

# Universidad de Vida

## **Autoobservación, presencia y meditación (3) Observar lo obvio... ¡Que no es tan evidente!.**

DOSIER 269

14 de noviembre de 2023

## ÍNDICE

UTILIDAD DEL DOSIER.....	3
SOBRE UdV PRESENCIAL.....	3
TALLER PRESENCIAL.....	4
WEB EN MANTENIMIENTO?.....	4
AUTOOBSERVACIÓN, PRESENCIA Y MEDITACIÓN.....	4
SU RELACIÓN CON LOS 3 CENTROS.....	5
UN CÍRCULO VIRTUOSO.....	6
USEMOS 3 REALIDADES.....	7
EL AMOR FILIAL: SER PADRE o MADRE.....	8
AMOR FILIAL. 3 HERRAMIENTAS CLAVE.....	11
AMOR FILIAL. CUANDO ES MAYOR DE EDAD.....	14
AMOR HACIA LOS PADRES/MADRES.....	15
AMOR HACIA LOS PADRES/MADRES CUANDO SON DEPENDIENTES .....	17
AMOR HACIA LA SOCIEDAD.....	19
TAREA.....	21

## UTILIDAD DEL DOSIER

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.

Observación importante para **personas nuevas en Universidad de Vida** como hay más 260 de sesiones y siguen creciendo... **¡No te indigestes!**

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

Y, por supuesto, puedes plantear **preguntas, testimonios y dudas sobre el tema** al mail **udv@danielgabarro.com**

## SOBRE UdV PRESENCIAL

El próximo encuentro presencial de UdV en Barcelona será **el sábado 18 de noviembre de 10.30 a 18.30 horas**.

Lo impartiremos Sergi y yo mismo (soy Daniel).

En **Lleida** el **encuentro presencial** de profundización será el domingo 26 de noviembre de 10 a 14 horas.

Lo impartiré con Judit Basols de Ananda Yoga e integraremos algunos trabajos físicos y de respiración.

Si te apetece, eres bienvenida, bienvenido. **Toda la información aquí:**  
<https://danielgabarro.com/udv-espacio-de-profundizacion/>

## TALLER PRESENCIAL

En **Barcelona**, el domingo 19 de noviembre, imparto este taller:

### **Taller Educar para la felicidad.**

Información e inscripciones:

<https://danielgabarro.com/taller-educar-per-a-la-felicitat-2/>

Como estás en UdV tienes un precio especial (30 euros en lugar de 45 euros).

Basta con poner el **código Alumn@** al hacer el pago.

**Puedes invitar a personas que conozcas con este código.**

Es una forma de **agradecerte** que estés en UdV.

## WEB EN MANTENIMIENTO?

En algún momento de esta semana la página web danielgabarro.com no funcionará.

Estará en mantenimiento.

**Serán pocas horas.**

Queremos renovar algunas cosas.

Pero **Telegram funcionará perfectamente** durante esas horas: ahí lo tienes todo.

## AUTOOBSERVACIÓN, PRESENCIA Y MEDITACIÓN

Seguimos con el tema de este mes: **Autoobservación, presencia y meditación.**

Hoy plantearé unas preguntas sencillas sobre nuestra vida cotidiana con dos propósitos:

1. Tener **criterios útiles** a aplicar en ciertos contextos.
2. Que estas situaciones nos **ayuden en nuestro crecimiento** interior.

Es decir, la intención es que estas situaciones habituales, **nos ayuden a autoobservarnos, a estar más presentes y a vivir más meditativamente.**

También **cerraré el tema de las crisis**, que quedo inacabado hace unos pocos días.

Por lo tanto, tomaré las situaciones que quería abordar durante el tema de las crisis (relaciones con nuestros ascendentes **-padre/madre-**, con nuestros descendientes **-hijos/hijas-** y con la **sociedad**).

Venga, ¡vamos para allá!

## **SU RELACIÓN CON LOS 3 CENTROS**

Los seres humanos somos 3 grandes capacidades que nos constituyen:

**Somos inteligencia** (u orden, o estructura: solo hay que ver el cuerpo perfectamente ordenado y estructurado, o nuestro deseo de comprender el mundo),

**Somos amor** (o unidad, es decir, parte de la totalidad existente, relación, vínculo...)

**Y somos energía** (o acción, o movimiento, o expresión que transforma la realidad).

Me gustaría reflexionar sobre estas 3 capacidades y los 3 temas que hoy nos ocupan. Creo que existe un cierto vínculo entre ellos.

**La autoobservación es fundamentalmente comprensión o inteligencia.** Es decir, observamos para comprender. No se trata tanto de un proceso mental complejo, como el fruto de la atención.

Ponemos la atención sostenida sobre algo para que ese algo se convierta en algo evidente.

Sin embargo, **en la Presencia creo que predomina el amor o unidad.** Pues cuando estamos presentes nos vivimos como unidos (y a la vez no condicionados) por el entorno del que somos una parte. Es, gracias a la Presencia, que experimentamos una unión o unidad con todo lo existente, incluidos los seres humanos, pero también con cualquier otra realidad existente.

Por su parte, **en la meditación creo que predomina la acción o energía.** Bueno, esto debería explicarlo un poco más pues esta interpretación no creo que sea la habitual entre muchas personas que meditan.

Supongo que tiene que ver con la visión de la meditación que tenemos Sergi y yo.

Para nosotros la meditación no es valiosa en sí misma, no es un objetivo por ella misma, sino que es un **vehículo para conectar con el YO que soy y actuar desde ahí.**

Remarco la última frase: y **actuar desde ahí.**

Por eso, en mi visión, la meditación es acción, energía.

Durante la sesión comenté que Sergi había citado en su sesión anterior a Sogyal Rimpoché, un gran maestro tibetano, que insiste en el hecho que **“la meditación empieza cuando nos levantamos del cojín”**, es decir, cuando podemos vivir desde el YO que hemos habitado al meditar, cuando podemos vivir meditativamente.

## UN CÍRCULO VIRTUOSO

Cuando me autoobservo, divido mi atención: hay una parte inmóvil en mí que mira lo que ocurre **sin identificarse, para comprender.**

Eso produce un fortalecimiento de mi identidad Real, es decir, **me facilita estar Presente y actuar Meditativamente.**

Pero también ocurre lo mismo, si nos centramos en estar presentes. Al darme cuenta de Mí, ya no me identifico con lo externo y, por lo tanto,

descubro una parte que observa y que es constante. Desde esa parte inmutable resulta natural actuar meditativamente (pues actúo desde lo que YO SOY).

Y lo mismo pasa si nos centramos en la meditación y en descubrir el YO que soy: al estar en ese YO, la presencia y el mirar sin juicio es inevitable.

Por lo tanto, estamos ante **tres realidades que se alimentan mutuamente, que conforman un círculo virtuoso.**

Por eso, solemos insistir en que son tres herramientas clave.

De hecho, Sergi y yo insistimos mucho más en la autoobservación y en la Presencia que en la meditación.

El motivo es que, muy a menudo, cuando mencionamos la palabra meditación, la gran parte de la gente lo imagina como una técnica que tiene sentido en sí misma y no en un vehículo para llegar al YO.

Parece que lo importante es lo que ocurre en el cojín y no lo que también ocurre en cuanto nos levantamos.

Sin embargo, este error no suele darse tanto en la autoobservación, ni en la Presencia: somos muy conscientes que estamos presentes o nos autoobservamos para ser YO y actuar desde ahí en la vida cotidiana.

Es decir, que buscamos vivir desde un nivel de conciencia determinado.

## **USEMOS 3 REALIDADES**

A continuación te sugeriré usar **3 realidades para potenciar nuestra capacidad de autoobservarnos, de estar presentes y vivir meditativamente.**

Será algo sencillo.

Te propondré **una reflexión y, luego, unas preguntas.**

No todas las preguntas te serán útiles. Pero si alguna de ellas lo es, ¡ya será mucho!

Los 3 temas serán:

Los hijos/as (también te será útil si no tienes hijos/as).

Los padres/madres.

La sociedad.

## **EL AMOR FILIAL: SER PADRE o MADRE.**

**Ser padre o madre son 3 cosas: puerta, amor y luna menguante.**

### **Puerta:**

No escogemos con un casting los hijos que tenemos. Solo abrimos la puerta y ellas llegan a nuestra vida. Y permanecen ahí, en nuestra misma casa, durante años y años.

Fíjate que se trata de un acto de profunda confianza y acogimiento. No importa quién venga, serás acogido.

Eso implica **VER la persona real** que tenemos delante.

¿Puedes renunciar a la idea que tenías del hijo/a perfecto y amar al que tienes delante?

Y, si no tienes hijos, ¿puedes renunciar a la idea que tenías de “la vida perfecta que te corresponde” y amar la vida y las situaciones que vives?

¿Puedes dejar de soñar con lo que no tienes y abrazar lo que tienes?

¿Qué cosas no abrazas?

¿Cómo cambiaría tu vida si lo abrazaras?

Puedes responder en este espacio y puedes añadir otras reflexiones que te surjan sobre esto:

## **Amor:**

Ser padre o madre, significa **no dejarse llevar por los sentimientos**, sino por el amor.

Da igual lo que sientas, **lo importante es lo que haces.**

**Lo importante es escuchar, apoyar, ver, dar espacio, permitir vivir la experiencia que le corresponde.**

¿Eres capaz de aceptar que da igual lo que sientas y que lo fundamental es lo que haces?

¿Eres capaz de buscar el máximo bien de tu hijo/a, al margen de lo que sientas?

¿Puedes ver la importancia de situarte en el amor y no en los sentimientos?

Eso es desensibilizarse y es un proceso gradual; igual que aprendemos a andar andando, **aprendemos a desensibilizarnos a medida que ponemos la atención en el amor.**

Y, si no tienes hijos/as, hazte las preguntas dirigidas a otras personas y a las situaciones que te toca vivir.

Puedes usar este espacio para contestar:

### **Luna menguante:**

Ser madre o padre significa que tienes **la obligación de decidir por tu hijo/a** en todos aquellos **aspectos que él/ella todavía no puede decidir y asumir el coste de sus decisiones.**

Ello implica que, cuando es bebé, decides el 99% de las cosas. Pero que vas perdiendo poder (por eso hablo de una luna o poder que mengua) cada trimestre que pasa. Cada trimestre pierdes 1% del poder porque tu hijo/a crece y va siendo más autónomo.

¿Ejerces el poder allí donde te corresponde?

¿O te tienes miedo de ejercerlo? ¿Te asusta el enfrentamiento?

¿Eres capaz de dejar ir, gradualmente, el poder?

¿Puedes mandar SOLO allí donde la otra persona no puede decidir y asumir sus consecuencias?

Si no tienes hijos/as puedes mirar de responder estas preguntas sobre diversos aspectos de tu vida.

Puedes usar este espacio para contestar:

Observar esto, te permitirá vivir desde un YO real (meditativamente) y en presencia. Mientras esto no ocurra, tú no estarás en tu vida, sino en una lucha mental.

## **AMOR FILIAL. 3 HERRAMIENTAS CLAVE**

Cuando nuestros hijos/as son menores de edad, podemos usar 3 herramientas clave que reducen el 80% de los problemas.

Son estas:

**Respeto, normas de la ayuda y que la violencia no dé resultado.**

**Respeto:** no castigar, no juzgar, no criticar y no salvar. **Permitir que tomen sus propias decisiones y que vivan las consecuencias como una amorosa** forma de ayudarlos a crecer, de potenciar su libertad.

Preguntas:

¿Puedes aceptar la libertad ajena?

¿Puedes dejar de sufrir por lo que vive otra persona, pues entiende que es su proceso vital de aprendizaje?

¿Eres amoroso y neutro como la lluvia o quieres controlar la vida ajena?

¿Puedes ver que, si quieres controlar, la relación se estropea?

Te invito a reflexionar, por escrito, a continuación (también puedes responder a cosas parecidas que, aunque no las haya preguntado explícitamente, se te despierten):

**Las normas de la ayuda** son clave. Solo ayudamos cuando nos lo piden, cuando no lo pueden hacer solos, cuando sabemos y podemos, cuando no le corresponde a otra persona dar la ayuda.

También es clave, con los hijos/as, **evitar que cuando nos piden algo con violencia (física, verbal, chantaje emocional...) la consigan.**

Si, por ejemplo, consiguen algo tras gritar y llorar, aprenderán que las cosas se consiguen llorando y gritando. Les habremos hecho un flaco favor.

**Y aquí te animo a estar presente cuando alguien grita o llora... a no perder tu centro y a actuar desde el amor, a actuar desde el YO, a actuar meditativamente.**

Así es mucho más fácil mantener la calma y el amor.

Así es mucho más fácil ayudar solo cuando nos corresponde. Se trata de centrarnos en amar y darnos cuenta de que, a veces, actuamos llevados por la emoción, para evitar que la otra persona crea que somos mala gente...

¿Te atreves a mirarlo?

¿Qué dificultades tienes tú en este ámbito?

¿Te cuesta no ceder para que te amen?

¿Te cuesta aceptar que otras personas pueden pensar mal de ti?

¿Puedes mantener tu centro y focalizarte en actuar buscando el máximo bien?

¿Qué te saca de ahí?

¿Qué diálogo interno te lo dificulta?

Si quieres, puedes contestar estas preguntas (u otras que esto te despierte) en el espacio que hay a continuación:

## **AMOR FILIAL. CUANDO ES MAYOR DE EDAD**

Cuando nuestros **hijos son mayores de edad son adultos.**

Y si padres significa la unión de 3 cosas: puerta, amor y luna menguante, es decir, mandar sobre ellos, **cuando son adultos ya no podemos mandarles.**

Es clave entender que, cuando son adultos, ya no puedes mandarles.

Cuando son adultos **tu título de padre/madre está caducado.**

Empieza una nueva etapa. Una etapa de amor horizontal. De hermandad.

Es una etapa maravillosa.

Pero para poder vivirla, **debes renunciar a mandar.** Tu hijo/a ya no está unido a ti por ningún cordón umbilical. Debe volar solo. Igual que tú. Tiene derecho a ser libre y **tu relación debe estar centrada en darle libertad.**

Hay personas que piensan que, aunque su hijo sea adulto (nunca antes de los 18 años, nunca después de los 22/23 años) todavía es inmaduro y necesita que le haga de padre/madre.

Te equivocarás.

Ahí demostrarás que quien es inmaduro eres tú.

Porque no das libertad.

Porque aún te crees responsable de lo que los demás piensan, sienten y hacen.

Porque te dejas llevar por lo que sientes, en lugar de buscar lo mejor para la otra persona, en lugar de regirte por el amor.

Y ahora unas preguntas:

Cuando hablas con personas jóvenes, ¿las miras con igualdad o desde una posición de superioridad, aunque sea poco consciente?

¿Das libertad a tus hijos/as que ya son adultos/as?

¿Tejes una relación de igualdad o sigues queriendo mandar en ellos/as?

¿Puedes estar presente con tus hijos/as adultos siendo tú y permitiendo que sean ellos?

¿Con qué personas podrías mejorar tus relaciones?

Te animo a responder, por escrito, en este espacio si lo deseas:

## **AMOR HACIA LOS PADRES/MADRES**

Debo decir lo mismo cuando los padres o madres son adultos.

He visto muchas veces interferencias de los hijos/as cuando los padres, por ejemplo, quieren volver a casarse.

Los hijos les critican, les juzgan, se quejan...

¿Acaso nosotros no queremos mandar en nuestra propia vida?

¿Por qué nos disgusta tanto?

¿Tememos que nos dejen sin herencia, pues creemos que los padres tienen la obligación de hacer con su dinero lo que nosotros queremos? ¿Acaso no vemos que nosotros tenemos derecho a usar nuestro dinero como queramos... y ellos también?

¿Acaso tememos que, si se vuelven a casar, traicionen al otro progenitor que nos hizo de madre o de padre? ¿Acaso yo no puedo volver a casarme cuando yo quiero?

Y si se divorcian nuestros padres, a veces queremos intervenir... ¿Acaso hemos sido invitados a hacerlo? Y, aunque uno de los dos nos pida que lo hagamos, ¿nos corresponde a nosotros decidir si ellos siguen o no casados?

Es fundamental que cortes tu cordón umbilical.

Ya no eres hijo/a.

Ya eres adulto/a.

Relaciónate desde la igualdad, desde la libertad, desde el respeto.

¡No chantajees, ni culpes, ni lances indirectas, ni rompas las normas de la ayuda...!

Y si ya no tienes padres vivos, plantéate: ¿cómo me relaciono con su recuerdo?, ¿cómo me relaciono con las personas mayores?

Si quieres, puedes **reflexionar por escrito en el espacio siguiente** (y ten en cuenta que es una propuesta totalmente voluntaria):

## **AMOR HACIA LOS PADRES/MADRES CUANDO SON DEPENDIENTES**

Cuando tu padre/madre es dependiente, posiblemente tu rol cambie.

Y volvemos a lo que quería decir ser padre, pero **ahora aplicado a nosotros como hijos/as: puerta, amor y luna creciente.**

### **Puerta:**

No escogimos a nuestros padres (al menos, si fue así, ahora no lo recordamos).

Por lo que se nos invita a **acoger los padres concretos que tenemos**, no los que soñamos como perfectos, **sino los reales.**

### **Amor:**

No se trata de dejarnos llevar por los sentimientos, sino (sin negar los sentimientos y drenando en un lugar seguro los que nos sulfuran) guiarnos por el amor.

Es decir, **¿qué es lo mejor para mi padre/madre dependiente ahora?**

### **Luna creciente:**

Debemos respetar su voluntad en todo lo que pueden decidir, pero, a la vez, debemos **asumir la responsabilidad de todo aquello que ya no pueden decidir.**

Cada vez tendremos más poder de decisión y debemos usarlo. Al contrario que con los hijos/as, el poder crece con el tiempo si nuestros padres son dependientes y sus capacidades se van deteriorando.

**Te animo a observar cómo vives eso en tu vida, si te ocurre.**

**Te animo a poner presencia y a actuar desde el YO consciente, es decir, actuar desde el espacio que habitamos cuando meditamos.**

Aquí tienes un espacio por si quieres reflexionar al respecto.

¿Qué te sería útil a ti en este ámbito?

## **AMOR HACIA LA SOCIEDAD**

Debes tener tus propias ideas.

Eso es imprescindible.

**Si no tienes tus propias ideas, vivirás conforme las ideas de otros.**

Pero no creas que tus ideas son las únicas ciertas.

**Puedes estar equivocado/a.**

**Intenta comprender a los demás. Incluso cuando ellos no desean comprenderte.**

Solo podemos transformar la sociedad **partiendo de lo que es valioso** en ella y **generando confianza** en los demás. Y para ello es fundamental que quieras comprender.

Tenemos la sociedad perfecta según nuestro nivel de conciencia.

Comprende, ama y actúa para subir el nivel de conciencia y ello repercutirá en la sociedad y en tu propia vida (pues ya vivirás en una paz profunda).

Apoya lo que está naciendo, en lugar de luchar contra lo que está muriendo.

Y ahora unas preguntas sencillas.

¿Puedes leer el periódico y comprender lo que sucede?

¿Puedes comprenderlo desde el amor?

¿Puedes ver que tu visión del mundo es una, pero podría estar equivocada?

¿Puedes mantenerte abierto a amar, a comprender y a actuar desde el amor para apoyar lo que está naciendo?

¿Qué apoyas?

¿Cómo lo haces?

¿Hay algo que estás evitando hacer o algo donde te correspondería estar y no estás?

A continuación tienes un espacio para reflexionar, si lo ves útil (hazlo desde la autoobservación amorosa, sin juicio, solo mirando):

## TAREA

La tarea de hoy es muy sencilla.

Mira donde la vida te pide crecimiento interior.

Observa. Incrementa tu Presencia. Vive renunciando al resultado (meditativamente), pero muy activamente.

Y, naturalmente, puedes compartir lo que piensas, lo que sientes, tus comprensiones, tus dudas...

Tanto Sergi como yo estamos aquí para darte apoyo.

Este es el correo de Universidad de Vida: [udv@danielgabarro.com](mailto:udv@danielgabarro.com)

Nos vemos la semana que viene. Sergi seguirá con este tema.

Un abrazo muy grande.