

Boletín de dudas

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

BOLETÍN DE DUDAS RESUELTAS

Boletín 85

[16 de diciembre 2019]

ÍNDICE

Utilidad del boletín	3
Sobre la autoobservación y la presencia	5
Todo un descubrimiento	8
Algunas dificultades	10
La autoobservación se expande en mi vida	11
Recuerdos de la infancia	13
Cambios	15
Bienvenidos al circo	17
En la presencia no nos dividimos	19
Diferencia entre la autoobservación y la retrospectiva	20
La esencia de la autoobservación	21
Ensachar mi espacio	24
Desarrollando un centro de gravedad consciente	25
Luchar no sirve de nada	27
Ulises y su mástil (no, no es un cuento erótico)	30
La substancia del ahora	31

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.

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.

En todas las preguntas, se eliminan los datos personales con el objetivo de mantener el anonimato. Las preguntas siempre deben hacer referencia al contenido del curso. No es necesario leerlas todas, solo aquellas que despierten tu interés. Por eso, en el índice escribimos la idea principal de cada pregunta.

Si recibimos varios mails de una misma duda, sólo ponemos uno, pero de manera que conteste a todas las personas que tenían esa dificultad. Además, es útil para las personas que no la habían planteado.

Os rogamos que planteéis dudas sobre el tema y no uséis este espacio para consultas personales: no es un lugar de terapia, ni un consultorio personal.

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

En esta ocasión, utilizaremos el boletín de dudas para contestar todas vuestras redacciones sobre la práctica de la autoobservación que no quedaron contestadas en el dossier del miércoles.

Al final, también responderé una duda que nos ha llegado ésta semana.

¡Vamos allá!

¿? Sobre la autoobservación y la presencia

Hola Sergi!

¿Qué tal?

Me lo paso genial en cada sesión de Universidad de Vida. Muchas gracias por tu gran sentido del humor que ameniza las sesiones.

Como tú dices, es más importante ponerse a practicar que complicarnos con los conceptos, aunque me resulta difícil practicar si no sé por dónde empezar, ni tengo las ideas claras... jajaja

Claro. Aquí las sesiones de UdV pueden ayudarte mucho. En ellas hablamos sobre la práctica, dándote pistas y orientaciones sobre cómo ponernos manos a la obra.

De todas formas, no te preocupes por no tener las ideas claras acerca de éstas prácticas. Lo normal es que al principio nadie las tenga muy claras. Sólo con la práctica se va aclarando y despejando el camino.

Por eso me gustaría preguntarte acerca de la auto-observación y la presencia porque me pierdo con el observador, el que observa, la esencia, el recuerdo de sí...

Jajaja, sí, son muchas cosas, ¿verdad?

y puede que esté en "primaria" en este tema o puede que ya lo esté practicando sin saberlo ¡a saber!

Algo que he aprendido es que, en cierto modo, todos somos novatos a la hora de practicar la autoobservación y la presencia. Puede que ya seamos expertos en llegar a nuestro nivel de profundidad actual, pero siempre somos novatos a la hora de acceder al nivel de profundidad siguiente.

Desde mi perspectiva, son dos herramientas que nos dan acceso a estados que tienen infinitud de grados de profundidad. Y, por el momento, debo reconocer que personalmente ni tan siquiera intuyo el final (si es que lo hay).

Voy a intentar explicarte lo que me ocurre relacionado trabajo con este tema para ver si me puedes decir si estoy haciendo el interior correcto o estoy en plena ignorancia al respecto...

¡Adelante!

Intento observar mi cuerpo (aprovechando a relajar las tensiones y respirar conscientemente),

Bien. Sin embargo, la relajación y la respiración consciente son un extra. La autoobservación empieza y acaba con la pura observación.

No obstante, es lógico que al hacernos conscientes de ciertas tensiones innecesarias, de manera casi instintiva, las aflojemos.

Observar mis pensamientos (para ver en qué anda mi mente e intentar transformarlos o pensar de forma que me produzca más paz, más felicidad y más amor)

Vale, para un momento. No voy a negar que cambiar el modo de pensar pasando de pensamientos ignorantes a pensamientos más sabios no resulte de utilidad, sobre todo a la hora de, como dices, vivir con más paz y felicidad interior.

Sin embargo, el objetivo principal de la autoobservación no es transformar nada, al menos de manera voluntaria e inmediata. El objetivo de la autoobservación es ver. Punto. Ver me permitirá Ser y en el Ser está lo auténtico.

En otras palabras, hay que vigilar en no convertirse en una máquina de producir pensamientos más sabios o más positivos. Uno podría estar generando voluntariamente muchos de estos pensamientos sin dejar de ser una máquina.

La autoobservación te invita a dejar de ser mecánico. Te invita a conectarte con lo Superior. Y ahí está todo lo que necesitas: sabiduría, paz, amor, etc.

La autoobservación y la presencia promueven tu conexión con el Ser y, en la medida en que te conectas, la inteligencia y el amor que ya eres se expresarán cada vez en mayor grado a través tuyo.

Entonces no tendrás que cambiar pensamientos ignorantes por pensamientos más sabios todo el rato, sencillamente porque los ignorantes ya no aparecerán.

y observar mis sentimientos (para ver si reacciono de forma automática o respondo con calma). No me juzgo, me divierto y disfruto y descubro cositas a mejorar para dejar de sufrir.

Una vez más, el objetivo no es dejar de sufrir. El objetivo es Ser. Y en el Ser no hay sufrimiento. El sufrimiento aparece precisamente cuando vivo alejado del Ser.

A veces me siento muy conectada o inspirada y no sé cómo he sido capaz de decir lo que he dicho (mensajes de ayuda a otros, palabras de amor incondicional, palabras de comprensión, ideas nuevas para aplicar en el trabajo o en la familia...) y no sé cómo he sido capaz de hacer lo que he hecho y no sé de donde he sacado tanta energía. Al revisar el día y parar a pensarlo es cuando me pregunto cómo he sido capaz.... ¿estaba conectada? ¿estaba en presencia? ¿o cómo explicarías tú algún ejemplo de estar en presencia y de no estar en presencia?

No estás en presencia cuando estás identificado/a. Dicho de otro modo: no estás en presencia cuando no te percibes a ti mismo/a en un grado u otro.

Ahora bien, una cosa es la presencia y otra cosa son los síntomas de estar en presencia. En este sentido, una acción concreta no tiene que ser necesariamente un síntoma de que se está en presencia.

Pondré un ejemplo. Uno podría estar paseando por la naturaleza y sentirse muy conectado al entorno y pensar que está en presencia. Pero igual está absolutamente identificado con el entorno o con su bienestar. Eso no sería presencia. La presencia requiere que te percibas a ti mismo/a en un grado.

Como fruto de ésta conexión uno experimentará algunos estados, digamos poco habituales y, muy probablemente las acciones estarán condicionadas por estos estados más profundos. Sin embargo, saber si se está en presencia solo teniendo en cuenta los 'síntomas' es complicado, ya que los 'síntomas' pueden interpretarse de muchas formas.

Lo mejor, creo, para practicar la presencia es no tener muy en cuenta los síntomas y centrarse en sentir la propia presencia. Punto. Sino, es fácil que intentemos acceder directamente al síntoma (paz, unidad, amor, etc.) sin pasar por la presencia (cuando eso fue precisamente lo que nos llevó al estado). Cuando lo intentamos, la mayoría de las veces no llegamos a ningún lado.

En teoría sé que somos seres de luz, somos pura energía, somos seres conscientes, aunque todavía no logro "integrarlo" y creo que no llego a percibir al que percibe... con lo cual, seguiré observándome y no me comeré más la cabeza... jejejee... Lo aparcaré como tú dices y ya lo retomaré dentro de unos meses para ver si tengo más claridad mental o más comprensión... no tengo prisa.

Me parece una decisión muy sabia. Si no se ve clara una cosa, sigo practicando en base a lo que sé hacer y la comprensión llegará más adelante. Mientras tanto, podemos gozar de una relajante aceptación de la propia ignorancia.

Muchiiisimas gracias a los dos por vuestro compromiso, vuestra valiosa información, vuestra capacidad de transmitir sabiduría... GRACIAS.

Muchas gracias a ti por tus interesantes reflexiones.

Y muchiiisimas gracias también a los que no salen en pantalla pero hacen su valioso trabajo para que todo este proyecto funcione. GRACIAS.

Por supuesto. Sin ellos nada de esto sería posible. Les trasladamos tu agradecimiento ;)

Un gran abrazo

Otro para ti

¿? Todo un descubrimiento

Esto de la autoobservación fue un poco difícil al comienzo pues no acababa de ver de qué se trataba ni cómo hacerlo.

Es lógico. Llevamos toda una vida reforzando y alimentando la identificación y, de repente, descubrimos unas herramientas para empezar a salir de dicha identificación.

Lo normal es que se avance poco a poco. Acostumbrar la vista a la luz cuando hemos vivido desde siempre en una oscura caverna no puede hacerse en un mes o dos.

Poco a poco fui intentando mantener una mirada hacia dentro de mí mismo para ver qué ocurría y qué es lo que se movía.

Fui viendo que, por ejemplo, experimentaba sentimientos de tristeza ante determinadas situaciones que me habían pasado desapercibidos. Pensaba que mi reacción había sido la de alguien más fuerte de lo que soy en realidad.

Muy interesante. La imagen que teníamos de nosotros mismos empieza a

tambalearse con solo empezar a mirarnos.

Últimamente no me cuesta tanto darme cuenta de lo que pasa en mi interior, pero a menudo experimento una cierta sorpresa al ver que hay muchísimas cosas que pasan en mi interior.

Es increíble, ¿verdad? Es todo un descubrimiento darnos cuenta que hasta ahora habíamos vivido a oscuras. Empezamos a abrir la luz y aparecen muchas cosas que antes no veíamos.

Se dice que por nuestra mente pasan diariamente una media de 65.000 pensamientos. De todos ellos, ¿de cuántos tenemos consciencia? De muy pocos, por cierto. Si no tengo consciencia de lo que sucede en mi mente, tampoco soy consciente de lo que origina la mayor parte de nuestros sentimientos. Y, por supuesto, estoy ciego ante lo que impulsa la mayor parte de mis acciones.

Con la autoobservación estamos empezando a abrir la luz en nuestro interior. La primera consecuencia: las cosas ya no se suceden tan automáticamente como lo hacían hasta ahora. La mecanicidad se sostiene solo gracias a la falta de luz.

Pero si no nos fijamos en ellas, no las vemos y pensamos que no existen. Hay que estar siempre con una mirada para ver qué pasa dentro de nosotros

Sí, pero tampoco nos estremos, jaja. Si empezamos introduciendo la autoobservación un par de veces al día ya es mucho.

Poco a poco, comprobaremos como estos actos de observación van aumentando casi sin darnos cuenta.

Al principio la autoobservación es una interrupción de la vida (nos acordamos de observarnos unas pocas veces al día y lo vivimos como si la vida entera se parara). Con el tiempo, pasarán a ser miradas que aparecen cada vez más de forma espontánea, y más adelante se convertirán en una especie de acompañamiento de la vida.

Pero por el momento, piano a piano..

¿? Algunas dificultades

Cuando me lo propusieron por primera vez creí que era una idea completamente estrafalaria, que mirarse “desde fuera”, como si llevara una cámara, era algo próximo a la esquizofrenia.

Sí, ¿verdad? Es extraño. Sin embargo, paradójicamente, diría que el hecho de no ser conscientes de nosotros mismos es lo que más nos acerca a auténticos estados esquizofrénicos y psicóticos.

Las primeras veces que lo intenté me pareció imposible de hacer. Tardé mucho en entender la idea.

La siguiente dificultad fue la pereza+olvido. En realidad, me da la impresión de que sigo en este punto, aunque de vez en cuando aparecen autoobservaciones “espontáneas”.

Divino tesoro. Esas observaciones espontáneas son como latidos de tu esencia que estaba en estado de hibernación. Y para ti supone el empezar a reconocerte en lo que eres de verdad, aunque ahora pueda sonar a chino.

Otra dificultad que suelo encontrar es la inmediatez con la que analizo lo observado. Luego lo descarto pero casi siempre surge de forma muy rápida.

Sí, es lógico. Nos han educado para juzgarlo todo, en todo momento. Por eso lo que observemos de nosotros mismos no va a ser una excepción. No te preocupes por ello. Es inevitable.

Lo único que podemos hacer al respecto por el momento, es cuando me doy cuenta que estoy juzgando, simplemente observo el juicio. No hace falta descartarlo, sino simplemente verlo. Por otro lado, verás cómo al observarlo, el juicio se diluye como si fuera mantequilla.

Es posible que una vez pierdas el estado de observación el juicio vuelva y no te des ni cuenta de ello, pero no importa. El trabajo ya está hecho. ¡Has iluminado un juicio! Casi nada. Algo que siempre ha permanecido a oscuras, empieza a salir a la superficie...

¿? La autoobservación se expande en mi vida

Aunque entendí las diferencias entre auto-observación y presencia que se explicaron en clase, la verdad es que, hasta ahora, yo no había diferenciado entre ambas.

Sí, al principio a mucha gente le cuesta diferenciar entre la una y la otra. No hay que preocuparse. La diferencia se verá clara a medida que practiquemos las dos.

De hecho, en un grado avanzado de autoobservación casi diría que no hay diferencia entre la una y la otra.

Para mí, había muchos momentos en que iba haciendo las cosas de manera automática y algunos pocos momentos en que me daba cuenta, es decir había cierta consciencia.

De nuevo: eso es una gran sabiduría. Darse cuenta que, hasta ahora éramos meras máquinas de reaccionar ya es mucho.

Y sí, al principio los instantes en que nuestra consciencia está más activa de lo habitual suelen ser pocos y breves. Pero eso es un síntoma mucho mejor a que me dijerais que ya habéis conseguido, en poco tiempo, estar siempre en presencia.

Cómo dije en el dossier, estados prolongados de consciencia, al principio, son sospechosos..

En esta etapa de mi vida este darse cuenta viene de manera espontánea, es como un regalo y lo agradezco como tal. Sin hacer nada especial, en un determinado instante, estoy atenta y me doy cuenta de mí y de mi entorno.

Lo que eres y siempre has sido empieza a expresarse con más frecuencia. Es lo natural. Lo antinatural era nuestro estado habitual hasta ahora. Lo antinatural es vivir inconscientes de nosotros mismos. Por eso, los estados de presencia son los que nos corresponden por derecho. Es nuestra evolución natural, igual que es natural que un niño aprenda a andar. A las personas nos corresponde andar, no gatear toda la vida.

Entonces intento mantener esa atención un poco más (por ahora es poco tiempo). Estos momentos no siguen una progresión clara y estable. Hay temporadas en que se producen con más frecuencia que en otras. Puede que haya un mayor centramiento en mí o no sé bien cuál es la causa.

No hay una única causa que explique el porqué unas veces aparecen más y otras menos. Hay muchas. La resistencia de tu personaje, las

circunstancias que estés viviendo, si estás más o menos identificado/a con ellas, si estás en una fase de expansión o por el contrario estás en una de contracción (esto último está muy bien explicado por Daniel en una sesión del curso pasado), etc.

Al principio se daban siempre estando sola o caminando por la naturaleza. Últimamente, he vivido algunos de estos momentos estando con otras personas y esto es realmente útil porque me permite dar respuestas más auténticas. Por poner un ejemplo, tengo algunos amigos con los cuales las opiniones respecto a la situación política que vivimos son claramente diferentes. Al darme cuenta de que mis respuestas eran automáticas (a veces en el mismo instante de darlas, a veces más tarde), me propuse ser más consciente, pedí aumentar mi nivel de consciencia, en esos encuentros. Y en algunas de las últimas ocasiones mis intercambios han sido más conscientes. Y ello mejora el diálogo o la discusión y lo sitúa en otro nivel.

Qué bonito. Cuánta menos reactividad más consciencia. O al revés también vale. Cuánta más consciencia menos reactividad. Y ya sabemos adónde nos lleva muchas veces esa reactividad automática en el ámbito de las relaciones.

Por otra parte, hay otro hecho interesante para mí. A veces siento una vibración en mi interior, unas veces en las piernas y otras en todo el cuerpo. Entonces también estoy muy atenta. Esto me ha pasado especialmente oyendo gente que canta mantras, pero no solamente. Pienso que igual hay un alto nivel de energía en el ambiente y yo recibo parte de esa energía. Pero por otra parte, también a veces me ha pasado estando sola, descansando....

Les sucede a muchas personas que, por el solo hecho de ser más conscientes de sí mismas, perciben muchas más sensaciones (internas y externas) que antes.

Tiene su lógica. Si dirijo mi atención más a menudo a mi cuerpo y/o a mi interior, voy a captar muchas más cosas que antes.

Ahí surge la diferencia entre tener una sensación y percibir una sensación. Sensaciones tenemos muchas durante todo el día. Cada segundo, nuestro cuerpo capta muchísimas sensaciones. Otra cosa es que uno sea consciente de ellas. Cuando nos hacemos conscientes de las sensaciones decimos que percibimos la sensación. Esto es: sentimos que sentimos. O si se prefiere: algo en nosotros capta la sensación, lo que hace que ese 'algo' que capta esté activo.

Este trabajo interior está mejorando mi vida de manera muy importante.....

Y ni te imaginas cómo nos alegra oír eso.

Un abrazo.

¿? Recuerdos de la infancia

Desde mi experiencia, actualmente me resulta más fácil mantener estados de presencia a través de la práctica del recuerdo de sí que con la autoobservación misma.

Lo dices bien. El recuerdo de sí sirve para sostener estados de presencia, mientras que la autoobservación consiste más bien en hacerse fotografías (captar instantáneas de nuestro pensar, sentir y/o hacer).

Los recuerdos de sí aparecen espontáneamente durante varios momentos del día, en situaciones como la escucha, conduciendo, ante un momento/situación difícil, paseando, haciendo ejercicio, etc. Y cuando me es más difícil de sostener esta presencia es interactuando con los demás.

Es muy normal. Cuando interactuamos con los demás, estamos pendientes de muchas cosas y es fácil perder la presencia. Además, nuestro personaje tiene mucho 'trabajo' durante dicha interacción y nos roba la atención constantemente.

Piensa que tiene que planificar la respuesta mientras la otra persona está hablando (cosa que demuestra que escuchar lo que se dice escuchar, no lo hace mucho), está esperando capturar oportunidades de lucimiento, está rebatiendo interiormente todo aquello que escucha que no cuadra con su propio discurso, etc., etc.

Demasiado en juego como para no tomar las riendas de la máquina...

De todas formas, el mecanicismo de mi Personaje aún está muy/bastante marcado, sin duda.

Bueno, no sufras por ello. El personaje nos acompañará toda la vida, y gracias a eso podremos avanzar y evolucionar. ¡Gracias personaje!

En relación con la autoobservación, decir que tal y como Sergi comentó, me es difícil captar emociones y pensamientos.

Para terminar, me gustaría explicaros una anécdota que me ocurrió hace años, y luego, haciendo trabajo interior, entendí qué era lo que me estaba sucediendo.

Somos todo oídos.

Siempre he recordado unos momentos de mi infancia (7-8años) andando por la calle y a la vez manteniendo una disputa interna: de qué manera debía mirar el mundo?

Es increíble la profundidad de las reflexiones que se hacen los niños. Después venimos los adultos, les decimos que se dejen de tonterías y que estén por lo que importa y mandamos a dormir al buscador que llevan dentro.

Recuerdo practicar en distintas ocasiones mi mirada: alternaba una mirada a través de los ojos de manera más direccional, es decir, hacia delante; con otra mirada más global, desde atrás, incluyéndome en el mundo.

¡Brutal! Puro recuerdo de sí. Como si el estado te llamara ya desde pequeño/a.

A mí me sucedía algo parecido. Me miraba al espejo y me decía: tu vida te está pasando demasiado rápido. Y me decía: “¡tienes que atrapar el instante presente como sea!”. Y después intentaba hacer algo que, más tarde he comprendido que ya eran los primeros intentos de sentir mi propia presencia.

Mi dilema infantil! Con cuál de las dos veía mejor?

¡Con la segunda, con la segunda!

Al final, como no, me decidí por una mirada más de Personaje, sin incluirme en el mundo.

Ooooooooooh! Muy lógico por otra parte, ya que cuando somos pequeños estamos en proceso de consolidar un yo fuerte. Por lo tanto es muy natural que optases por la primera, hasta en eso son sabios los niños.

De la otra forma me molestaba verme la nariz (jajajajaja).

Jajajaja, qué bueno!

Realizando trabajo interior me di cuenta del sentido de mi discusión!!

Claro. Ahora comprendemos mucho mejor algunas de las cosas que nos sucedían de pequeños y podemos intuir cómo lo profundo ya estaba llamando a la puerta entonces.

Espero haberme expresado con claridad!

Meridiana.

Un saludo y abrazo para tod@s!!

Otro para ti.

Y muchas gracias por compartir, apoyar y dar luz en nuestro camino.

Para nosotros es más que un placer, UdV es un espacio de crecimiento en el que todos, los profesores los primeros, crecemos y aprendemos día a día.

¿? Cambios

Hola Sergi, aquí va mi experiencia que quiero compartir en relación a la autoobservación:

Vamos allá.

Mis primeros inicios los tuve cuando de joven (17 años) me lo pasaba bien practicando por mi cuenta yoga y sobre todo relajación profunda.

Qué bien. Disciplinas como el yoga o el taiji han sido la puerta de entrada para muchas personas a éste tipo de prácticas.

Al cabo de unos años, empecé a notar que mi atención de repente se fijaba en un pensamiento, a veces en una acción y más raramente en una emoción.

Autoobservación pura y dura.

Esto, para mí fue una novedad que poco a poco fui integrando sin más. Claro, no tenía conocimiento previo y lo adopté como un comportamiento

natural.

¡Y tan natural! A veces, tener poca información nos ayuda a integrar mejor estos estados naturales. La información en exceso puede ser fácilmente malinterpretada y puede distorsionar la comprensión de lo que estamos viviendo.

Siempre he pensado que alguien que empieza a hacer trabajo interior desde cero, es decir, sin ningún tipo de formación previa tiene ciertas ventajas sobre alguien que llega muy cargado de información.

La cosa se fue estableciendo de tal modo que conseguía hacer pequeños cambios como hablar más despacio, con menos intensidad. Podía modular sobre la marcha.

Las emociones las podía captar, al principio muy fugazmente pero luego las llegué a percibir cada vez con más claridad. Las que comprendía, me permitía vivirlas y las que no, las aparcaba para más adelante decidir qué hacer.

Interesante. Uno se empieza a dar cuenta que ya no tiene porqué acompañar obligatoriamente las mismas reacciones automáticas de siempre.

Sin embargo, y a riesgo de hacerme pesado, recordad que el objetivo principal de la autoobservación no es cambiar nada sino tan solo ver. Ahora bien, es inevitable que ese 'ver' vaya cambiando las cosas de forma natural, poco a poco.

Esto, en conjunto, me fue produciendo unos cambios que me costó un tiempo reconocer, pero que mi madre advirtió desde el primer momento (cambio de amistades, forma de relacionarme con la familia, inicié un trabajo personal que me ha ayudado a realizarme aún más, interactuando con personas, natura y alimentación)

¡A este chico me lo han cambiado! Jajaja.

Los demás se dan cuenta de nuestros cambios con el trabajo interior, por supuesto.

Muchas veces, cuando las personas que nos rodean se dan cuenta hasta qué punto nos ha mejorado la vida, son ellas las que se interesan y empiezan a hacer trabajo interior.

En el Centre de Vic es muy típico ver como primero llega al curso una persona (generalmente una mujer) (la estadística es demoledora: de cada 10 alumnos del Centre 1,5 son hombres), y al cabo de un tiempo, llegan el marido, los hijos, los padres, etc.

En la actualidad, intento vivir enfocando la atención (con presencia) en el cuerpo, en los pensamientos y la parte afectiva a la vez.

Un ejercicio avanzado muy interesante que creo que comentamos con Daniel en las sesiones sobre autoobservación y presencia.

Cuando ya puedo observar con facilidad una emoción o un pensamiento o mi cuerpo, puedo intentar observar todo a la vez. ¡Hacerse una fotografía de cuerpo entero! Es una buena puerta de entrada a la presencia...

El resultado, para mí, es como un centramiento, una coherencia, que me permite estar, fluir y disfrutar de todo.

Sí, Antonio Blay utilizaba esta expresión de centramiento. Yo la llamo simplemente presencia o recuerdo de sí. Creo que viene a ser lo mismo.

No sé si os servirá mi aportación, espero que aporte algo.

Ya lo creo. Todas las aportaciones aportan cosas valiosas.

Saludos, Francesc Parra

Un abrazo.

¿? Bienvenidos al circo

Buenos días, gracias por la clase del lunes. Fue súper interesante y súper útil. Voy a explicar mis prácticas de observación.

Nos alegra que te resultara útil. Adelante.

Hoy estaba conduciendo tranquilamente, con lluvia, cuando de repente vi un coche detrás mío que estaba conduciendo muy cerca. En ese momento pienso “eso es peligroso para mí” y “gilipollas”. En ese momento, me doy cuenta de lo que he pensado, lo observo y, para más inri, el siguiente pensamiento que tengo es “no lo debería haber dicho” y “observando el pensamiento ‘gilipollas’ de esta manera haré que caiga”.

Con lo cual, al final veo que en la observación han sucedido varias cosas:

Una, que me he dado cuenta de lo que estaba pasando en el interior y la calificación que hago al conductor y, la segunda, que hago una observación con la intención de intentar cambiar mi forma de pensar. Lo que me pasó por la cabeza es que no puedo tener ira o rabia.

Un ejemplo muy bueno de cómo el ego se hace con lo observado y lo utiliza a su favor.

Aparece el 'yo' místico que, de paso, se refuerza y nos recuerda que nosotros (tan espirituales como somos) no deberíamos enfadarnos o tener rabia. Eso es cosas de personas vulgares y zafias.

La autoobservación no incluye estos juicios. Todos los juicios ya son cosa del personaje y de su intento por salir reforzado de lo que acabas de observar.

Ves que tienes rabia. Punto. Aquí empieza y acaba la autoobservación. Ves que piensas 'menudo gilipollas'. Punto. Aquí empieza y acaba la autoobservación. Ves que piensas que no deberías tener rabia. Punto. Aquí empieza y acaba la autoobservación....

La otra situación en la que observo el pensamiento es cuando voy al gimnasio y después de hacer ejercicio, cuando me voy a duchar, me doy cuenta que me he dejado la toalla en casa. Por la mente se van pasando varios pensamientos. Muchos son la manera de solucionar las cosas. La mejor solución es secarme con una de las camisetas, pero estando en el vestuario con más gente, la mente dice "a ver qué van a pensar cuando te vean con la camiseta".

Jajaja. ¿No me dirás que no es mejor observarse que ir al circo? Tenemos un circo fantástico en nuestro interior y no nos habíamos dado ni cuenta.

A mi modo de ver es mucho más divertido observar nuestros pensamientos que ver una película de los Monty Python. Vamos, sin ningún tipo de duda.

Un abrazo.

¿? En la presencia no nos dividimos

Hola Sergi,

Muy buenas.

en mi experiencia, en la presencia no divides la atención, incluyes la presencia (a ti) dentro del campo de atención, es una inclusión, no una división, no estás dividido, de hecho dejas de estar alienado por el pensamiento.

Cierto. Convendría, sin embargo, diferenciar acto de recuerdo de sí de estado de recuerdo de sí (o de presencia).

Para mí el estado de recuerdo de sí es exactamente lo que explicas: te vives integrado en tu campo de atención.

Otra cosa es el acto de recuerdo de sí, es decir, el ejercicio o práctica que debe conducirte al estado. Yo puedo coger una guitarra y estaré realizando el acto de coger la guitarra. Después tocaré y sonará música. La música sería el estado.

Es obvio que hará falta muchos actos de coger la guitarra para tocar buena música. Y es posible que, al principio coja la guitarra y no consiga tocar música.

Lo mismo sucede con el recuerdo de sí. Al principio realizamos actos de recuerdo de sí con la esperanza de alcanzar estados de recuerdo de sí. Pero no siempre se consigue al principio.

Obviamente, con la práctica, cada vez que coja la guitarra tocaré música, esto es, cada vez que haga un acto de recuerdo de sí alcanzaré el estado con más o menos facilidad.

Y aquí es donde aparece la diferencia entre dividir la atención (cómo se recomendaba en la sesión sobre la presencia) y vivirse como uno con lo que percibes.

Al principio se recomienda procurar dividir la atención (esto sería el acto de recuerdo de sí): por un lado, me doy cuenta de mi presencia y, al mismo tiempo, me doy cuenta de lo que tengo enfrente. La idea es que el acto me permitirá acceder poco a poco al estado donde, efectivamente, no se da una división de la atención sino más bien una inclusión.

Sin embargo, cara a la práctica inicial de la presencia, suele resultar muy útil el ejercicio de dividir la atención.

Un abrazo.

¿? Diferencia entre la autoobservación y la retrospectiva

Yo he empezado hace poco con la práctica de la autoobservación; hace poco, medio año más o menos. La primera experiencia es de sorpresa, de ver a mi personaje actuando con intenciones claras de destacar, de hacerse ver.

¡Sorpresa! Tan humildes que creíamos ser, ¿verdad?

Estas observaciones las he hecho siempre una vez pasada la acción, no en el momento de producirse; he recordado el hecho y así me he dado cuenta de la actuación del personaje.

Y eso, como hemos dicho anteriormente sería una práctica de retrospectiva. Muy interesante pero no es autoobservación.

En la retrospectiva interpones una imagen entre ti y la realidad. Lo que observas es la imagen, y no lo que está sucediendo.

La autoobservación es más potente, ya que tomas consciencia de ti mismo/a de un modo más directo, sin ninguna clase de intermediario.

Sin embargo, la retrospectiva es una práctica también muy interesante para darnos cuenta de muchas reacciones que, por lo general nos pasan desapercibidas y poder contemplarnos, de este modo, de un modo más objetivo.

Las tensiones corporales no las observo hasta que me duelen.

Otro buen despertador. El dolor corporal fruto del exceso de tensiones innecesarias sostenidas durante horas.

No me autoobservo muy a menudo, porque no me acuerdo, pero lo cierto es que antes no lo hacía nunca y ahora alguna vez al día.

Eso es mucho para empezar. ¡Sigue así!

Un error que cometo es juzgar la acción y analizarla.

No es error. Es automatismo. Piensa que estamos programados para juzgar 'todo lo que se menea'.

Lo que más observo son miedos, a la enfermedad, a la soledad, a no saber.....

Y todo eso está ahí por algún motivo. No es malo, así como tampoco bueno. Simplemente reacciones automáticas de nuestro personaje que, recuerda, siempre quiere lo mejor para nosotros, aunque a menudo nos complique la vida ;)

Un abrazo.

¿? La esencia de la autoobservación

Cuando me auto-observo, me pillo preocupándome por el futuro,

Un clásico. El personaje quiere anticipar lo peor posible por si las cosas se tuercen y realmente acaba sucediendo. Entonces él ya estaría preparado.. El único inconveniente es que a cambio de esta 'preparación' nos comemos toneladas de sufrimiento.

criticando, juzgando,

Más clásicos.

no siendo todo lo sincera y bondadosa que mi ego cree ser,

Descubriendo que lo que somos no coincide con la imagen de lo que creíamos ser...

me doy cuenta de que presto poca atención, que intento evitar conflictos, que pretendo agradar a los demás para que piensen bien de mí,

Desarrollando nuestro papel de actores a tiempo completo para recibir el mayor reconocimiento posible, jeje

demostrar que soy capaz de hacer determinadas cosas,

Tratando de alcanzar el ego ideal..

descubro miedos,

Es increíble lo poco que la gente conoce sus miedos....cuando nos da miedo casi todo..

que no acepto el momento presente, etc... todo ello bastante desagradable para mi ego,

Sí, el pobre sufre mucho ante tales descubrimientos..

sobre todo al principio, ahora ya puedo sonreír muchas veces cuando me pillo un fraganti.

Eso significa que estás trascendiendo el personaje. Al personaje sigue sin hacerle ni pizca de gracia, sin embargo cuanta más distancia cogemos de él, más aparece una capacidad natural de reírnos de nosotros mismos..

Aceptarme a mí misma con "todo lo desagradable" me ha hecho descubrir la verdadera autoestima.

Exacto. Antes vivíamos intentando reforzar una falsa autoestima, una autoestima que provenía del reconocimiento exterior. Por lo tanto, no era auto-estima, era una estima dejada por el entorno.

La auténtica pasa por conocerse por lo que uno es, comprenderse progresivamente hasta llegar a aceptarse.

Esto me ayuda mucho también en mi día a día, en las relaciones personales por ejemplo, dejando caer la necesidad de tener razón,

¡Buf, qué descanso!

siendo más flexible y tolerante, escuchando más y hablando menos... y cuánto camino queda por recorrer!

Sí, y que bien que quede mucho camino, ¿no? Si todo lo que hemos ido encontrando hasta ahora en este camino interior ha terminado por mejorar nuestras vidas, imagínate todo lo que todavía está por venir. ¡Grande!

También me resulta muy útil cuando "veo" el ego de las personas con las que me relaciono, siento amor y compasión pues sé que, como yo, esas conductas automáticas no son ellos en realidad.

Claro. Descubres que todos somos máquinas de coca-colas incapaces de dar otra cosa que no sean coca-colas. Y ves que hasta ahora pedíamos constantemente a los demás que nos dieran fantas y nestees. Qué absurdo, ¿verdad?

No me pongo "despertadores" pero para mí las dificultades o sufrimientos cotidianos son un "gatillo" para observarme y, cuando lo hago, la emoción o la cadena de pensamientos se disuelven como una nube...qué paz!

Un buen síntoma de que la autoobservación ya está súper integrada..

En las situaciones agradables me cuesta más, pero a veces observo mi apego a ellas y puedo tomar consciencia de su transitoriedad.

Qué bonito. Y es entonces cuando las vivimos, gozando igual, pero desde lo permanente.

En cuanto a lo físico, de nuevo el sufrimiento me hace observar mi respiración. El yoga también me ayuda.

Magnífica herramienta, con cientos de años de historia a sus espaldas..

De vez en cuando, soy capaz de observarme a mí desde atrás -a veces con la emoción o el pensamiento- y lo que tengo enfrente, creo que en esos momentos estoy en el ojo del huracán.

Claro, porque detrás de los pensamientos y las emociones está el espacio de consciencia desde el que puedes contemplar el huracán desde la calma.

Cuando medito me gusta observarme también desde atrás, alejándome cada vez más como si fuera un dron hasta "ver" todo el universo, una buena oportunidad para ver la vida con perspectiva... y al ego muy pequeño!

Sí, al ego le incomoda bastante todo lo que tiende a empequeñecerle..

Aunque reconozco que me angustia darme cuenta de lo poco consciente que soy, ésto a la vez me sirve de impulso para seguir practicando.

Por supuesto. Ya hemos empezado a andar, y eso es todo lo que necesitamos. Lo demás es pura anécdota.

Gracias por vuestra ayuda!

A ti por tu maravillosa aportación.

Bárbara

¿? Ensanchar mi espacio

Estos últimos días, lo que intento practicar cuando me doy cuenta que estoy enfadado, o una reacción, o algún pensamiento que me incomoda, es darle la vuelta. Es decir, por ejemplo, si veo que mi respuesta ante alguna cosa que no me está gustando sería una determinada, me planteo dar otra de distinta. Yo haría A, o diría A, o sentiría A.....entonces me paro y pineso.... ¿porqué no digo o siento B, o hago B, o C, o D? Otras maneras

de hacer distintas a las que mi personaje tendería (alguna vez incluso lo consigo).

Este es un ejercicio muy interesante que sirve, sobre todo para comprobar las resistencias del ego cuando queremos escapar de sus automatismos.

Nos permite ver cuán atrapados estamos en sus redes y cuán pequeña es la prisión en la que vivimos.

Creo que es una forma de irlo desvelando y a la vez ensanchar mi espacio, con la posibilidad de descubrir otras vías que quizás me dan más confort o, incluso, me liberan de mi jaula.

Bien. El único peligro de éste ejercicio es el de acabar construyendo otro personaje aparentemente distinto al anterior. Pero un personaje al fin y al cabo.

Es decir, no se trata de pensar, sentir y hacer cosas distintas a las que pensábamos, sentíamos y hacíamos, sino de ver para Ser. Y en ese Ser ya está el cambio auténtico, la real salida de la prisión.

Todo lo que no pase por el Ser se convertirá en una especie de re-programación que seguirá alimentando nuestra mecanicidad, aunque se a través de unos programas distintos.

Es como si siguiéramos en la prisión pero hubiéramos cambiado la decoración de la celda.

Lo importante es potenciar la reconexión con la esencia, más que mirar de mejorar al personaje.

Pero también me doy cuenta que muchas veces así lo pienso, como se dice “a toro pasado” porque no he puesto la atención o porque también existe cierta pereza a la hora de mirar. La inercia es muy poderosa.

Sí, el personaje se resiste. Es su trabajo. El nuestro es descubrir en nosotros una alternativa real a su dictadura. Y poca cosa más. Al descubrir lo que somos, lo que no somos pero creíamos ser se irá desmontando solo.

Además, esto, puede ser que sea útil para observar al personaje en la franja, digamos ‘desagradable’, pero ¿y en la ‘agradable’? Aquí funcionamos empujados desde el entusiasmo y quizás aún desde la ceguera más grande.

Cierto. Mucha gente piensa que la autoobservación es una herramienta útil solo por su capacidad de sacarnos del sufrimiento. Es un error.

La autoobservación es útil porque nos desvela lo que Somos. La salida del

sufrimiento llega como la consecuencia natural de relacionarnos cada vez más profundamente con lo que Somos.

Por eso repito tantas veces que no se trata de procurar dejar de sufrir. Se trata de procurar Ser. Todo lo demás vendrá detrás..

Un abrazo.

¿? Desarrollando un centro de gravedad consciente

Cuando empezaba a practicar, no distinguía entre autoobservación y presencia o recuerdo de sí.

Como he dicho anteriormente, una confusión muy típica. Todo normal.

La presencia me costó semanas llegar a sostenerla un segundo.

Buen síntoma. Al principio, en el recuerdo de sí, la 'lucha' es por el segundo..

Así que poco a poco me conformé en volver muchas veces aunque fuera un segundo.

Brillante. Esa es la idea, volver una y otra vez a la presencia. Poco a poco, se irá instalando nuestro centro de gravedad en esa presencia. Y cuanto más fuerte sea dicho centro de gravedad, más fuerza de gravedad ejercerá sobre nosotros, y entonces volveremos ahí más frecuentemente y con mayor profundidad.

Al practicar la presencia me doy cuenta ahora que mejoro indirectamente mi capacidad de autoobservación,

Sí, son dos herramientas complementarias. Al trabajar una, en realidad, estamos trabajando las dos. Un chollo, ¿no?

sobre todo para captar pensamientos y emociones sin identificarme con ellos.

Trabajando la desidentificación...

Aún ahora, cuando el personaje me rapta (momento de máxima identificación) no logro recordar el autoobservarme ni el estar en presencia.

Todo normal. El poder hipnótico del personaje todavía es muy grande. Lleva hipnotizándonos toda la vida, así que cierta práctica sí que tendrá... ;)

Así que lo hago a posteriori.

Aquí la retrospectiva puede ser una herramienta interesante, sí.

Alguna vez sí he podido ponerme en presencia en medio de un marrón+mis automatismos, y ha funcionado de cortafuegos.

Difícilmente puede seguir por sí solo un automatismo estando en presencia. Como leí una vez, al personaje, en recuerdo de sí, le cuesta respirar.

Noto que soy capaz de estar en presencia sin tanto esfuerzo como al principio, un poco más.

Lo dicho: con la práctica, los estados de recuerdo de sí cada vez son más frecuentes, profundos y sostenidos.

Pero me encuentro con que no sé muy bien cómo vivir desde ese lugar. Es como sentirme desnuda, y puf me vuelvo a enfundar voluntariamente en el personaje jajaja.

Bueno, al principio dejar la identificación con el personaje puede darnos la sensación de que es como perderse a uno mismo. De repente, ¿dónde estamos?

Nos hemos reconocido a nosotros mismos toda la vida en una serie de reacciones y, de pronto, éstas no están. Entonces puede parecer que hemos desaparecido. Pero no. Estamos más cerca que nunca...

Con el tiempo esa extraña sensación desaparece y aparece una agradable sensación de que en presencia es cuando estamos realmente en casa...

Qué hago en ese punto? Sigo y a ver que pasa?

Y tanto, sigue, sigue...

otras veces observo, me siento conectada por dentro, pero de cara a fuera sale el personaje otra vez aunque no me esté identificando en ese momento.

Piensa que la mecanicidad tiene muchas capas. Es decir, la identificación con el personaje se da a nivel físico/corporal, a nivel emocional y a nivel mental. A veces podemos no estar identificados con el personaje a nivel mental pero nuestra máquina física sigue reproduciendo los automatismos

de siempre.

Cómo si nuestro cuerpo funcionara 'solo' mientras nosotros sostenemos cierta presencia. Es flipante, ¿verdad? Nuestro personaje tiene capas y capas...

Y aquí estoy (o estamos, jajaja).

Sí! Yo y mis 'yoes'...

Un abrazo

¿? Luchar no sirve de nada

Antes de empezar a autoobservarme lo que hacía era observarme en situaciones pasadas e intentar de mejorarlas. Unas veces funcionaba y otras no.

Bien. Retrospectiva pura y dura. Sin embargo, fíjate que la retrospectiva no tiene tanta fuerza a la hora de ayudarte a desarrollar tu capacidad de Ser.

La autoobservación no pretende mejorar nada de ti. Simplemente pretende ver para Ser.

En otras palabras, no hay nada a mejorar de ti. El trabajo interior no consiste en cambiar nada de ti, aunque suene raro. El trabajo interior te invita a que te reconozcas en lo esencial. Punto.

Intentar mejorar cosas de uno mismo es el pasatiempo favorito del ego ideal. Ahí se lo pasa bomba. Pero nosotros, por mucho que nos acerquemos al ego ideal, seguiremos siendo mecánicos si no aprendemos a reconocernos en la consciencia.

Cuando empecé a autoobservarme en situaciones de las que no sabía cómo salir luchaba contra ellas, me juzgaba y sufría mucho.

Mucha gente cree que la autoobservación sirve precisamente para eso: para salir de situaciones complicadas, como una especie de salvavidas portátil que llevamos siempre encima y que cuando las cosas se ponen

feas podemos utilizar.

Pues no. Aunque sí es cierto que la autoobservación nos ayuda a vivir distinto las mismas circunstancias que hasta hace poco nos generaban dolor, su función es mucho más elevada: descubrir qué es lo que Somos.

Cuando empecé a aprender cómo autoobservarme gracias a vuestras sesiones, todo cambió ya que aunque me fue difícil, poco a poco me fui autoobservando sin juicio, sin lucha contra lo que me pasaba, y como fruto de ello dio lugar a una aceptación de lo que pasaba que me traía cada vez más paz interior.

Genial. Todo lo que surge de la comprensión y aceptación de uno mismo se traduce en paz interior.

En cambio, todo lo que surge de la lucha, como intentar ser mejores y demás, se traduce en conflicto y sufrimiento.

Poco a poco voy integrando la autoobservación en mi vida aunque me es difícil. Veo que estoy viviendo en modo automático .

Magnífico. Estás en el punto en que Neo se da cuenta que ha estado viviendo toda su vida 'enganchado' al mundo de las máquinas. ¿He recomendado ya ver la película Mátrix? (jeje)

Intento verme junto con mis pensamientos, emociones y sentimientos, intentando no juzgar.

Esa es la idea.

Me es más fácil observarme cuando estoy en la naturaleza o cuando tengo un parón (vacaciones, enfermedad.. Etc..)

Sí, a menudo la rutina diaria posee un gran poder 'succionador'. Absorbe nuestra atención y caemos en una profunda identificación (o sueño de la consciencia).

En cambio, cuando estamos de vacaciones es más fácil porque al salir de la rutina, de un modo casi instintivo, la atención está un poco más presente, al no poder acomodarse como lo hace cuando las situaciones son muy conocidas.

Y qué decir de la naturaleza... El *animus* que podemos intuir cuando nos fundimos con ella nos hace de espejo y nos facilita reconocer ese mismo *animus* en nuestro interior.

La presencia también me ayuda mucho aunque pocas veces consigo estar presente.

A veces me sorprende a mí misma de la claridad mental que tengo en determinadas ocasiones que a la vez me viene de mi paz interior y aceptación que me hacen subir la energía.

Empezamos a salir de nuestra pequeña maceta y descubrimos un inmenso bosque ante nosotros... Es decir, nos damos cuenta que los habituales estados interiores a los que estábamos acostumbrados son muy pequeñitos y limitados en comparación a los nuevos estados que empezamos a experimentar desde que nuestra consciencia está empezando a abrir los ojos.

Gracias a la práctica de la autoobservación veo cosas que antes no veía y poco a poco voy comprendiendo y eso me lleva a tener más paz interior.

Nos alegra leerlo.

Gracias

A ti por compartir tus reflexiones con nosotros.

Un abrazo para todas y todos

Otro de vuelta para ti.



Ulises y su mástil (no, no es un cuento erótico)

Comencé hace un año y la práctica que me propuse era, cuando salía del baño, despertador al canto, pero nunca fui capaz.

Bueno, ya sabes que integrar los despertadores a la vida no siempre es fácil.

Me despertaba y decía hoy sí que me acuerdo, nada, así hasta hoy.

A veces funciona el hecho de cambiar de despertador, o incluso colgarse por la casa papeles que lo digan bien claro: “Obsérvate”, o “Acuérdate de ti”.

Me acuerdo cuando trabajaba en la empresa de suministros de mi padre que me ponía carteles de este tipo en mi despacho y me ayudaban bastante en un entorno que para mi era muy absorbente.

Al principio me costaba mucho alcanzar estados de presencia en el trabajo, pero poco a poco y gracias a los despertadores que fui añadiendo en mi vida laboral, lo fui consiguiendo.

Pero por el día me encontraba muchas veces despertando ante hechos que nunca me había cuestionado y sin ser consciente mi actitud se modificaba.

Este verano fui a Lleida, al retiro, y llegó la práctica en el trabajo, en casa y comenzaron a decirme qué había hecho porque no tenía nada que ver con la Dores "loca", "nerviosa" "explosiva" que se fuera en junio.

Cuando se hace un retiro relativamente largo (una semana es una buena dosis de trabajo interior), suele ir muy bien para integrar ciertas rutinas de trabajo cuando uno vuelve a su cotidianidad.

Durante una semana se ha instalado una rutina intensa de trabajo que casi sin quererlo, a la vuelta, invade la vida cotidiana. Ese es uno de los valores de los retiros.

Además, durante un retiro es posible que se alcancen estados de presencia muy superiores a los habituales, lo cual constituye un punto de referencia muy útil para poder recuperarlos después en el día a día.

La verdad es que los despertadores siguen sin funcionarme pero lo que sí me funciona es una imagen que contasteis en el retiro, Ulises atado al mástil del barco, cuando me voy vuelvo al mástil, es como volver a casa.

Lo recuerdo. Una imagen muy poderosa. De hecho, esa es la función de las imágenes arquetípicas que hacen referencia a nuestra vida interior: la imagen nos hace de ‘puente’ y nos conecta con la realidad que está detrás.

Ulises atado al mástil central del barco, nos conecta con la experiencia de vivir más conectado a nuestro centro. Por eso, si hemos vivido instantes de presencia, la imagen nos facilita el poder recuperarlos inmediatamente, solo por el hecho de evocar dicha imagen.

En realidad, no consigues los estados gracias a la imagen, los consigues porque ya los conocías. La imagen solo te recuerda que están ahí

disponibles en todo momento para ser abrazados.

No sé si es así pero cuando estoy en el mástil me siento en paz, contenta, todo fluye, aparece el aparcamiento para el coche, encuentro lo que perdí, me veo sonriendo...

Y encima encuentras aparcamiento y encuentras las llaves cuando las pierdes. ¡Eso es un chollo! Jajaja

Es mi historia.

Que nos gusta oír.

Dores

Un abrazo, gallega.

¿? La substancia del ahora

Hola Sergi!

¿Qué tal?

Cuando hablamos del Aquí y el Ahora, el Aquí lo entiendo bastante bien pero el Ahora no lo termino de pillar a nivel profundo.

Bien. En la experiencia profunda del aquí y el ahora el 'aquí', como es obvio, no se refiere a un lugar concreto, sino a un espacio interior.

Abrazar el 'aquí' significa abrazar ese espacio desde donde te das cuenta. Vendría a ser percibir desde donde percibes. Entonces llegas al 'aquí' profundo.

Ya tenemos una parte del 'aquí y ahora'. La otra tiene que ver con el 'ahora'.

Por supuesto no es un 'ahora' que haga referencia a un segundo concreto del tiempo tal y como lo entendemos.

Más bien se refiere a la misma 'substancia' o *animus* que une a todos y cada uno de los segundos de lo que llamamos tiempo.

De hecho, el tiempo como tal no existe. Siempre es Ahora. Nunca nadie ha vivido un instante que no sea ahora.

Por lo tanto, el ahora es eterno. Siempre es. Cuando invitamos a conectar con el 'ahora' nos referimos precisamente a sentir en nosotros esta substancia o *animus* que está presente en todo, en todo momento.

Aquí, en este momento, ábrete a captar lo que sostiene lo que llamas realidad. Hay algo en el fondo de todo este baile de formas que siempre está presente. Sentir ese algo, que también se está expresando en ti, en este momento, es empezar a sentir ese 'ahora' a nivel profundo.

Podrías ayudarme.

Espero que mi respuesta te haya sido de utilidad

Gracias crack! Felices Fiestas!

Gracias a ti, y aprovecho para desearos unas felices fiestas a todos y a todas!