es decir, cuido el vehículo (el cuerpo) pero procuro no ser esclavo del mismo.

Eso es lo que quería transmitir.

Naturalmente, maltratar el cuerpo sería un error: ¡es un vehículo muy útil!

**pero en función de cómo llevas la vida puedes facilitar más o menos su entrada y respecto a que todos los aprendizajes no son válidos, me pasa lo mismo porque lógicamente saber el nombre de unos jugadores o de cualquier otra cosa no te servirá, pero quizás a alguien hacer macramé o pintar, le puede servir tanto como a otro ir a la Universidad o al gimnasio, aquí lo importante sería como has dicho tú muchas veces ver qué motivación hay detrás porque si yo me pierdo en el hacer para no sentirme mal, pero si sin perderme hago lo que me gusta, me sentiré satisfecho/a y contento/a con la vida, ¿me explico?**

Totalmente.

Aquí lo fundamental es poner el foco en lo importante.

Es decir, saber que en esta etapa de la vida debo concluirla.

Y, por lo tanto, vivir sin huir, vivir cerrando lo que haya quedado abierto, vivir buscando la conexión con la Vida tanto como sea posible... ¡Pues eso es lo que realmente Soy!

**Bien, perdón por la extensión, siempre aprovecho para decir varias cosas.**

Al contrario.

Gracias por la extensión.

Así hemos podido reflexionar sobre diferentes cosas y ha sido especialmente útil.

**¡Gracias, gracias, gracias!**

**Un abrazo muy fuerte a los dos y a Alejandra.**

También para ti.

Para todas.

Para todos.



**Agradecimiento.**

**Hola, espero que estéis bien.**

¡Hola!

Sí, estamos la mar de bien.  
Muchas gracias por preguntar.

**Gracias Daniel por la clase tan interesante del lunes.**

Gracias también a ti y a todas y todos: UdV es un espacio maravilloso que también me sirve a mí para profundizar.

Y debo decir que esta última sesión me ha sido especialmente útil a mí.

**Tengo actualmente 65 años para 66 dentro de dos meses.**

De acuerdo.

**Veo la vejez muy cerca, la veo como otra etapa.**

Te entiendo perfectamente.

Yo estoy viviendo lo mismo.

**Para mí es una etapa de reconciliación, de perdón, de agradecimiento, de hacer las paces, de atención, escucha, observación. Ya sólo tienes que vivir.**

¡Sí!

Totalmente de acuerdo.

Por eso en la sesión sugería que era una etapa para “culminar” nuestra vida.

¡Y eso requiere mucha atención y mucha conciencia!

Por suerte, llevamos años en el trabajo interior y, creo, sabremos hacerlo razonablemente bien. No hay que hacerlo perfecto. Con hacerlo razonablemente bien, me parece suficiente.

No me parecería sabio, exigirme en exceso ahora...

¿No te parece?

**Ya hace unos 5 o 6 años que hice Aula Interior.**

¡Sí, me acuerdo!

**Recuerdo como algo importantísimo, en ese momento para mí,**

¡Oh! Qué alegría leerlo, pues Aula Interior es, desde mi perspectiva, un regalo maravilloso.

**y ahora con perspectiva agradezco más, la experiencia de los cojines, los golpes, los gritos, los desahogos, etc...**

**Esa lección me sirvió para comprender, perdonar, agradecer y poner en paz mi vida. Creo que en esta última etapa en la que me encuentro, esa experiencia me ayudó de forma definitiva para estar, ahora, en Paz.**

Sí, para saber que vamos a aprovechar esta etapa, que no vamos a evitar el trabajo fundamental, el importante...

¡Y lo vamos a abordar con tanta sabiduría como nos sea posible y, a la vez, con la máxima ternura hacia nosotros mismos por si no lo hacemos perfecto!

¿Verdad?

**Gracias a los dos por vuestra labor, un fuerte abrazo.**

Gracias a ti por este mensaje tan lleno de ternura y agradecimiento que nos envías.

Un abrazo, también, muy fuerte.