

Boletín de dudas

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

BOLETÍN DE
DUDAS RESUELTAS

Boletín 84

[13 de diciembre 2019]

ÍNDICE

Utilidad del boletín.....	3
El autoconocimiento: la primera maniobra de aterrizaje en el mundo de los vivos	4
No estar a gusto observando	5
Mejora en las relaciones y algo más de presencia	6
El rol de buen padre como personaje.....	6
Los sueños lúcidos me están ayudando a observarme	7
Soy consciente de mí como testigo.....	9
Un palo de selfie.....	11
Observando la película con guión y todo	12
Partiendo de la atención corporal.....	13
¿Cómo poner aún más conciencia?.....	14
El sufrimiento me abrió el camino a la luz.....	14

Utilidad del boletín

Cada semana, enviamos un boletín de dudas resuelto con las preguntas que llegan a info@universidaddevida.online o mediante el formulario de la página web.

Esta vez el boletín es diferente: se recogen experiencias de personas en su proceso de auto-observación para que podamos hacer referencia en la próxima clase que impartirá Sergi.

Aunque algunas experiencias estaban firmadas, he preferido dejarlas todas anónimas: así todo está unificado y, a la vez, resulta discreto. No tiene importancia quién hace qué, sino si puede sernos útil a todas y todos para crecer, ¿verdad?

Todos los boletines se cuelgan en el “Área del Alumnado” de www.universidaddevida.online junto con el resumen y la grabación de la sesión. Así todo está siempre disponible y agrupado en un único sitio.

Por otra parte, si deseáis tratar algún tema concreto en Universidad de Vida, también podéis hacernos llegar vuestra propuesta, ¿de acuerdo?



El autoconocimiento: la primera maniobra de aterrizaje al mundo de los vivos.

Empecé con los videos del youtube de Daniel, y nada, más de la mitad no me los creía. Mi soberbia (creo, ¿verdad?) decía jajaja que dice Daniel ... Pero había otra parte de mí que reconocía que las explicaciones suyas eran muy nucleares, fáciles de entender y de comprobar y difíciles de negar. Y sin quererlo, ya estaba comprobándolo todo sin querer. Creo que aquí empezó mi auto observación sin saberlo, ni ser consciente de ello.

Y con pocos meses empecé a ver muchas cosas que antes no veía, y la gran mayoría de esas cosas no las quería ver, y sufría por ello. Bastante duro, porque incluso empecé a ver comportamientos de mi padre/madre que me chocaron bastante, y me costaba mucho hacer ver que no había visto nada/no reaccionar. También de los amigos/amigas etc.. etc... Difícil de gestionar.

Lo recuerdo como una época dura.

Deje mi trabajo (llevaba en él 10 años, de los 19 a los 29). El entorno laboral no lo entendía demasiado, estaba dejando una faena de la Generalitat. (Pues claro, allí se juntaba gente que el objetivo laboral de la vida era tener un puesto fijo) . Y yo iba en dirección contraria (comparado con los demás), tenía la intuición que si no me piraba empezaría en mí una depresión. De hecho, pienso que empecé a catarla.

En esto momento, con un poco de desesperación, empecé Aula Interior. Creo que sin la desesperación no hubiera empezado, porque ya hacía meses que conocía el curso, pero no me lanzaba.

Con las herramientas que me facilito Daniel me sirvió para calmarme, pensar en que el cuerpo es muy sano, y que había mucho trabajo por hacer, solamente tenía que poner paciencia, serenidad, calma, respirar y seguir unas pautas de aprendizaje.

Gracias a Byron Katie, (7herramientas del amor), AntonioBlay, AulaInterior [...] yoga, montaña, dormir y comer bien... me

ayudaron a empezar a disponer de una buena base para hacer el aterrizaje al mundo de los vivos, dejando mi vida ideal y empezar de "0" desde la "tierra" :)

Solo dejar el trabajo, en 20 días me salió una oportunidad de faena que me fue con un anillo al dedo!! (Lo de que: hasta que no vacías el armario no se rellena de nuevo... ;))

Así fueron mis inicios!!!!

Pero puedo afirmar, que antes disfrutaba la vida un 20% y la sufría un 80%.

Y ahora, la sufro un 20% y la disfruto un 80%

:)

No se me han terminado las dificultades, solamente las tomo de forma muy distinta que antes.

Y necesito hacer muchos menos "slaloms ziga-zaga" que antes. Puedo mantener mis palabras y mis hechos mucho más que antes.

Pero sigo trabajando :)

Y seguimos!!!!!!!!!!!!!!

Saludos!



No estar a gusto observando

En primer lugar, me he ido dando cuenta de que no estoy cómoda conmigo misma, no me gusta sentirme presa de mis pensamientos y emociones. Aquí es donde veo que me he quedado un poco estancada, atrapada.

Practico la auto observación pero... Cómo cultivar el irme liberando poco a poco de esta prisión? Aprendiendo a tomar distancia del personaje?

Lo practico, pero entonces me viene una sensación de pérdida e inseguridad. Es éste el síntoma que comentabas en la sesión?

Observo que interiormente no estoy a gusto pero al mismo tiempo exteriormente estoy más presente y focalizo mejor mi energía en mis acciones diarias.

He notado que cuando medito vienen pensamientos elevados que antes no me llegaban. Es esto el inicio para aprender a conectar con mi propia esencia y con la divinidad?

Gracias.

¿? Mejora en las relaciones y algo más de presencia

Hola, gracias, me encantan vuestras charlas y me ayudan a vivir más consciente (a ratos..).

La auto-observación al principio me resultaba muy difícil de hacer ya que a pesar de los despertadores se me olvidaba ,ahora alguna vez se me enciende la bombilla; ¡algunos días no sé si lo estoy haciendo bien (ya sé que es el ego pero tengo dudas)!

Mi experiencia con la auto-observación es que voy adquiriendo algún segundo de presencia para luego volver a los automatismos, me encuentro un poco mejor y las relaciones con los demás han mejorado, ya que también se han flexibilizado mis creencias, ya no las tengo que defender

Un abrazo

¿? El rol de “buen padre” como personaje

Cuando empecé con el desarrollo personal, iba integrando poco a poco las prácticas, hasta que me di cuenta dónde tenía más dificultad: en mis reacciones automáticas con mis hijos ante algunas conductas "no adecuadas", y perdía los nervios.

Hasta que poco a poco me doy cuenta, que estas dificultades hablan de lo identificado que estaba con mi rol de "buen padre" (una cara de mi ego ideal).

En estas situaciones, me están ayudando las ideas de que nuestros roles de padres-hijos tienen fecha de caducidad; de que todas las conductas de mis hijos son necesarias para su evolución; de cómo lo que les digo sirve de poco hasta que no lo integran, de que mis hijos no son de mi propiedad..., y por supuesto el hecho de observarme en mis reacciones, que aunque en ocasiones siguen siendo automáticas, las intento aprovechar, y el dolor pierde intensidad y duración.

También me siento dentro del rol de padre, más como acompañante que como alguien que les dice lo que "tienen que hacer" y juzga lo que hacen, y disfruto más de mis hijos observándoles, dejándoles ser, aunque a veces resulte más difícil.

El resultado creo que se plasma en una relación más tranquila y fluida, con menos presión para todos, y a la vez creo que muestro un modelo más eficaz para ellos.

Saludos a todos.

Los sueños lúcidos me están ayudando a observarme

Hola Sergi,

Te escribo mi experiencia con el tema de la autoobservación.

Llevo 4 años con el tema, desde que hice aula interior con Daniel. Al

inicio me resultaba muy interesante esto de observar y ejercitar el recuerdo de sí, pero a medida que fue pasando el tiempo se me hizo más costoso.

Probé la técnica de la cámara de Daniel y fui poniendo despertadores, pero la verdad es que con el tiempo estos ejercicios se me fueron haciendo tediosos y cada vez fui haciéndolos menos o me requería cada vez más esfuerzo hacerlos ya que no me sentía motivado.

Fui introduciendo variantes, pero en unas semanas estaba igual.

También hace un par de años mi pareja y yo tuvimos un niño y eso hizo que tuviera todavía menos energía disponible con lo que aún me costó más y lo fui dejando cada vez más hasta hace como un año que dejé de hacerlo porque no me sentía con energía ni ganas.

También a raíz de otras sesiones vi que el forzarse tampoco era demasiado bueno así que he dejado que pase un tiempo sin hacer casi nada, sólo escuchar vuestros audios cuando podía y me apetecía, y algún otro audio que me motivaba.

La verdad es que aún sin hacer nada me ha quedado una mirada residual que de tanto en tanto y de una manera un tanto superficial hace que mire hacia adentro sin querer.

El problema es que, como expuse en algún otro boletín, es que no me siento motivado y a veces cuando me miro lo hago con cierta culpabilidad ya que "debería" hacerlo más a menudo, cosa que tampoco ayuda.

Entiendo que es importante para el trabajo interior y lo tengo claro pero sólo a un nivel intelectual (seguramente egoico, en un intento de "mejorarme" o sufrir menos con situaciones que las vivo así) pero a un nivel más emocional, que tiene que ver más con la motivación me aburre porque veo casi siempre las mismas reacciones, los mismos pensamientos y no veo que cambie nada.

Como comentaste en otra clase seguramente el problema es que "espero" algo (que cambie) que evidentemente no se da porque no es lo que toca, pero no soy capaz de sentirlo de otro modo, mientras escribo esto creo que también debería fijarme en esa expectativa, en ese "aburrimiento", sólo fijarme.

Estuve buscando otras maneras y he encontrado una que, de

momento, me está motivando bastante, pero el tiempo dirá si es duradero o no.

A raíz de la sesión sobre el cuerpo emocional y los sueños, recordé mi época en la que decidí entrenarme en el tema de los sueños lúcidos para intentar descubrirme usando esta herramienta.

Cuando se consigue usar esta herramienta tiene un lado lúdico divertido pero también un lado de investigación interesante. Recuperé las herramientas para potenciar esto y he encontrado más que no conocía.

He visto que para potenciar los sueños lúcidos se requiere un trabajo que tiene muchos puntos en común con el que proponéis vosotros como es usar despertadores durante el día para mirarse uno mismo (para los sueños son tests de realidad para verificar si estás en un sueño o en la "realidad") y también algún ejercicio para aumentar la conciencia como puede ser uno que me está yendo muy bien que es "intentar respirar con todo el cuerpo", es decir imaginar que cuando uno inspira es todo el cuerpo el que coge aire no sólo los pulmones y al expirar lo mismo.

Este trabajo con doble propósito me tiene motivado desde hace unas semanas y me apetece mucho hacerlo. Haré lo posible por no poner demasiado foco en el objetivo.

De momento sigo motivado y ya empiezo a algunos días a recordar sueños (hay que llevar un diario de sueños, sin muchos detalles para no agobiarse, así estimulas el recordarlos y también ejercitas la atención para detectar señales oníricas, cosas inverosímiles, o situaciones repetitivas cuando sueñas y así poder hacer un test de realidad y detectar que estás soñando para convertirlo en un sueño lúcido) y el otro día tuve un sueño lúcido que hace mucho que no tenía, o no lo recuerdo.

Creo que la clave para seguir con la motivación será no forzarme con esta nueva técnica (no hacerlo más veces de lo que me apetece) e intentar no perder la paciencia si no aparecen los resultados que quiero obtener, pero si no suceden los resultados que espero tarde o temprano me puede pasar....

Si eso ocurre supongo que tendré que "descansar" de nuevo y buscar alternativas..No veo mejor manera de encararlo....

Un abrazo y gracias por los "deberes".



Soy consciente de mí como testigo

Buenas noches Sergi, Daniel,

Os paso unas líneas para la práctica de la semana 83.

La parte positiva y que ha supuesto un cambio tremendo, es que ya existe en mí un testigo con algo de desarrollo. Medito a diario y ahora ya consigo que este observador pueda separarse de mi cuerpo y pueda mantener bastante silencio en mi mente.

Fuera de la práctica, suelo verme mirando con frecuencia, a veces consigo mirarme antes de hablar o hacer algo y otras "a toro pasado" veo mi ego o el personaje que se me ha colado y ha hecho una de las suyas.

Mi dificultad mayor viene en ver los pensamientos y las emociones y desidentificarme a tiempo y romper dinámicas muy arraigadas. ¡Mi cabra tira al monte con mucha fuerza!

Esto guarda relación con la presencia, que suelo mantener de manera intermitente. En la medida en que no puedo desidentificarme me "desenchufo" y ... jo ... ¡que rabia!

Con la paz, felicidad, amor, ligereza que se siente desde ahí ... salir hacia fuera es incómodo.

En ello estoy "on the way".

Con la incomodidad como dices Sergi... como buen síntoma. :-)

La movida interior y el cambio de rumbo de intereses creo que ha pasado ya.

Un abrazo y buena semana



Un palo de selfie

Hice Aula Interior hace seis años. Allí Daniel nos propuso un ejercicio de despertador cada vez que íbamos al baño. Al principio, recuerdo que pensé: ¡hombre, si yo siempre estoy aquí!

Pero cada vez que iba al baño me quedaba unos minutos y me esforzaba en estar presente.

Así, poco a poco, a fuerza de despertadores, me di cuenta de mis propias mecanicidades, aquellas reacciones delante de situaciones que salían sin pensar.

Lo que más me ayudó y aún lo hace es la imagen de tener una cámara enfocándome con un palo *selfie*. Este ejercicio ha sido para mí el más poderoso para captar cuándo estoy presente y cuándo no.

También me ayuda mucho hacer un repaso del día cuando voy a dormir. Analizo las situaciones que he vivido a lo largo del día.

Otro despertador genial es poner una plena atención cuando converso con alguien.

Con todo eso estoy presente cada vez más horas al día, aunque, a veces, aún sirvo alguna coca-cola desde mi máquina.

Para finalizar comentar que la auto-observación me ha llevado a ver también mucho mejor a las personas que me rodean.

Muchas gracias!



Observando la película, con guión y todo

Hola

Este curso la autoobservación, me resulta bastante más fácil, porque está la práctica del curso pasado. Efectivamente es como si estuviera yo viendo actuar a otra persona y ahora que ya voy reconociendo los YO que más repite mi personaje, hasta a veces me sale una sonrisa y me digo : "pero que buena eres ,,,,,,,pronto te pondrán una estatua en algún parque....". Es que este YO de mujer buena y maravillosa lo llevo muy "pegado"...

A veces no sé qué nombre darle pero es como si vivieran a la vez 2 personas dentro de mí. La que va por la vida haciendo su papel y la que la va observando.

La dificultad mayor es cuando sé que pasa algo porque estoy molesta, enfadada, triste y aparentemente no se ve nada que llame la atención.

Ahí tengo un cuaderno y escribo, no con ese escudriñamiento que nos explicó Daniel el último día, pero si utilizando el diccionario de emociones y actitudes; buscando esa palabra que me define en ese momento y contestando a las preguntas que la acompañan y encuentro con bastante claridad que me está pasando.

Hay un cambio grande en la actitud hacia mí misma al observarme.

Me observo con cariño, y el hecho de saber que es mi personaje y está cumpliendo el papel que aprendió para protegerme de mis miedos hace que no me juzgue con dureza y algo que me da mucha paz y alegría es saberme que YA SOY, aunque no haya quitado todos los velos y el canal de conexión esté todavía muy atascado.

Otras muchas veces, menos que antes de empezar con estos cursos, funciono en automático, hasta tal punto que de pronto me doy cuenta que no he sido consciente de mí en varias horas.

La presencia ya es otra historia.

Lo logro a veces si me centro mucho y paso de la autoobservación a la presencia. La percepción es esa: yo caminando, yo ocupando mi espacio físico y los demás o las otras cosas también están ahí presentes.

Hay un patrón y es que mi cuerpo físico se endereza automáticamente, mi columna se pone recta y que la mente no juzga, no valora, no fantasea. Lo logro por espacios cortos de tiempo, pero ahí estamos.....

¡El patrón de mi mente ante una situación que va a vivir es como una película! Hace el guion de cómo va a ser o debe ser, como actuar.....; luego viene la acción, el momento de vivirlo y luego (esto me di cuenta hace poco), vuelve a ver las escenas de la película para juzgar y valorar lo que estuvo bien, qué escena había que cambiar.....

Escribe el guion, lo filma y luego lo monta... Ahora cuando me pilló haciéndolo, paro en seco y corto este automatismo.

Estoy muy contenta con este curso, disfruto mucho y realmente observo que hay cambios en mi vida.

Muchas gracias



Partiendo de la atención corporal

Creo que voy un poco confusa con los conceptos de la autoobservación, la presencia y el hacer fotos flash que te incluyan a ti y a un objeto u otra persona en situaciones diversas durante el día, sin análisis, ni juicios, y acumulando muchas.

Creo que es autoobservación, y lo incluyo desde hace tiempo en mis ejercicios matinales, y en la medida que puedo, consigo una gran sensación refrescante y regeneradora en mi mente y torso, siempre que puedo encauzar los pensamientos de desasosiego o de diálogo interno que alguna vez se toman su espacio y el efecto se reduce solo al hecho de haber hecho ejercicio.

Incluso con los ejercicios de respiración es notable la diferencia del resultado.

El trabajo con mi atención me resulta fácil (la mayoría de las veces) porque primero la sitúo en mi cuerpo físico y en los puntos de

apoyo en los que descansa mi sacro, piernas y pies, encontrando soporte con el suelo que sostiene erguida pero no rígida mi columna. Ahí, ya puedo ir amplificando mi atención a la sensación de mi cuerpo energético, mientras voy respirando, y cuando emerge el pensamiento incordio y me sorprende, cuando no consigue llevarse, hay momentos que me coloco yo detrás de él observando todo el conjunto con la intención de acercarme hacia el Observador de donde emana mi energía de atención y de percepción. Y solo con estar ahí en esa franja fronteriza, y sin acabar de trascenderla, me energizo, como si me oxigenara y me renuevo placenteramente.

El ejercicio de hacer las fotos con el referente de incluirme en relación con otro objeto o persona, me pasaron quizás dos cosas curiosas. La importante fue que me hice la foto viéndome en relación con una escultura del torso de una embarazada que tengo en la entrada del comedor, y me vinieron ganas de llorar, pero sin ningún pensamiento previo ni posterior, me sorprendió porque paso por ahí a diario unas cuantas veces por delante sin problema alguno. Sí que le tengo aprecio, mucho, la cree yo misma hará unos 3 años con mimo en un contexto y circunstancias complejas, con esfuerzo y al final cansada no me permití pulirla ni en clase ni en casa, solo recuperarla, tenerla conmigo.

Ostras, explicarlo sí que me hace llorar y se me remueven muchas cosas, la modelé primero en barro con la foto de mi embarazo de referente



¿Cómo poner aún más conciencia?

Buenas, hace ya más de dos años que practiqué la auto observación y puedo decir que me está ayudando mucho en el día a día en reconocer mi verdadero yo y no en el personajito que me he creado siendo.

Cuando empecé me costó bastante de acordarme pero con los meses van apareciendo más flashes y puedo ver con más luz mis pensamientos, acciones y emociones.

Después de todo este tiempo me doy cuenta de que mi mente no para quieta ni un momento y a veces resulta estresante. Me vienen pensamientos de muchas cosas y la mayoría de ellos de ninguna importancia.

Sergi, como podría poner más conciencia cuando aparece esta máquina de pensamientos?

Un abrazo crack!



El sufrimiento me abrió el camino a la luz

Hola Sergi & Daniel,

Primero de todo comentaros que en mi caso hacer observación de manera mecánica o repetitiva, no me funciona, me olvido y dejo de hacerlo. Tal como Daniel comentaba en Aula Interior con su metáfora de la “lluvia fina”.

En mi caso, la Observación aparece siempre cuando tengo sufrimiento, cuando las cosas vuelven a ir mal. Y también aparece cuando hay felicidad, cuando las cosas son maravillosas.

Cuando hay sufrimiento, observo a mi Yo desde la distancia y me doy cuenta de que lo que aprendí no lo acabo de saber aplicar; No acepto a aquel que tengo delante, mi pensamiento lo rechaza, no le gusta como es, como piensa, lo quiere diferente, esta claro que No lo comprende ni quiere hacerlo...me sale lo peor de mí, el monstruo agresivo, intolerante, antipático...

También cuando me siento feliz, mi trabajo que durante años me amargaba porque consideraba que se me habían tratado injustamente, porque no me ascendían, y finalmente comprendí las decisiones, las personas, y a saborear la Felicidad de las pequeñas cosas. ¡¡No es impresionante!! 25 años sufriendo para Nada!!!

Pero Sergi & Daniel, aún tengo frentes sin resolver...luchó sin sentido contra mi fuerte carácter, mis convicciones, mis herencias familiares....

Tantas “absurdidades”, pero tengo cada día más claro que el sufrimiento, la niebla, el insomnio... me abrieron el camino de luz que he empezado a recorrer, el despertar...

Aún me veo muy lejos de mi presencia, pero estoy segura que con practica, práctica y práctica lo Conseguiré.

Muchísimas gracias y Feliz Navidad