

Dossier

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

EL DESPERTAR (I)

DOSIER 95

3 de marzo 2020

ÍNDICE

0.- UTILIDAD DEL DOSSIER.....	3
1. DESPERTAR: ¿QUÉ ES?.....	4
2. EL DESPERTAR: SU RELACIÓN CON EL PROCESO DE AUTODESCUBRIMIENTO	5
3. EL DESPERTAR: CONSECUENCIAS PARA EL PERSONAJE	10
4. DESPERTAR: UN NUEVO NIVEL DE CONCIENCIA	11
5. DESPERTAR ES UN ACTO ESPIRITUAL.....	13
6. DESPERTAR: EFECTOS SECUNDARIOS	14
7. DESPERTAR: OBSERVAR LO QUE SÍ	15
8. TAREAS SUGERIDAS PARA LA SEMANA	16

0.- UTILIDAD DEL DOSSIER

Seguir **la clase en directo o en diferido es el 80% del trabajo**. Síguela en vídeo o en audio.

Te animo a escuchar la sesión en audio varias veces si quieres captar matices que, a lo mejor, se te pasan por alto en la primera escucha. El formato audio es muy práctico para llevarlo en el móvil, escucharlo en el coche, paseando...

Te invito a hacer **preguntas sobre el tema** de la sesión usando la pestaña "Acceso Alumnado" de www.universidaddevida.online o escribiendo al mail info@universidaddevida.online

¡Ah! Dos observaciones importantes **si te has incorporado ahora a Universidad de Vida**:

1.- Verás que en Universidad de Vida hay muchas lecciones. No te abrumes: **sigue la clase de la semana** en directo o diferido y deja **las antiguas para momentos puntuales**. Vigila con **no darte un atracón e indigestarte**. ¡Hay mucha información y es aconsejable tomarla bocado a bocado!

2.- **Si el nivel de Universidad de Vida es demasiado elevado para aprovecharlo**, plantéate hacer un **paso previo**: el curso que Sergi Pérez imparte en Vic o el curso que yo imparto OnLine www.AulaInterior.com y que también imparto en formato presencial en Madrid, Barcelona y Lleida. Mira la web www.AulaInterior.com si es el caso.

¡Empecemos!

1. DESPERTAR: ¿QUÉ ES?

Durante cuatro semanas abordaremos el tema del despertar.

Así iremos **profundizando** en este estado y **podremos practicar** con una cierta consistencia, con una cierta constancia.

Pero, ¿como definimos despertar?

Llamamos despertar al descubrir que YO soy protagonista de mi propia vida, darme cuenta que todo lo que vivo lo vivo YO y que, por lo tanto, **la mayor atención no debe estar puesta en lo externo sino en Mí**

Despertamos cuando dejamos de estar fusionados con lo que nos ocurre, cuando dejamos de fundirnos con nuestros pensamientos, con nuestras emociones, sentimientos, acciones, situaciones o circunstancias que vivimos.

El ejemplo que pusimos en clase fue el de un actor o actriz: aunque pueda implicarse totalmente en el papel que está representando, en ningún caso olvida que él/ella tiene una identidad diferente.

Seré mucho mejor actor/actriz cuando no olvide que no soy el papel que hago y pueda centrarme en buscar formas sabias de expresarlo con mayores matices y riqueza. De alguna manera, **el no fusionarme con el papel que ejerzo en la vida me permite ejercerlo más conscientemente** y, a la vez, darme cuenta que las capacidades que tengo que usar para manejarme adecuadamente en la vida cotidiana, las soy. No solo que las tengo, sino que las soy.

En cambio, cuando me fusiono con lo que vivo u ocurre, pierdo mi consciencia, me olvido de mí y soy una hoja al viento, me arrastran las circunstancias, los sentimientos, los deseos...

¿Y cómo despierto? Muy sencillo: **me incluyo en mi conciencia.**

No solamente pongo toda la atención al exterior, sino que **pongo mi atención en mí y, además, en el exterior.**

Este percibirme a mí (no digo pensarme, sino percibirme) me permite darme cuenta que soy. Esto es despertar.

2. EL DESPERTAR: SU RELACIÓN CON EL PROCESO DE AUTODESCUBRIMIENTO

Tras definir el **despertar como el recuperarnos dentro de nuestra conciencia**, podemos preguntarnos: **¿qué papel ocupa dentro del proceso de auto-descubrimiento?**

Es decir, a lo largo del proceso de auto-descubrimiento vamos pasando por una serie de fases. ¿Tiene algún lugar el despertar en todas estas fases? ¿O solamente en algunas? ¿En cuáles?

Desde la perspectiva de auto-descubrimiento que propongo, hay una serie de pasos o fases que deben darse de una forma más o menos gradual. Igual como no podemos, al cocinar una tortilla de patatas, freír las patatas antes de pelarlas, **también en el trabajo interior hay unos pasos que se caminan con un orden determinado.**

Veamos estos pasos, de forma muy resumida, y el rol del despertar en cada una de ellas.

Primer paso: darme cuenta que no mando en mi vida.

En el primer paso del trabajo nos damos cuenta que **somos víctimas de una mecanicidad**, que no mandamos en nuestra vida tanto como quisiéramos, que hay una programación que, de alguna manera, marca lo que vivimos. Vemos que nos enfadamos, preocupamos, impacientamos... sin que lo hagamos voluntariamente. Es decir, **hay una programación que nos domina** en gran parte de nuestra vida.

En este punto del trabajo, solo empezar, proponemos el ejercicio del “recuerdo de sí, despertadores o del WC¹”. Se nos pide que, en **momentos puntuales de nuestra vida intentemos despertar**, intentemos incluirnos en nuestra conciencia.

Generalmente, en este punto del trabajo esta instrucción suena a algo extraño y nos cuesta llevarla a cabo.

Es nuestro primer contacto con el despertar. Muchas veces no

¹ Aunque le damos varios nombres, se trata del despertar.

conseguimos despertar y, curiosamente, eso es muy útil: **verificamos que no mandamos** en nuestra vida y, por lo tanto, vemos que el trabajo de descubrimiento interior que hemos empezado es fundamental.

Otras veces sí tenemos éxito y, por lo tanto, **comprobamos que existe otro nivel de conciencia** y, al descubrirlo, vemos que **lo que se nos cuenta es real**. También esto tiene una importancia grande.

En todo caso, **el despertar cumple en este primer paso una función útil**.

Segundo paso: observar al personaje.

Si hemos comprobado que no mandamos en nuestra vida, el segundo paso será observar al que sí manda. No se trata de querer luchar contra él, pues eso lo haría más grande, sino de ver su estructura, de conocer cuál es la programación que nos atrapa.

Luego, una vez descrita esta prisión, ya buscaremos cómo salir.

Pues bien, en este segundo paso **se nos pide que observemos sin juzgar, solamente “para ver”**. Eso resulta muy difícil al principio pues nos cuesta mirar sin juzgar... **¡se nos está pidiendo que observemos estando despiertas/os!**

Ya ves, la propuesta de **observarnos implica un estar mínimamente despiertos/as**. Mientras duermo, mientras estoy en el personaje no se puede observar, solamente juzgar.

Así que, curiosamente, **mientras se hace el trabajo de observar también se está fortaleciendo, como un efecto secundario, nuestra capacidad de estar despiertos/as**.

Con las semanas, sin darnos cuenta, nuestra percepción del yo se va haciendo más sólida. ¿Por qué? Pues porque esa separación que la observación requiere entre lo que ocurre y quién lo observa, va haciendo su efecto. Cada vez me doy más cuenta de ser yo, al margen de lo que ocurra. Es un proceso

inicial que deberá fortalecerse pero que ya se da en este segundo paso.

Tercer paso: re-equilibrar la personalidad, potenciar el yo-experiencia.

En el tercer paso, buscamos potenciar el yo-experiencia pues ya hemos visto nuestra programación y nos damos cuenta que, si queremos escapar de ella, necesitamos fortalecer lo que sí es (el yo-experiencia) en lugar de seguir engordando lo que no soy (el ego-idea y el ego-ideal).

En este punto, nos damos cuenta que quizás no hemos desarrollado lo bastante la inteligencia que somos y ahora vamos a expresarla conscientemente.

O bien, nos damos cuenta que lo que necesitamos desarrollar expresándolo conscientemente es la capacidad de amar o la capacidad de hacer.

Sea lo que sea, **solo podemos desarrollar algo e integrarlo haciéndolo de forma consciente. ¡Y para hacerlo conscientemente debemos estar despiertas/os o será una acción del ego-ideal!** Ya ves: también aquí el despertar es clave. Porque si lo hiciera sin estar despierto/a convertiría este paso en una forma de engordar el ego-ideal. No estaría equilibrando mi personalidad, sino deformándola todavía más.

Cuarto paso: soltar el lastre del pasado o del inconsciente.

Una vez que podemos relacionarnos con el presente sin juicio (estamos despiertos al movilizar la energía, el amor y la inteligencia que somos), es el momento de limpiar el pasado o inconsciente.

En realidad, existen muchas formas de hacerlo, pero **todas tienen un punto en común: tengo que ver el pasado estando despierto.**

De este modo, al re-visitar el pasado estando despierto, **dejo de**

luchar contra lo que ocurrió y, por lo tanto, lo vivo hasta el fondo y el mismo fondo lo disuelve.

No podemos evitar que pasara lo que ocurrió. Pero sí podemos vivirlo hasta el final, porque todo lo que se vive en su totalidad se disuelve.

Sin embargo, aquello que nos negamos a vivir, aquello de lo que nos defendemos tiende a quedar cristalizado, crispado en mi interior y a engordar el peso del inconsciente, de lo no digerido.

Por lo tanto, **este despertar también resulta clave como actitud fundamental a la hora de trabajar la limpieza del inconsciente.**

Quinto paso: conectar con lo Superior.

Una vez que yo ya vivo aquí y ahora, sin añadir nada a lo que hay, empieza a resurgir una llamada interior muy intensa y muy fuerte.

La Esencia que soy, me llama.

La Esencia que soy, quiere ser de forma total y absoluta en mi vida.

Lo que Soy quiere ser y brillar.

No se trata que yo busque lo Superior, sino que lo Superior (que siempre Es) me busca a mí.

Y para poder tener un contacto con lo Superior y, sobre todo, **para que ese contacto sea estable es imprescindible partir del despertar.**

No, el despertar no es ningún contacto con lo Superior. Pero sí es su puerta, sí es el punto de partida a partir de cual el contacto es posible.

Si yo no estoy despierto, no es posible ningún contacto voluntario y sostenido con lo Superior. Podrá haber contactos esporádicos e involuntarios, pero no podré entrar en ellos a voluntad y, mucho menos, mantenerlos en el tiempo.

Remarco que el despertar no es, todavía, el contacto con lo Superior. Pero sí es un punto previo e imprescindible, su puerta de entrada.

Bueno, tras haber situado el despertar dentro del proceso del auto-conocimiento, podemos plantearnos qué consecuencias tiene el despertar para el ego o personaje.

3. EL DESPERTAR: CONSECUENCIAS PARA EL PERSONAJE

Despertar implica una serie de consecuencias para el personaje que merece la pena tener presentes.

Ahora me gustaría destacar tres.

En primer lugar, la consecuencia más relevante es que **el despertar es incompatible con el personaje**. Es decir, el despertar anula, aunque sea temporalmente, al personaje.

No es posible estar despierta/o y en el personaje a la vez.

Por lo tanto, aunque los instantes de estar despiertos sean muy breves nos están **dando una experiencia real y concreta de adónde queremos llegar**.

Es decir, hasta ahora he hablado de dos consecuencias claras:

- 1.- Tener una experiencia real de no estar en el personaje
- 2.- Conocer un estado en el que el personaje no tiene cabida

Esto, a su vez, nos proporciona otro aprendizaje clave: **descubrimos que existe un nivel de conciencia diferente** al que había sido el habitual hasta ahora.

Estas tres consecuencias están relacionadas entre sí y son muy importantes, pues nos permiten verificar que el lugar hacia el que nos dirigimos es real. No se trata de algo teórico, sino algo que ya podemos empezar a degustar (aunque sea poco) ahora mismo.

Pero no debemos tener prisa. Despertar y ser capaces de **mantenernos de forma continua** en nuestra conciencia, **es un proceso**. Tardará su tiempo. Pero lo tenemos. Solo hace falta continuar.

En el encuentro presencial de UdV que ha tenido lugar este último fin de semana de febrero, una alumna explicó como, después de ocho años de terminar Aula Interior ahora podía mantenerse despierta a lo largo del día con relativa facilidad. Es un proceso, requiere tiempo, pero está a nuestro alcance.

4. DESPERTAR: UN NUEVO NIVEL DE CONCIENCIA

Al despertar descubrimos **un nuevo nivel de conciencia**.

El nivel de conciencia habitual es solamente un nivel perceptivo y reactivo: reacciono mecánicamente a partir de lo que percibo.

Si te fijas, verás que ese nivel está compartido con la mayoría de animales vertebrados superiores.

Pero el despertar nos permite dar otro salto en nuestro nivel de conciencia. Nos permite **descubrir que hay un Yo que puede decidir la conducta**.

Eso puede parecer, de entrada, menor. Pero es revolucionario. De hecho, creo que podemos afirmar que **mientras yo no me doy cuenta de mí, aún no he nacido**.

Lo reitero: mientras yo no me doy cuenta de mí, no existe ningún yo realmente separado del que se pueda decir que hay nacido.

Por lo tanto, **el despertar marca el inicio del verdadero nacimiento humano**. Será a partir del momento en que tengo instantes de despertar que mi conciencia individual irá evolucionando a gran rapidez.

Mientras no despierto, mi evolución es muy lenta y, a menudo, llena de sufrimiento. **Cuando despierto, la velocidad evolutiva de la conciencia que soy se dispara**. ¡Esto es clave!

Desde el nuevo nivel de conciencia que descubrimos podemos entender, de una forma totalmente distinta, todo lo que siempre se nos ha dicho desde la mística. Pues la mística presupone, necesariamente, la existencia de alguien que la viva conscientemente y ello, a par, precisa de un yo que haya despertado.

Solo hay dos estados: dormidas/os y despiertas/os. Y cada uno de esos dos estados implican un nivel de conciencia diferente, mundos radicalmente distintos.

De lo anterior se deduce que **el despertar no es un ejercicio**. No es algo que “debamos practicar” para mejorar un aspecto determinado.

En realidad, **el despertar es un estado** y lo que se nos sugiere no es

hacerlo como ejercicio, sino **seguir unas instrucciones** relativamente simples para vivirlo (inclúyete dentro de tu propia atención, inclúyete dentro de tu propia conciencia, no dejes que lo exterior te robe el 100% de la atención, sino dedica una parte de tu atención a ti a la vez que otra parte al resto) que nos conducen a un nivel de conciencia diferente.

En algún momento de nuestra vida, este nivel de conciencia será el habitual y el normal. Pero mientras, nosotros procuramos ir dominando nuestra atención para incluirnos en ella. Al hacerlo, cada vez más nos situamos en ese nuevo nivel de conciencia.

No podemos asegurar en qué momento vamos a alcanzarlo de forma estable. **Eso no depende de nosotras/os.**

Lo que sí depende de nosotras/os es practicar.

El resto lo dejamos en manos de la vida.

5. DESPERTAR ES UN ACTO ESPIRITUAL

Si entendemos lo anterior, podremos deducir, por lo tanto, que despertar es un acto espiritual.

Os animo a recordar que, desde la perspectiva de Universidad de Vida, siempre suelo definir como **espiritual cualquier camino que me lleva a mi esencia**.

Por lo tanto, **no es necesario creer nada para ser espiritual**. Solo basta ser, cada vez, más uno/a mismo/a. Cada paso que nos acerca a nuestra esencia, es un paso espiritual.

Desde esta perspectiva, **el despertar es un acto espiritual pues nos aleja del personaje**, de lo que no somos para **acercarnos a lo que sí somos**.

Ya ves, el Despertar es, aunque sencillo, algo realmente útil.

A veces, hay personas que dicen que al despertar se perciben más torpes y, aunque ello puede ser en un primer momento, no es así en absoluto cuando despertamos de forma más habitual. Sino todo lo contrario.

Al principio, puedo sentirme torpe porque me cuesta mantener la atención en mí y en el resto a la vez. Pero cuando me acostumbro, me doy cuenta que lo exterior y yo se produce a la vez, que somos una única cosa (por ejemplo: una persona me habla y mi escuchar es una única cosa con ese hablar) y, en consecuencia, permito que, de mi fondo, surja la respuesta de forma natural y **esta respuesta es mucho más adecuada que la que nacería de la mente lógica**. Es como un baile que se produce de forma consciente pero natural, nacido del mismo movimiento.

Creo que, cuando en psicología se habla del estado del “*fluir*” se está hablando de esto: la respuesta viene del fondo y es mucho más adecuada que si la hubiera pensado desde un estado de separación.

Y, claro, esto nos lleva a experimentar que **no hay separación entre vida espiritual y vida cotidiana**. El despertar nos anima a vivir la vida cotidiana con el espacio en el que conectaré con el mundo y con lo

Superior. **Me lleva a convertir toda mi realidad cotidiana en un espacio de espiritualidad.**

6. DESPERTAR: EFECTOS SECUNDARIOS

Antes he hablado de algunos de los efectos secundarios que el despertar aporta.

En este apartado me gustaría añadir algunos más.

Por un lado, me hace ver que **mi Yo no depende del exterior**, que el Yo solo depende del hecho que sitúe mi conciencia en mí mismo.

Como consecuencia, como dije antes, eso produce un **fortalecimiento de mi identidad**: me doy cuenta de ser quien habla, quien escucha, quien escribe, quien lee... Me doy cuenta de ser el centro de mi vida.

En este sentido, **me des-identifico con lo que ocurre**: yo siempre estoy al margen de lo que ocurra o sienta. Por lo tanto, otro efecto del despertar es la **des-sensibilización**. Os recuerdo que es fundamental dejar de actuar desde lo que "siento" para poder actuar desde el amor. Es decir, es muy sabio usar lo que sentimos para conocernos (esa es la función principal de los sentimientos), pero ellos no deberían dictar nuestra conducta. Nosotras/o debemos actuar en función de lo que es mejor para mí y para los demás: actuar desde el amor.

Otro efecto secundario es que me doy cuenta que yo puedo llevar mi atención hacia adentro, que **soy quien gobierna la atención**. Y como la atención es la **llave que maneja nuestra mente**, empezamos a hacernos cargo de ella de forma mucho más natural (pero del gobierno de la mente y de la atención hablaremos en el futuro más ampliamente, hoy solo quería remarcar que el despertar tiene relación con ella).

7. DESPERTAR: OBSERVAR LO QUE SÍ

A menudo, cuando despertamos no percibimos lo que aparece porque no estamos habituadas/os a verlo.

Nos cuesta ver lo nuevo.

Pero si nos fijamos veremos que, al despertar, aparece una especie de **calma y felicidad profunda** que emerge del fondo que somos, aparece un espacio de **aceptación** (no hay crítica, ni culpa, ni queja...), solo vemos y, **al ver, comprendemos** y, al comprender, **la aceptación es un fruto inevitable**.

Y, claro, **me doy cuenta que yo estoy poniendo lucidez, amor y energía de forma consciente**. Y me doy cuenta que la movilizo desde mi interior y que, lo hago porque la soy. **No solo la tengo, sino que la soy**.

Lo digo para tener presente y poder percibir todo lo que suele aparecer al despertar, pues, a veces, nos pasa desapercibido.

Miremos lo que sí hay y surgirá todo un mundo.

8. TAREAS SUGERIDAS PARA LA SEMANA

Te animo a:

- 1.- **Intentar despertar.** No tienes que tener éxito, pero sí te animo a intentarlo.
- 2.- Sugiero que **busques un despertador.** Por ejemplo, te despertarás cuando vayas al **WC** o cuando pases por el marco de una **puerta que dé al exterior.**
- 3.- Al final del día, **escribe en un diario cuántas veces ha aparecido el despertador** y **si te has despertado** o eras víctima de la mecanicidad.
- 4.- Te animo a **describir tu experiencia.**
- 5.- Y, si quieres a **compartirla** a través del boletín de dudas. Ya sabes: info@universidaddevida.online

Te deseo lo mejor.

Utiliza todo lo que ocurra para despertar y descubrirte y llegar a la Esencia que eres.