

Dossier

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

# Universidad de Vida

**¿Qué soy?**

**Una mirada a nuestra Esencia (1)**

Una pista para conectar con la Esencia.

DOSIER 341

20 de mayo de 2025

## ÍNDICE

RECUERDA: UdV termina al final de julio.....	3
SOBRE EL RESIDENCIAL DE VERANO.....	3
ÚLTIMO UdV PRESENCIAL EN JUNIO EN BARCELONA.....	4
LOS 3 TEMAS ÚLTIMOS DE UdV ONLINE.....	4
EL PROPÓSITO DE UdV.....	5
HOY: ¿QUÉ SOY? UNA MIRADA A NUESTRA ESENCIA. Una pista para conectar con Ella.....	5
RECORDATORIO SOBRE LO MENTAL:.....	7
RECORDATORIO: ¿CÓMO HABITAR ESA ESENCIA?.....	10
PROFUNDIZAR: OTRO CAMINO HACIA LA ESENCIA.....	11
UNA ESENCIA INMANENTE Y TRASCENDENTE.....	12
CAPTAR A DIOS: CAMBIAR DE ENFOQUE.....	13
TAREA.....	17

## **RECUERDA: UdV termina al final de julio.**

Lo repito, por si alguien no vio las dos sesiones anteriores:

**UdV, tal como ahora la conocemos, desaparecerá tras el mes de julio.**

Sin embargo, **propondré un nuevo espacio de profundización** donde, si quieres, podrás entrar.

Seguramente el nombre de este nuevo espacio será grupo de **Profundización Interior.**

No lo impartiré conjuntamente con Sergi. ¡Aunque sí que le pediré que participe puntualmente!

**Sergi, seguramente, también tendrá una propuesta. Te la haremos llegar.**

Ya te iremos informando de lo que nazca. De momento, está en un proceso de gestación.

Pero estos 7 años de UdV han sido maravillosos. Hemos aprendido y disfrutado un montón.

**Gracias. Gracias. Gracias.**

## **SOBRE EL RESIDENCIAL DE VERANO**

De los dos turnos de este año, el primero ya está completo y hemos abierto lista de espera.

**En el segundo turno (del 8 al 15 de agosto) todavía quedan 8 plazas.**

Tienes **toda la información** en mi web o en este enlace:  
<https://danielgabarro.com/residencial-de-verano-2025/>

## **ÚLTIMO UdV PRESENCIAL EN JUNIO EN BARCELONA**

El domingo **8 de junio tendremos** una sesión presencial en Barcelona de UdV (en catalán).

Como UdV termina (aunque algo diferente la sustituirá), el tema será:

### **Gozar, vivir, AGRADECER y DEJAR IR.**

De 10 a 14 horas.

En Martí Codolar, Avinguda Cardenal Vidal i Barraquer 15 de Barcelona (cerca de Montbau, Horta i la Vall d'Hebron).

Lo impartiremos, conjuntamente, Sergi Pérez y Daniel Gabarró.

Inscripciones: [daniel@danielgabarro.com](mailto:daniel@danielgabarro.com) (como Alejandra está enferma, escíbeme a mí).

## **LOS 3 TEMAS ÚLTIMOS DE UdV ONLINE.**

Estos son los **últimos 3 temas** de UdV:

En **mayo**:

**¿Qué soy?** Una mirada a nuestra Esencial

Área: Conexión con lo Superior

En **junio**:

**Sociedad y actualidad.** Una mirada esperanzada.

Área: Comprender el mundo en que vivimos

En **julio**:

**Profundizando en la aceptación.**

Área: equilibrar nuestra psicología y conexión con lo Superior.

## **EL PROPÓSITO DE UdV.**

Recuerda que UdV es una especie de gimnasio del autoconocimiento.

Su propósito es ofrecernos una triple ancla:

1. **Un espacio fijo para nuestro autoconocimiento**, si no reservas un tiempo para cuidarte, puedes olvidarte de ti completamente.
2. Un lugar donde **consolidar y profundizar en el trabajo interior**,
3. Un **acompañamiento** para caminar con la compañía y el apoyo de otras personas.

¡Ojalá estos propósitos se cumplan también estos últimos 3 meses!

## **HOY: ¿QUÉ SOY? UNA MIRADA A NUESTRA ESENCIA. Una pista para conectar con Ella.**

Hoy seguimos reflexionando sobre **¿Qué soy?**

Pero con la intención de **ofrecer una pista para conectar con la Esencia que somos.**

La sesión de hoy, como la de hace dos semanas, **puede parecer compleja** al principio. Pero no lo es.

En cuanto la **oigas un par o tres de veces, la integrarás poco a poco.**

De vez en cuando me gusta intentar alguna sesión que vaya a zonas bastante nuevas.

Creo que es una forma de seguir creciendo.

Naturalmente, el coste es que, al principio, puede pareceros difícil.

Pero, ya verás que, al leer este dossier o volver a escuchar la sesión se hace más clara y más evidente cada vez.

Me he planteado esta sesión como un espacio de **consolidación de lo que expliqué hace dos semanas** y como una oportunidad de dar un paso más, **de avanzar un paso más**.

Por lo tanto, esta sesión es de **consolidación y profundización con respecto a lo explicado por mí hace dos semanas y por Sergi la semana anterior**.

Pero, además, procuraré **ofrecerte una pista concreta para conectar con nuestra Esencia, la Totalidad de la que somos parte o Dios**.

¡Y que esa pista sea NUEVA!

Ya veis: un tema atrevido.

Ojalá os sea útil.

Dicho esto, explicarte que este dossier tendrá, igual que la sesión, 3 partes:

**Primera parte:** recordatorio de **lo fundamental de hace dos semanas**.

Este recordatorio es importante porque sobre esa explicación se construyen las dos partes siguientes.

Segunda parte: una **ampliación sobre el consciente y el inconsciente**.

Tercera parte: una pista para **conectar con lo Superior** a partir de la **relación existente entre lo consciente y lo inconsciente**.

¿De acuerdo?

Pues vamos para allá.

## RECORDATORIO SOBRE LO MENTAL:

Recordemos lo que constituye nuestra mente.

Recordemos, antes, **4 aspectos muy vinculados a lo mental: inteligencia, información, pensamiento y mente.**

### INTELIGENCIA:

Es el orden subyacente que se encuentra presente en todo.

Todo está ordenado, todo tiene estructura: la vibración que constituye el sonido, el orden de los átomos, los planetas, cualquier órgano del cuerpo...

A este **orden o estructura que lo organiza o sustenta todo lo llamo Inteligencia.**

En tanto que lo sustenta todo, está en todo lugar y todo momento.

No puede haber nada fuera de ese todo.

Por eso, es como “el tejido” con el que se construye todo lo existente.

**Un tejido absoluto, un tejido que lo constituye todo.**

### INFORMACIÓN:

**La información** es cualquier pedazo de esa inteligencia, un **trozo de ese orden**, un trozo de esa realidad ordenada, un trozo de la realidad (siempre implicará orden, estructura, inteligencia).

### PENSAMIENTO:

**El pensamiento** es la experiencia individual de una persona cuando capta información. Con la información construimos pensamientos. La estructuración de información es pensar.

Los pensamientos son **información captada subjetivamente.**

### MENTE:

La **mente** es **el espacio** donde percibo los pensamientos y a mí mismo.

Una vez hemos puesto orden a lo anterior (pues no lo es lo mismo la mente que la información, la Inteligencia -con mayúsculas- o el pensamiento), pasemos a RECORDAR las 2 áreas que constituyen nuestra mente.

Hace quince días hablé de 3 áreas, hoy las agruparé en 2, pero serán las mismas partes agrupadas de forma diferente.

## **Las 2 áreas de la mente: CONSCIENTE e INCONSCIENTE**

Primera área: el **CONSCIENTE**.

Ahí está toda la información a la que podemos acceder ahora.

Muy importante: La diferencia entre consciente e inconsciente no es absoluta.

Lo que ahora no recuerdo (no está consciente), puede pasar al consciente en un momento: por ejemplo, ahora puedo darme cuenta del contacto de la ropa con la piel; hasta ahora, aunque lo percibía, no era consciente de ello.

Lo digo para remarcar que hay un viaje continuado entre consciente e inconsciente.

**No son departamentos totalmente estancos... ¡Y esto tendrá mucha importancia** para la técnica de conexión con lo Superior que comentaré a continuación!

Segunda área es el **INCONSCIENTE**.

Toda la información que, aunque me influye poderosamente, no puedo acceder a ella ahora.

A menudo, incluso, nunca sabré que la tengo.

Esta segunda área, el inconsciente, se puede dividir en tres bien diferenciadas: el **inconsciente individual**, el **inconsciente colectivo o cultural** y el **supraconsciente**.

El **inconsciente individual** está compuesto por todas aquellas creencias que se han construido en mi interior a partir de mis miedos, de lo que no quiero ver, de lo que prefiero deformar en lugar de aceptar plenamente... Pero también cosas que he comprendido y que, ahora mismo, no están en mi consciente, en mi darme cuenta (aunque pueda recuperarlas fácilmente).

El **inconsciente colectivo** está formado por los límites de nuestra cultura: la lengua (junto con las costumbres y otros implícitos) construyen una perspectiva del mundo de la que no somos conscientes, creemos que es "la normal"; pero cuando conocemos otra cultura vemos que ahí hay otra "normalidad", otro marco inconsciente para valorar la realidad y actuar.

**Lo Supramental** es la Inteligencia misma de la que está constituida mi mente individual. Yo estoy conectado a la Totalidad.

Cada uno de nosotros somos una delegación de la Inteligencia que lo constituye todo, **pues si está presente en todo, también está presente en nosotros**.

Nos constituye: somos Ella, somos una célula de la Inteligencia

Todo lo anterior existe porque se construye con esta Inteligencia que es la base de todo.

**La Inteligencia global y mi mente son la misma cosa.**

O dicho en lenguaje religioso: Soy hija/o de Dios.

Soy parte de la Totalidad.

Soy la Totalidad dándose cuenta de sí misma.

Soy un balcón desde donde la Totalidad se descubre a sí misma.

## RECORDATORIO: ¿CÓMO HABITAR ESA ESENCIA?

En la sesión de hace dos semanas sugerí 6 pasos para habitar la Esencia que somos.

Hago un recordatorio:

### **Primer paso:**

**Miro algo, dejo que entre en mí.** Lo miro viéndolo, sin juzgarlo, acogiéndolo en mi interior.

### **Segundo paso:**

**Me doy cuenta de que ese algo lo percibo en mi interior.** Naturalmente que existe “fuera”, pero yo solamente lo puedo percibir porque está en mi mente, en mi interior.

### **Tercer paso:**

**Entiendo que nunca podré captar nada que no sea en mi interior.** Todo mi mundo es, en realidad, mi interior, lo que yo percibo.

### **Cuarto paso:**

Entonces también **me percibo a mí y al hacerlo intuyo algo mayor que mí, que me contiene y trasciende.** Cuando percibo algo es por contraste, es decir, si percibo -por ejemplo- una mano es porque se recorta contra lo que es no-mano.

Si solo hubiera mano no veríamos nada. Vemos la mano gracias al contraste, a lo que es no-mano.

De ahí surge una intuición: **si me percibo es porque este yo con el que me identifico, está en contraste con algo mayor, algo que me contiene y trasciende.**

**Quinto paso:**

Pongo la **atención en eso algo mayor que me contiene y trasciende**. Aunque, de momento, sea solamente una intuición muy borrosa.

**Sexto paso:**

**Me abro a recibir, a comprender, a captar lo que Soy más allá de lo concreto**. Me abro sin juicio y sin prisa.

**De esta manera, podemos habitar lo que SOMOS, pues dejamos morir lo que ya no somos.**

**PROFUNDIZAR: OTRO CAMINO HACIA LA ESENCIA.**

Necesitábamos recordar lo anterior para poder explicar, con claridad, otro camino hacia la Esencia que soy (Dios, Totalidad, Absoluto o llámalo como quieras).

**Lo que explicaré a continuación está inspirado en el libro de Fray Marcos titulado “¿Qué nos queda de Dios?”, publicado por la editorial Fe Adulta.**

Un libro muy inspirador para quienes busquen comprender lo Absoluto, lo Superior, Dios.

**UNA ESENCIA INMANENTE Y TRASCENDENTE**

Mira, eso que lo constituye todo es inmanente y trascendente a la vez.

Es decir, esa Inteligencia de la que soy parte **está en todas partes**.

Eso quiere decir que es **inmanente: está en una silla, en un árbol, en una hoja de parra, en el sonido...**

Mires donde mires, la Esencia está presente. A eso se le llama inmanente.

Nada existiría sin la presencia de esa Energía-Ordenada-Unidad que lo constituye todo.

Por eso, los místicos pueden ver a Dios en todo lo que existe.

**Pero, a la vez, Dios (o la Totalidad, o lo Superior) NO es la silla, NI el árbol, NI la hoja de parra, NI el sonido...**

**Está en todo (silla, árbol, hoja, planeta...) pero es mucho más.**

Adorar una hoja de parra identificándola con Dios sería un absurdo.

**La hoja existe porque ahí está su presencia (inmanente) pero Dios está mucho más allá (trascendencia).**

Ambas cosas suceden a la vez.

**Todo está habitado por lo Superior y, a la vez, nada es lo Superior como tal.**

## **CAPTAR A DIOS: CAMBIAR DE ENFOQUE**

Todo lo anterior nos puede dar **una pista para VIVIR la Esencia que somos.**

He puesto en mayúsculas la palabra VIVIR porque **la Totalidad no puede captarse desde lo mental, desde lo consciente.**

Pero, sin embargo, **sí puede INTUIRSE, VIVIRSE cuando renunciamos a entenderlo con palabras, con ideas concretas, con la racionalidad.**

Porque Dios (la Esencia que soy) está más allá de toda forma, por eso no puede atraparse con palabras.

El pensar es una estrategia de la razón: cuando divido el mundo con la intención de “comprenderlo”, mantengo el “yo individual”, pues el “yo individual” es la parte que quiere comprender “al resto”.

**Pensar me atrapa en el ego.**

Por eso (ahora quedará muy claro), Antonio Blay decía: “pensar es un atraso mental”.

**Se trata de vivir, de conectar con la Vida, de conectar con la Intuición, de conectar con la Inteligencia que me hace vivir.**

Al hacerlo tendré una experiencia real de conexión con el Todo, con Dios.

Dios (o lo Real) y lo que yo soy son la misma cosa y no se pueden separar. Pero, a la vez, no son idénticas (inmanencia: Dios me constituye; trascendencia: Dios es mucho más que lo que llamo yo).

¿Cómo conectar con esa Realidad profunda o Dios a partir de todo lo anterior?

**¿Cuál es la pista que prometía dar?**

Esta:

El primer paso es **darme cuenta de que, en mí, hay una parte inconsciente.**

Y aceptar que **esa parte está constituida, también, por la Inteligencia.**

Eso me permite **dejar de idolatrar la racionalidad como si fuera la única importante.**

¡No lo es!

**De hecho, lo inconsciente es mucho más capaz. Mucho más importante.**

Mientras el consciente procesa entre un 2 o un 3% de los datos, el inconsciente procesa el 97% de los datos.

**¡El inconsciente contiene mucha más sabiduría que mi racionalidad!**

**Se trata de una comprensión global, vitalista, intuitiva.**

Muy diferente a la comprensión puntual y analítica de la racionalidad.

**Si me conecto a esta inteligencia inconsciente, mi vida humana puede dar un cambio inmenso.**

La dificultad es que yo solo puedo darme cuenta de lo que está en mi consciente.

Pero (antes lo he dicho indicando que esto tendría mucha importancia), **continuamente hay información pasando del inconsciente al consciente.**

De hecho, la meditación, la oración, el silencio, los mantras... son **técnicas que buscan acallar el consciente para que emerja la vitalidad, lo Esencial que me constituye y está inconsciente en mí.**

**Cuanta más facilidad tenga de pasar del consciente al inconsciente (en especial al supraconsciente) más rica será mi EXPERIENCIA de DIOS.**

No será una idea, sino algo REAL.

No podré definirlo en palabras, pero sabré que es real.

**Es decir, la pista es mover mi atención de lo racional (o consciente) hacia lo que intuyo (inconsciente, supramental) para vivirlo llevándolo al consciente.**

No hablo de llevar la atención a lo irracional, ni a los miedos, ni a esa parte de nuestro inconsciente que construimos con lo que no queremos aceptar; sino **llevar nuestra atención a esa parte inconsciente que es pura vida, pura vitalidad, puro aliento vital, pura energía, pura unidad...**

**Se trata de llevar la atención** (a menudo remarco que la atención es la herramienta más importante para crecer interiormente) **a lo que intuyo cuando digo YO, a lo que intuyo cuando digo DIOS, cuando digo el TODO.**

**Llevaremos la atención conscientemente a una parte inconsciente. Y, si el consciente está lo bastante callado, la respuesta emergerá.**

La percibiremos.

**Es inevitable.**

Por eso, a menudo, se dice que el Silencio lleva a Dios.

En realidad, cuando mi consciente racional calla, puedo poner la atención en lo que lo constituye, en su base.

Y ahí, aparece una VIVENCIA de ser parte de la TOTALIDAD.

Ojalá que esta pista te sea útil.

Sé que esta sesión puede no resultar clara para algunas personas, pero también sé que para otras, les abrirá un mundo.

Igualmente, también sé que las personas que no acaben de captar su significado, lo irán integrando con el tiempo y, sin duda ninguna, en algún momento dirán “¡Claro! ¡Ahora lo entiendo!”.

Por eso te sugiero que **leas este dossier más de una vez y que, si puedes, escuches la sesión también más de una vez.** Sin prisa, sin más intención que dejar que las ideas vayan llegando a ti.

**No eres tú quien comprende, deja que la comprensión se produzca en ti. Confía.**

Sin prisa. Amorosamente.

Porque, como decía Sergi en su última sesión (la 340), lo que soy, me ama. Lo que soy es puro amor, pura unidad.

**Cuando dejo de querer controlar y me entrego a percibir lo que intuyo como real en lo inconsciente, la comprensión se produce y me sé parte de esa Totalidad, me sé Amor, me sé Unidad.**

## **TAREA.**

Igual que siempre, Te animo a **compartir cualquier comentario o duda o experiencia** a [udv@danielgabarro.com](mailto:udv@danielgabarro.com) para que salga en el boletín.

¿De acuerdo?

Un fuerte abrazo,