

Dossier

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

**La meditación y el silencio como
vehículos hacia la plenitud.
Introducción al tema.**

DOSIER 176

29 de noviembre de 2021

ÍNDICE

UTILIDAD DEL DOSSIER.....	3
NUEVO MES, NUEVO TEMA.....	3
¿POR QUÉ ESTE TEMA EN DICIEMBRE?.....	4
LA MEDITACIÓN: ¿UN CAMINO SOBREVALORADO?.....	5
LA MEDITACIÓN: 3 ENFOQUES.....	7
VEHÍCULO.....	9
UNAS CONSIDERACIONES SOBRE EL SILENCIO.....	9
SIN PRISA.....	11
PRÁCTICA DE ENTRENAMIENTO.....	11

UTILIDAD DEL DOSSIER

Recuerda: el **dosier no sustituye la sesión**, pero aclara y pone orden.

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

Tras cada sesión publicamos el resumen de la misma y un boletín con las dudas y testimonios que enviáis.

Puedes plantear **preguntas, testimonios y dudas sobre el tema** al mail **udv@danielgabarro.com**

También al WhatsApp: (+34) 634 54 09 23

Una observación importante para las **personas nuevas en Universidad de Vida** como hay más 170 de sesiones y siguen creciendo... **¡no te indigestes!**

Sigue la sesión de semana y, como mucho, recupera alguna antigua. Sin prisa, sin indigestarte.

¡Empecemos!

NUEVO MES, NUEVO TEMA

Empezamos diciembre y planteamos profundizar en un nuevo tema.

Durante el mes de **diciembre** abordaremos el tema de "***La meditación y el silencio como vehículos hacia la plenitud***".

Y en **enero**, abordaremos el tema de la autoestima: "***La autoestima auténtica: cómo vivirla y errores a evitar***".

Así, ahora, ya sabes tanto el tema de este mes como el del mes que viene.

Ya ves, dos temas fascinantes.

Si te parece, ¡empezamos!

¿POR QUÉ ESTE TEMA EN DICIEMBRE?

Abordar en diciembre el tema del silencio y la meditación como vehículos hacia la plenitud, tiene una intencionalidad clara.

En los países como el nuestro, con una larga tradición cristiana, en diciembre se celebra la Navidad.

En realidad, la **Navidad busca hacernos conscientes de la necesidad de convertirnos en "pesebres"**: convertirnos en un **lugar fértil donde pueda nacer la conciencia de unidad**, donde podamos recuperar la vivencia de ser parte de la Totalidad, es decir, de ser (en lenguaje cristiano) hijas e hijos de Dios .

Por lo tanto, Navidad es un período especial para recordarnos todo lo que nos lleve a nuestra esencia, a nuestra plenitud.

Por ello, con Sergi, pensamos que era buena idea que durante el mes de diciembre reflexionáramos y experimentáramos dos vehículos muy utilizados para llegar a esa plenitud. Los dos vehículos son la meditación y el silencio.

En todo caso, quiero remarcar algo fundamental: la prisa que a menudo tenemos para llegar a vivir esta experiencia profunda de Unidad, esta experiencia de Plenitud es el ego o personaje.

La Esencia que somos no tiene prisa. La somos. Solo el personaje sufre porque aún no la vive... ¡y es imposible que la viva porque él, el personaje, es el obstáculo!

Lo digo para mirarnos con ternura cuando algunas voces interiores surjan clamando por un trabajo interior "más intenso, más profundo, más eficaz": no es la Esencia que somos hablando, sino la voz del ego fingiendo ser la conciencia.

La prisa siempre es del personaje.

Por lo tanto, gozamos del camino que tenemos que recorrer todavía. No tenemos la obligación de estar en ningún nivel más superior del que ahora estamos. Amemos el lugar y el proceso que nos toca vivir.. y el resto se irá dando de forma natural. Todo evoluciona de forma gradual y no somos nadie para decidir el ritmo y el momento de dicha evolución.

Nuestras prisas, nuestros sufrimientos no añaden nada.

LA MEDITACIÓN: ¿UN CAMINO SOBREALORADO?

Durante siglos, en occidente, el único camino que se consideraba posible hacia la Esencia era el cristianismo.

La lucha contra "los infieles" a través de cruzadas y los juicios y condenas del Tribunal de la Santísima Inquisición iban en esta dirección: eliminar a quienes eran infieles y herejes, pues se habían desviado del único camino posible.

Naturalmente, veo eso como un profundo error y una gran falta de amor.

Lamentablemente, creo que algo parecido (aunque con formas mucho más suaves) está pasando ahora con la meditación.

Creo que, aunque ahora no se quema a nadie en ninguna hoguera, **muchas personas creen que la meditación es EL camino hacia la Plenitud.**

Y es falso.

Bueno, es cierto que **es UN camino. Pero no es EL único camino.**

Sin embargo, aunque hay montones de lugares (y de vídeos y libros y similares) que te enseñan a meditar, no suele haber demasiada información sobre los otros caminos hacia la plenitud: el silencio, la contemplación, el trabajo laboral como camino espiritual, las relaciones familiares, de amistad y sociales como camino interior, el amor...

Me gustaría dejar clara una idea: la meditación en sí misma no es importante. **Lo importante es que la meditación es un vehículo** (como otros) que nos puede conducir a la Esencia que somos.

Mientras creamos que es EL camino, erraremos y tenderemos a no entenderla con sabiduría.

Lo importante, por tanto, es el viaje, el lugar al que nos conduce la meditación y no la meditación como tal, no el vehículo concreto. **No deberíamos idealizar la forma concreta, sino entender el fondo,** entender lo que la meditación facilita para poderlo practicar de formas diferentes y en contextos diferentes.

EL 4º CAMINO

Tal como indiqué en clase, lo fundamental no es tanto meditar, sino **vivir desde una profunda actitud meditativa.**

De hecho, Universidad de Vida (como Aula Interior y las enseñanzas que Sergi comparte en el Centre de Vic) no se basan en la meditación, sino en intentar **convertir la vida cotidiana en un espacio meditativo, en un espacio de conciencia.**

A este enfoque se le ha llamado el cuarto camino o karma yoga.

Se trata de una tradición que tiene milenios de antigüedad. Pero no te llates a engaño, te invitamos a dejar de lado estos milenios y a intentar vivirlo en tu vida cotidiana **como si fuera algo nuevo...** ¡Porque si no vives como algo actual solo será una idea y no tendrá fuerza transformadora ninguna!

¿Eso quiere decir que la meditación o el silencio no tienen cabida en este enfoque?

No, en absoluto: ¡por supuesto que la meditación y el silencio sí tienen cabida en el 4º camino, pues todo lo que hacemos en nuestra vida cotidiana forma parte del 4º camino!

¡Pero resulta muy distinto creer que la meditación es EL camino, a incluirla dentro de la vida cotidiana y convertir esta vida cotidiana en EL camino!

Creo que esta segunda opción es mucho más flexible (pues todo lo que hago se puede incluir en dicho camino) y, desde mi punto de vista, es una práctica mucho más real y adaptada a la vida del siglo XXI.

De este modo, la meditación nos sirve como vehículo para llegar a la plenitud, pero también las mascarillas que usamos por la COVID, pero también el trabajo laboral, como también la relación con la familia, pero también la situación política y social, etc. etc.

Cuando conviertes la vida cotidiana en tu camino, todo se convierte en sagrado.

BREVE ESQUEMA DE LA SESIÓN

En esta sesión de UdV vamos a intentar abordar estos temas:

- 1.- La meditación: 3 enfoques
- 2.- El silencio
- 3.- El vehículo
- 4.- La Plenitud
- 5.- Ejercicio práctico
- 6.- Sugerencia de tarea concretas para la semana

LA MEDITACIÓN: 3 ENFOQUES

No a todo lo que llamamos comida tiene la misma calidad.

No es lo mismo la comida basura que la dieta equilibrada. Incluso, el veneno puede ser denominado "comida".

Lo mismo ocurre con las meditaciones.

No todo lo que recibe el nombre de "meditación" tiene la misma calidad.

De entrada, hay meditaciones que son obstáculos al crecimiento interior. Las podríamos llamar "**meditaciones estafa**".

¿Qué tienen en común? Pues que suelen aprovecharse del personaje para sugerir que con la meditación conseguirá más dinero, una pareja, un trabajo mejor... ¡o incluso la iluminación!

Solo hace falta darse una vuelta por YouTube para ver un montón de estas meditaciones. ¡Cuidado con ellas! Bueno, en realidad, estas meditaciones son inofensivas... ¡pero la actitud con la que se hacen sí es peligrosa pues nos atasca en nuestro crecimiento interior al **atarnos al ego-ideal** sin darnos cuenta!

Luego están las **meditaciones psicológicas** o meditaciones del **cofre del tesoro**.

¿Qué características tienen?

Pues que, esencialmente, **nos llevan a vivir una paz psicológica y un profundo bienestar.**

Estas meditaciones son la gran mayoría que podemos encontrar en YouTube, pero también en muchos otros lugares.

Por ejemplo todas las meditaciones que nos llevan a visualizaciones hermosas para imaginarnos llenándonos de amor y compartiéndolo, o donde vemos a nuestro niño/a interior y la/lo abrazamos, etc.

Todas estas meditaciones son maravillosas, pero no nos llevan (al menos inicialmente) a nuestra Esencia, sino a **equilibrar nuestra personalidad... ¡lo cual ya es mucho!**

Es decir, se trata de meditaciones que nos llevan a equilibrarnos psicológicamente. Este equilibrio es un paso previo a poder conectar con la Esencia y, por tanto, es algo muy útil. Por eso, Gerardo Smchedling las llamaba las meditaciones "del cofre del tesoro", pues **son valiosas.**

Finalmente, hay un tercer grupo de meditaciones que van más allá de lo psicológico, podríamos denominarlas "**meditaciones transcendentales**" pues **buscan trascender el yo-psicológico.**

Su función es que **descubramos el YO que realmente somos** al dejar de identificarnos con el yo-personalidad.

Una persona, en el chat, comentó que son meditaciones que nos llevan a **habitar el "vacío fértil que somos".**

Es decir, estas meditaciones, nos animan a mirar en nuestro interior y a descubrir la Esencia que nos da vida y que está más allá de toda forma y todo modo.

¡Estas meditaciones sí un son vehículo para ir hacia la plenitud!

Atención: eso no quiere decir que las psicológicas no hayan cumplido su misión. ¡Por supuesto!

Mientras no tenga un yo equilibrado, no podré descubrir el YO Esencial que da vida a esta personalidad concreta mía que se ha encarnado en el planeta Tierra.

Por lo tanto, las meditaciones psicológicas cumplen una función útil.

Pero esta función también la puede cumplir, por ejemplo, la autoobservación u otras técnicas; lo digo para que no pensemos que solamente las meditaciones pueden cumplir con esta función.

E, incluso, puede que las meditaciones "estafa" también cumplan su función: ¿cómo vamos a buscar la Verdad si antes no hemos sufrido y hemos visto como ciertas huidas no nos llevan a ningún sitio?

Es decir, que las "meditaciones estafa" o el "caer en el trabajo interior de mano del ego-ideal" también es, creo, un paso habitual y, seguramente, útil en nuestro proceso de crecimiento.

VEHÍCULO

Solo una línea para remarcar algo que ya he comentado antes.

La meditación y el silencio, por tanto, no son un objetivo sino un vehículo para llegar a descubrir lo que SOY, el SER.

No idolatremos el vehículo.

UNAS CONSIDERACIONES SOBRE EL SILENCIO

Mientras la meditación psicológica es poner conscientemente nuestras capacidades al servicio de otras capacidades mayores que nos lleven a equilibrar nuestra personalidad, el silencio es otra cosa.

El silencio (igual como la meditación trascendental) busca que nos abramos a lo Superior para acogerlo. Se trata de **acallar toda nuestra personalidad para captar lo que está más allá de todo modo de ser y de toda forma.**

El resultado es que empezamos a captar algo profundo que se expresa en todo y en todos, algo que es la "noción última del Ser" y que me da vida.

¿Cómo entrar en este espacio?

Seguramente se puede entrar a través de puertas distintas. Pero voy a sugerir una forma sencilla de hacerlo:

- 1.- Comprobar que el cuerpo físico no está incómodo o resultará más difícil. Tampoco hace falta estar en una posición concreta. Es más, sugiero que intentes esto en el autobús, en el trabajo, en casa en cualquier momento... Así

podrás empezar a vivir esta profunda conexión en la misma vida cotidiana. Ya ves: simplemente **comprobar que el cuerpo no está incómodo**.

2.- Hacer unas **breves respiraciones suaves y profundas**. Al hacerlas conseguimos **relajar** el cuerpo físico, pero también las emociones y sentimientos, así como la mente.

3.- **Darme cuenta de mí**, que estoy aquí presente en este momento de calma que nos rodea. Es decir, **yo aquí presente, muy consciente mientras todo se ha relajado en mí**.

4.- **Reposar en este espacio** de amor-inteligente-acción sin mirar nada concreto. **Siendo, simplemente**. Reposar un rato breve: unos minutos.

5.- Tras unos breves minutos (cinco o diez como mucho), **volver a la vida cotidiana**, poniendo la atención a la propia mente, el propio cuerpo y los propios sentimientos y emociones para **procurar vivir la vida cotidiana desde ese "sabor" que ha descendido a nosotros** al hacer silencio.

Este último punto es importante por dos motivos.

Primero porque al **entrar y salir voluntariamente** de este estado **fortalecemos la certeza de que somos el SER** que es puro testigo y se va debilitando la identificación con lo que no somos.

En segundo lugar porque al salir del silencio pero intentando vivir desde "el sabor" que vivimos, **estamos llevando la Esencia a la vida cotidiana**.

A medida que más practicamos, más sencillo resulta y más fácil es convertir la vida cotidiana en un espacio meditativo.

Es decir, a medida que más practicamos, más sencillo es convertir toda nuestra vida en un espacio de crecimiento interior, de camino espiritual.

SIN PRISA

Y te animo a hacerlo sin prisa.

Con suavidad.

Recuerda que la prisa es del personaje: mírala con ternura.

Ya eres la Vida misma.

Ya eres la Esencia aquí y ahora.

No tengas prisa.

Igual como los árboles crecen despacio pero su crecimiento no está separado de la misma voluntad de la vida, tampoco tu/mi/nuestro crecer está separado de la voluntad de la vida. **Es tal como debe ser.**

No tengas prisa.

Disfruta del viaje.

Ámate mientras te vas descubriendo.

El camino hacia la esencia siempre es el camino **a través del YO.**

Camínalo paso a paso.

Sin prisa.

PRÁCTICA DE ENTRENAMIENTO

Para esta semana te animo a:

1.- ¿Puedes intentar convertir la **vida cotidiana en un espacio meditativo?**

¿Puedes hacerlo ahora mismo que estás leyendo estas líneas?

¿Puedes hacerlo dos o tres veces, de apenas **5 minutos cada vez**, a lo largo del día?

Te animo a hacerlo en el supermercado, en el autobús, en el trabajo, en el wc... ¡así vamos convirtiendo nuestra vida cotidiana en el espacio meditativo que nos permite conectar con la Esencia que somos!

Si quieres, **cuéntanos tu experiencia** en el mail de udv: **udv@danielgabarro.com**

2.- Si quieres, **comparte con nosotros meditaciones o recursos que conozcas.**

Dinos si te ha sido útil y porqué.

Dinos también si lo que nos envías es una meditación cofre del tesoro o es una meditación que busca el Yo esencial o meditación trascendental.

Conocer lo que te ha sido útil puede ayudarnos mucho. Puedes enviarlo a **udv@danielgabarro.com**

¿Te animas?

Y, si quieres, nos vemos en la **próxima sesión.**

Un abrazo muy fuerte,