

Universidaddevida.online

Espacio de entrenamiento interior



¿QUÉ ES UNIVERSIDAD DE VIDA?

Algunos de nosotros ya hemos hecho bastante trabajo interior: leyendo libros de autoconocimiento, participado en talleres, cursos, retiros, comunidades religiosas, espirituales, meditación, yoga...

Valoramos mucho la importancia del trabajo interior pues vemos cómo ha transformado nuestra vida aportándonos mayor felicidad y plenitud a nuestro día a día.

Sin embargo, a menudo **la vida cotidiana nos distrae** y nos olvidamos de seguir conscientes en el aquí y ahora con amor. Sin querer, lo cotidiano nos absorbe y nos alejamos de nuestro centro **con el peligro de caer en una vida mecánica.**

Universidad de Vida OnLine quiere ofrecerte un **espacio de encuentro semanal** para seguir manteniendo en el centro de tu vida los valores, la felicidad y el amor. Se trata de un **espacio “de entrenamiento interior” que te ayuda a vivir conscientemente.**

De alguna forma, *Universidad de Vida OnLine* puede ser definida como un **gimnasio del alma**. Muchas personas van al gimnasio porque allí encuentran expertos y un grupo de iguales que les ayudan a cuidar el cuerpo.

Bien, pues *Universidad de Vida OnLine* es un gimnasio para el alma, para el trabajo interior: aquí encontrarás a **dos personas expertas** que te ayudarán y, además, **te rodearás de un grupo de personas que buscan lo mismo que tú**: vivir con conciencia el día a día, sin caer en la mecanicidad de lo cotidiano.

Universidad de Vida OnLine te propone este espacio de entrenamiento interior para que puedas hacerlo OnLine, desde tu casa, en el horario que prefieras, sin tener que desplazarte y, además, con un coste asequible. Así no hay excusas. **No hay excusas de dinero, ni de horarios, ni de “está demasiado lejos”**.

Estamos contentos de ofrecerte este espacio, tu espacio de entrenamiento interior.

¡Te damos la bienvenida!

¿UNIVERSIDAD DE VIDA ES PARA TI? ¿TIENES UNA BASE INICIAL SUFICIENTE?

Recomendamos *Universidad de Vida OnLine* a las personas que han hecho un trabajo interior medianamente profundo. Este espacio no busca guiar en los primeros pasos, sino que busca mantenerte interiormente en forma. Damos por hecho que ya tienes una base inicial suficiente. En caso contrario, lo mejor es que primero te prepares con algún curso, seminario, retiro o similar y, posteriormente, te incorpores a *Universidad de Vida OnLine*.

Pero, ¿cómo saber si ya tienes una base suficiente para aprovechar *Universidad de Vida OnLine*?

Muy sencillo, cuando tienes integrados la mayoría de estos **diez aspectos**, sí estás preparado/a para incorporarte a la Universidad de Vida OnLine:

Este espacio no busca guiar en los primeros pasos, sino que busca mantenerte interiormente en forma

1. Has descubierto que **sin trabajo interior se actúa de forma mecánica**, automática, sin conciencia. Te das cuenta que eso a lo que llamas YO no es ni tus pensamientos, ni tus emociones, ni tus acciones. Te das cuenta que solamente **eres YO cuando estás presente, despierto/a en el aquí y ahora**. Quizás no consigas estar realmente presente demasiado tiempo, pero eres consciente que solamente entonces Eres.

2. A consecuencia de lo anterior, te das cuenta que tú no eres tu cuerpo, sino la Esencia que le da vida. Tienes un claro **deseo de vivir desde esa Esencia en tu día a día** y no solamente en momentos puntuales y especiales.

3. Has asumido o estás en un proceso de asumir la responsabilidad de tu vida. Procuras **no quejarte, ni culpar a nadie, ni culparte a ti** de lo que vives. Pero **asumes la responsabilidad de tus errores** y procuras aprender de ellos. Eso implica que **has renunciado a querer cambiar a los demás** si ellos/as no quieren y te has dado cuenta que el único cambio sobre el que tienes control es el tuyo.

4. Aunque puedes tener temas por resolver, **has limpiado los traumas más grandes de tu vida** y no llevas una mochila pesada cargada a tu espalda. En cierta medida, **sientes una mayor libertad y ligereza** comparado con antes de iniciar el trabajo interior.

5. Tienes el firme compromiso de mirar la realidad con honestidad, intentando **no auto-engañarte** y sabiendo que la **observación de la realidad** te da orientaciones claras sobre aspectos de tu ego que puedes dejar caer. Has entendido que no tienes que luchar contra el ego, sino dejar de identificarte con él, pues simplemente es un error.

6. También has hecho otro gran descubrimiento con respecto al amor. Has descubierto que **el amor es una decisión**, la decisión de buscar el máximo bien posible para ti y para los demás. **No exiges que te amen, sino amar**, pues sabes que no puedes decidir por los demás sino solamente por ti y, además, sabes que al amar ya estás colmado/a de amor y toda tu vida encaja. En este sentido, vives o estás empezando a intuir que el verdadero amor no es un sentimiento,

sino un estado y que puedes **empezar a amar universalmente**, aunque tu amor tome formas diferentes en función de la situación.

7. Otro descubrimiento fundamental que has hecho o que, como mínimo estás integrando, es que **todas las personas hacen lo mejor que pueden con lo que saben**. Que todas las personas creen actuar de forma justificable y, por tanto, empiezas a darte cuenta que **el mal no existe**. Empiezas a darte cuenta que solamente existe la sabiduría y que, cuando no la tenemos, podemos agredir a los demás desde nuestra ignorancia. Pero que **eso es ignorancia y no “el mal”** objetivamente hablando. Eso transforma tu vida, pues deja al odio fuera de ella.

8. Aunque sabes que en la vida hay temas que son difíciles, te das cuenta que **no hay temas objetivamente insuperables**. Quizás ahora te falten herramientas para manejar ciertas dificultades, pero sabes que todo lo que se vive se puede integrar y superar. No hay nada insuperable.

9. Tienes distintas herramientas que has **verificado** y, aunque puedas incrementar todavía su número o la habilidad para dominarlas, tienes **una confianza en el sentido de la vida**, porque sabes que, ocurra lo que ocurra, puedes recuperarte, la vida tiene sentido.

10. Finalmente, has comprobado la importancia de la aceptación y el aprendizaje interior para vivir en paz. En consecuencia, **ahora vives con mucha mayor alegría y felicidad que antes de empezar el trabajo interior**. La felicidad es algo mucho más continuo en tu vida que antes, no se trata de “momentos felices” sino de una felicidad mucho más continua.

Si en este momento todavía no tienes muchos de estos temas integrados, quiere decir que te falta una base suficiente para aprovechar realmente este espacio de entrenamiento. Y como no aprovecharías suficientemente *Universidad de Vida OnLine*, te sería poco útil.

Si fuera ese tu caso, te sugerimos que hagas una formación previa como el curso de autoconocimiento: "Aula Interior" (www.AulaInterior.com) o cualquier otra formación seria que te dé herramientas, se base en la experimentación,

así como en convertir la vida cotidiana en tu maestra. Evita los cursos que te exigen creer cosas sin darte herramientas para comprobarlas personalmente. Solo lo realmente experimentado se convierte en conocimiento.

Pero si ves que, con mayor o menor amplitud, estás integrando las diez características que hemos explicado y quieres seguir profundizando en el trabajo interior, te damos la bienvenida: ¡la **Universidad de Vida OnLine** es tu lugar!

UN ESPACIO DE ENTRENAMIENTO, NO UNA TERAPIA

Universidad de Vida OnLine es un espacio de entrenamiento interior y no un espacio donde hacer terapia individual.

Queremos remarcar que *Universidad de Vida OnLine* es un **espacio de entrenamiento** y que, por lo tanto, ayuda a mantener en el centro de nuestra vida el trabajo interior, pero **no es un espacio de terapia**.

La diferencia es fácil de entender: nos entrenamos juntos y te damos las herramientas para que tú las apliques en tu vida y la transformes. **Nosotros no hacemos el trabajo, tú lo haces**.

De este modo no dependes de nosotros, pues ya sabes cómo resolver los temas, pero compartes con nosotros el goce del proceso y un espacio de entrenamiento. Es como si, en lugar de llamar a un electricista para que te arregle un enchufe eléctrico, te enseñamos a arreglarlo: siempre podrás hacerlo. **Ganarás en libertad**.



Nos entrenamos juntos y te damos las herramientas para que tú las apliques en tu vida y la transformes

¿CÓMO FUNCIONA EL ESPACIO DE ENTRENAMIENTO?

La estructura de *Universidad de Vida OnLine* es la siguiente:

Todos los miércoles lectivos: vídeo-clase en directo¹ a las 21:00 horas de España. Generalmente, la clase tendrá una duración de unos 45 minutos aproximados, pero se sugiere reservar hasta las 22.05 para poder realizar algún ejercicio práctico o similar tras acabar la clase. Durante la clase en directo hay un chat abierto para interactuar y plantear dudas sobre lo explicado.

Todos los viernes lectivos: se recibe un **resumen escrito** de la lección del miércoles. Así, aunque también tomes nota durante la vídeo-clase, recibes el resumen y puedes comparar lo que tú has entendido con lo que se te envía.

Todos los lunes lectivos²: se recibe un **boletín** que contiene todas las **dudas contestadas** que cualquier alumno/a haya planteado sobre el contenido del curso. Las dudas se responden sin poner datos personales de las personas que las hacen (cambiamos cualquier cosa que pudiera identificarlas), de manera que hay confidencialidad, pero así las preguntas de una persona son útiles a todo el grupo de *Universidad de Vida OnLine*.



Durante la clase en directo hay un chat abierto para interactuar y plantear dudas sobre lo explicado

Periódicamente, sin fecha concreta: A veces se añaden otros materiales de ampliación que son optativos, pero que pueden ser útiles como vídeos, áudios, artículos...

¹ Puntualmente, algunas clases pueden estar grabadas. Esto puede suceder especialmente en verano o cuando uno de los dos profesores del curso tenga que hacer un viaje largo o similar. De este modo, no interrumpiremos las clases y tendrán una continuidad.

² Puntualmente, puede haber algunas semanas que no se envíe el boletín de dudas si coincide con las semanas de vacaciones del profesorado. Pero se contestarán las preguntas recibidas en los boletines que se hagan a continuación: no se pierden.

¿POR QUÉ EL ESPACIO TIENE ACTIVIDAD TRES VECES POR SEMANA: LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES?

Pues es muy sencillo: así los contenidos están **siempre presentes en tu día a día** y van calando suavemente en ti. El espacio de entrenamiento está siempre presente en tu mente y te ayuda a mantenerte en el aquí y ahora con mucha más facilidad, al margen de lo que te ocurra en la vida cotidiana.

De este modo, el espacio de entrenamiento está muy vivo y **va transformando tu vida de forma gradual**, casi sin darte cuenta porque sus contenidos siempre están presentes en tu día a día y acaban convirtiéndose en tu segunda piel, en tu naturaleza, en tu forma de ver y vivir la vida.

¿CUÁLES SON LOS CONTENIDOS DE UNIVERSIDAD DE VIDA?

Pedagógicamente, las clases en directo (que se reciben grabadas siempre) y los contenidos del curso se estructuran en bloques distintos con intenciones complementarias. Así abordamos la globalidad de los aspectos de forma más o menos sistemática. Igual como en las carreras universitarias hay diferentes asignaturas para tener una visión global, en *Universidad de Vida OnLine* proponemos diversos bloques de trabajo gozoso para abordar la globalidad de nuestro trabajo interior.

He aquí una visión sintética de los distintos bloques que abordamos:

1. Bloque de autoobservación y mecanicidad

Diferentes propuestas para seguir **trabajando nuestra sombra**, nuestro ego. Es decir herramientas que nos ayuden a observar y **transcender nuestra mecanicidad** y todo aquello que nos inmoviliza o atrapa. En esta área también se incluyen trabajos para limpiar los contenidos erróneos ocultos en nuestro **inconsciente**.

2. Bloque de la mente

Contenidos destinados a **comprender profundamente la realidad**, para tener una **visión más real y liberadora** de la vida. En este bloque trataremos aspectos diversos como, por ejemplo, el trabajo de las ideas-fuerza, las dos líneas de la vida, los diferentes estados

de conciencia, los mitos y similares como herramienta de autoconocimiento, análisis de textos sagrados para extraer su sabiduría...

3. Bloque del cuerpo

Herramientas y orientaciones para **liberar nuestro cuerpo de tensiones y, a la vez, llenarlo de energía y conciencia**. Aunque no somos nuestro cuerpo, sí es adecuado cuidarlo porque es el vehículo que usamos para aprender. Potenciar sencillos trabajos corporales que nos den apoyo será el propósito de este módulo.

4. Bloque del Yo esencial o del espíritu

Orientaciones y tareas que nos faciliten vivir nuestra esencia de forma consciente y dejar de identificarnos con nuestro cuerpo, nuestras emociones, sentimientos y acciones. Ejercicios prácticos que nos ayuden en el día a día a **vivir desde la Esencia y a descubrir nuestro verdadero Yo**.

5. Bloque de la vida cotidiana

Un bloque que aborde las dificultades y tareas diarias para comprenderlas profundamente y transformarlas en maestras de vida. Desde *Universidad de Vida OnLine* apostamos por **convertir la vida cotidiana en nuestro espacio de crecimiento personal**. En este bloque nos plantearemos cómo aprovechar todo lo que nos ocurre para aprender a ser felices, aprender a amar y a mantener nuestra paz interior, al margen de lo que ocurra en lo que llamamos “el exterior”.

En cada uno de estos bloques podremos diferenciar:



Apostamos por convertir la vida cotidiana en nuestro espacio de crecimiento personal

- Informaciones para que podamos ampliar nuestro conocimiento.
- Propuestas de verificación para convertir el conocimiento en experiencia real.
- Lecturas o materiales extras de profundización, generalmente optativos.
- Ejercicios prácticos para transformar nuestra vida. La mayoría de ellos planteados de forma que no requieran tiempo extra, sino que puedan llevarse a cabo dentro de la vida diaria sin dedicarles un tiempo específico.

¿Con qué intención?

Pues para que estos contenidos nos ayuden a profundizar en el trabajo interior y nos lleven a una vida más plena y feliz.

TRES ASPECTOS IMPORTANTES A REMARCAR

Queremos remarcar tres cosas:

La primera

La asistencia en directo a las sesiones del curso no es imprescindible pues pueden verse en diferido: tras hacer la sesión en directo, se enviará la sesión grabada para que puedas verla cuando te vaya mejor. Por lo tanto: no sufras si el miércoles lo tienes ocupado o si no puedes asistir en directo a las clases: **te enviamos el vídeo de la clase**. Eso sí: reserva un día fijo en tu agenda para ver la clase.

La segunda

Aunque durante la sesión online os animamos a plantear dudas sobre lo que se está explicando, tendrás a tu disposición **un correo electrónico al que enviar todas tus dudas** por escrito que te devolveremos respondidas una vez a la semana, junto con otras preguntas que más personas hayan realizado. Te rogamos que tus consultas se adapten a los contenidos tratados, pero te animamos a proponernos temas que creas clave. Igualmente, te volvemos a recordar que no somos un espacio de terapia individual y que no podemos tomar decisiones por ti. No nos preguntes, por ejemplo, si debes casarte o no. Lo entiendes, ¿verdad? ¡Solo tú puedes decidir en tu vida y, gracias a las decisiones, podrás ir aprendiendo!

La asistencia en directo a las sesiones del curso no es imprescindible pues pueden verse en diferido: se enviará la sesión grabada para que puedas verla cuando te vaya mejor

La tercera

Como es un espacio de estudio, un espacio de comprensión para aplicar lo aprendido a la propia vida, quien libremente quiere, escribe y pregunta y quien no quiere preguntar no lo hace. Y hacerlo o no, no disminuye el aprovechamiento del espacio de entrenamiento interior.

GARANTÍAS DEL ESPACIO DE ENTRENAMIENTO UNIVERSIDAD DE VIDA

Nuestra intención es ofrecerte el mejor espacio de entrenamiento interior posible y por ello creemos imprescindible explicitarte las **dos garantías fundamentales** de este espacio. De este modo tendrás mucha más tranquilidad al inscribirte y, a la vez, podrás implicarte de forma mucho más consciente.

Primera

En *Universidad de Vida OnLine*, **los profesores solamente hablamos de lo que vivimos en primera persona**. No nos limitamos a explicar teorías que hemos leído, por más bellas e interesantes que sean, sino que explicamos únicamente lo que nosotros hemos integrado en nuestra propia vida. Por lo tanto, no explicamos, sino que describimos lo que vivimos. Esta diferencia es fundamental por dos motivos: porque podemos responder

cualquier pregunta sobre lo que explicamos (ya que lo vivimos en primera persona); y, en segundo lugar, al ser escuchado resuena de una forma muy diferente en quien escucha, puesto que no es teoría, sino vivencia real que remueve la experiencia de las personas presentes. **No explicamos libros ni teorías, describimos lo que vivimos.**

Segunda

Universidad de Vida OnLine se paga por mensualidades. Si no satisface tus necesidades, puedes dejar libremente el espacio cuando quieras. Solamente te pedimos que avises por mail a la persona que gestiona los cobros del curso. Si cobráramos trimestres o semestres por adelantado, sería más difícil dejarlo. Pero **como el espacio se abona mensualmente, siempre eres libre de dejarlo si no te es útil.**

¿CÓMO INSCRIBIRSE?

Muy sencillo:

1. Ves a la página web <http://universidaddevida.online>
2. Rellenar el formulario.
3. Recibirás unas sencillas instrucciones por e-mail. Síguelas.
4. Ya tendrás acceso a *Universidad de Vida OnLine*.

Fácil, ¿verdad?

OTRA GARANTÍA EXTRA



Nuestro objetivo es que el curso te sea útil y, sobre todo, que disfrutes del camino. Sin embargo, también sabemos que, a veces, la vida se complica y las prioridades cambian.

Por ello, te ofrecemos una cuota muy flexible. El primer mes pagarás únicamente 10 €. A partir de entonces, la cuota es de 40 € al mes.

Como el curso se paga mensualmente, si en algún momento no estás satisfecho/a o no puedes seguirlo, podrás dejarlo sin ningún compromiso.

Te animamos a inscribirte y a probar el primer mes con una cuota muy reducida.

Queremos remarcar que todas las personas que lo necesiten tendrán una beca para poder realizar el curso. El dinero no puede ser un obstáculo para el crecimiento personal. Así que el dinero no es excusa: si lo deseas, podrás estar en *Universidad de Vida OnLine*.

ASPECTOS TÉCNICOS DE UNIVERSIDAD DE VIDA

INICIO:

Se puede empezar en cualquier momento.

LUGAR:

Cualquier lugar del mundo en el que tengas conexión a internet.

PRECIO:

El espacio *Universidad de Vida OnLine* tiene un coste de **40 €** e incluye tanto las clases online en directo (y sus grabaciones correspondientes), como todo el apoyo, la resolución de dudas y los materiales entre sesiones.

Para aquellas personas residentes fuera de la Unión Europea, el precio variará según la conversión de su moneda.

Sin embargo, *Universidad de Vida OnLine* está al alcance de todo el mundo y **no se excluye a nadie por motivos económicos**. Si alguna persona tiene dificultades económicas puede también hacer el curso: el dinero no será obstáculo, solo tiene que **pedir beca**. Las becas se otorgan automáticamente: confiamos en ti. La confianza es básica entre nosotros.

Por otra parte, **si resides en España te pasaremos un recibo mensual** en tu cuenta bancaria, así será más fácil para ti y para nosotros. **Si vives fuera de España te rogamos que automatices los pagos a través de PayPal**, así todo será fácil. ¿Te parece?

EL EQUIPO TÉCNICO QUE NECESITAS

En general, será suficiente un **ordenador, tablet o smartphone** con conexión a Internet. El sonido suele mejorar si se usan auriculares.

No necesitas ningún programa específico para seguir las clases.

Te enviaremos un link a una página web donde bastará poner tu correo electrónico y tu nombre para acceder.



EL EQUIPO HUMANO TRAS UNIVERSIDAD DE VIDA

Los profesores de *Universidad de Vida On-Line* somos dos personas con gran experiencia en el mundo de autoconocimiento: **Daniel Gabarró** y **Sergi Pérez**. Ambos compartimos el espacio, de manera que nos alternamos en las clases: una semana la sesión en directo la imparte Daniel Gabarró y la siguiente semana la imparte Sergi Pérez. Así tienes dos profesores que te dan apoyo, dos visiones y el doble de riqueza para ti.

Marta Bellmunt es la persona lleva los temas administrativos del curso, así como quien redacta los resúmenes de las clases que impartimos y te los hace llegar. También está presente durante las clases online y te dará apoyo, a través del chat, si tienes alguna dificultad técnica.

Lurdes Daina apoya a Marta en temas administrativos cuando lo necesita: ¡a veces hay puntas de trabajo!

Alejandra Lebrón, lleva el tema contable y te recordará los pagos mensuales si resides fuera del estado español (lo óptimo sería automatizarlo a través de PayPal o similar: sería más fácil para ti y para nosotros) o te enviará los recibos si resides en España.

Jorge Herreros y **Álvaro Portela** se encargan que toda la tecnología funcione como un reloj: ¡las cosas técnicas son muy traidoras y hay que estar al caso!

Ya ves: todo un equipo de personas para que puedas aprender fácilmente. ¡Son un gran equipo!

Finalmente, aunque te agradeceremos que hagas difusión de este espacio online, también queremos remarcar que **solamente lo aconsejes a personas que tengan interés y que tengan una base previa**. En caso contrario, no dudes a aconsejarles el curso previo: www.AulaInterior.com

Evita ir persiguiendo a tus amistades o familia con intención de salvarlos. Si este espacio te parece interesante, cuélgalo en twitter, facebook o envía un mail a tus amistades y familiares, pero **no los presiones**: a veces querer salvar a los demás es para olvidar que somos nosotros/as a quienes nos conviene hacer el trabajo.

Y ahora ya solamente nos queda desearte lo mejor y decirte que estamos aquí para lo que necesites.

Un fuerte abrazo,

Daniel Gabarró y Sergi Pérez