

Dossier

**U** universidaddevida.online  
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

# Universidad de Vida

## **Autoobservación, Presencia y Meditación (iv) Preguntas frecuentes**

**DOSSIER 270**

**20 de noviembre de 2023**

## ÍNDICE

Utilidad del dossier .....	3
Introducción.....	4
Preguntas frecuentes de autoobservación.....	5
Preguntas frecuentes de presencia.....	9
Preguntas frecuentes de meditación.....	13
La práctica de la semana.....	16

# UTILIDAD DEL DOSSIER

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

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

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 230 de sesiones y siguen creciendo... **¡no te indigestes!**

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

# INTRODUCCIÓN

A lo largo de todos estos años de formación, me han formulado muchas preguntas acerca de la autoobservación, la meditación y la presencia.

De todas estas preguntas, hay algunas que se formulan con más frecuencia. Hoy veremos cuáles son algunas de esas preguntas recurrentes.

Las agruparemos en tres bloques: preguntas frecuentes de autoobservación, de presencia y de meditación.

Finalmente, como siempre, propondremos una práctica para esta semana.

¡Vamos allá!

# PREGUNTAS FRECUENTES DE AUTOOBSERVACIÓN

## 1. “Cuando me observo, me doy cuenta de que estoy juzgando constantemente, ¿qué puedo hacer?”

Cuando nos damos cuenta de que estamos juzgando, tan solo debemos observar el juicio.

Llevamos toda una vida juzgándolo todo, y ello se extiende también a nuestro recorrido interior. Vemos cosas de nosotros/as que antes no habíamos visto y no podemos evitar juzgarlas.

Lo juzgamos desde nuestro criterio personal de lo que está bien y lo que está mal.

Si lo que vemos coincide con lo que creemos que está bien, nos sentimos bien con nosotros mismos. Si lo que vemos coincide con lo que creemos que está mal, nos sentimos mal.

La propuesta es que cuando nos demos cuenta de este tipo de juicios, los observemos de forma imparcial.

Nos percataremos de que en nuestro interior hay un tribunal abierto las 24 horas del día, en el cual se emiten sentencias a diestro y siniestro: correcto-incorrecto, bien-mal, culpable-inocente...

Veremos que son sentencias emitidas en base a criterios parciales y casi siempre tendenciosos.

Ver claramente los juicios hace que cada vez nos sintamos menos cómodos emitiéndolos, y va despertando en nosotros una mirada cada vez más neutra que abre la puerta a comprensiones verdaderas.

## **2. “Me observo y me doy cuenta de mi negatividad, pero sigue ahí. ¿Qué puedo hacer para salir de ella?”**

Algo que debemos entender es que la autoobservación no es una herramienta que llevamos en el bolsillo y que podemos utilizar cuando necesitemos salir de una situación complicada.

Que nos sentimos negativos, pues recurrimos a la autoobservación para separarnos de la negatividad... Que nos sentimos tristes, autoobservación al canto...

Es cierto que la autoobservación es una magnífica herramienta de des-identificación del personaje, y es muy poderosa a la hora de promover una separación de los estados más densos.

Sin embargo, el propósito principal de la autoobservación es que empecemos a reconocernos en lo esencial.

Si solo nos observamos cuando estamos negativos o tenemos un mal momento, nos pasaremos el resto del tiempo viviendo de forma mecánica.

Autoobservándonos, nos dividimos en dos, por un lado, la parte observada, esto es, las reacciones mecánicas del personaje; por otro lado, la parte observadora, la capacidad de darse cuenta del espacio de conciencia que

somos.

Tras ese 'yo' observador està lo esencial. Por eso, con la autoobservación empezamos a descubrirnos en lo que somos de verdad.

**3. "Una vez he observado un pensamiento, una emoción o una reacción corporal, ¿qué más debo hacer?"**

Nada más. No hace falta cambiar nada de lo que has visto, a no ser que se trate de algo obvio que demanda urgentemente ser transformado, porque te das cuenta de que está falto de sabiduría, como por ejemplo, un pensamiento o creencia errónea.

La autoobservación empieza y acaba en el darse cuenta de un pensamiento, de una respuesta corporal o de una emoción-sentimiento.

Te divides en dos, y aparece en ti algo más que hasta ese momento estaba como apagado, algo que se da cuenta de lo que piensas, sientes o haces.

**4. "Cuando observo el pensamiento no veo nada, ¿qué hago mal?"**

No haces nada mal. Simplemente que, al poner conciencia en la esfera mental, el piloto automático se detiene.

No obstante, como todo es muy sutil, el automático aparece enseguida, en forma de pensamientos del tipo: "no veo nada", "algo debo estar haciendo mal", etc.

No puedes sostener la autoobservación de la mente automática. Al poner conciencia, la mecanicidad no opera.

Ahora bien, llega un momento en que la autoobservación aparece de forma espontánea en nuestra vida, es entonces cuando ves claramente el último hilo del pensamiento mecánico que estabas teniendo.

Esa es una observación correcta de la mente. Darte cuenta del pensamiento que en ese momento estaba teniendo lugar. Ves el último eslabón de la cadena y deduces fácilmente la cadena entera.

Con eso basta.

**5. “¿La autoobservación sirve para darse cuenta de actitudes equivocadas y así poder cambiarlas?”**

Cuidado con cambiar algo en nuestro interior de forma forzada. Ver algo que no nos gusta siempre es indicativo de ignorancia.

Si lo comprendiéramos no nos produciría rechazo y no necesitaríamos cambiarlo, de hecho, llegados a ese punto de comprensión, ya se estaría transformando todo sin conflicto.

No hay nada más desastroso que un ignorante motivado. El personaje (ignorante) viendo cosas que (ignorantemente) no le gustan, e intentando cambiarse a sí mismo (ignorantemente), solo puede conducir al desastre.

Seguramente se caería en la represión inconsciente lo que incrementaría el nivel de tensión y frustración interior.

La autoobservación no quiere cambiar nada, solo quiere mirar con interés por comprender.

# PREGUNTAS FRECUENTES DE PRESENCIA

## 1. “¿Cuándo se está en presencia se es más consciente de lo que se tiene enfrente?”

No necesariamente. Si estamos en presencia, esto es, siendo conscientes de nosotros mismos/as, a la vez que dirigimos nuestra atención al mundo exterior, seguro que sí.

Ahora bien, si estamos en presencia a la vez que estamos sumergidos en un proceso mental, entonces claramente no seremos más conscientes de lo que tenemos enfrente.

En presencia lo fundamental es darnos cuenta de nosotros mismos/as. El resto, lo que percibamos además de percibirnos a nosotros mismos/as, es circunstancial.

## 2. “¿Cuál es la diferencia entre meditar y estar presente?”

La meditación es una preparación para la presencia en la vida cotidiana.

Acordáos de la frase de Sogyal Rimpoche: *la auténtica meditación empieza cuando te levantas del cojín.*

Ahora bien, no hay diferencia alguna entre la presencia y algunas meditaciones. Sobre todo las de contemplación.

El resto de meditaciones contribuyen, de un modo u otro, a ir avanzando hacia una presencia cada vez más profunda.

## 3. “¿Por qué no soy capaz de mantener la presencia mucho rato?”

Porque llevamos mucho tiempo viviendo en automático. Ahora el personaje tiene mucha fuerza y nos saca violentamente de los incipientes estados de presencia.

A medida que vamos ejercitando la presencia en la vida cotidiana, esta se va reforzando y cada vez podemos alargar más los estados conscientes.

Es solo cuestión de tiempo y trabajo. En definitiva, la presencia es nuestro estado natural, y poco a poco dicha naturalidad nos va llamando.

En realidad, más que ser nosotros los que vamos hacia la presencia, es la presencia la que cada vez nos atrae más y más hacia ella.

#### **4. “¿Siempre que hago autoobservación hay presencia?”**

Sí. La autoobservación ya es un primer grado de presencia.

Cuando nos observamos, aparecemos en nuestra vida. De repente, nos damos cuenta de nosotros mismos/as, cuando hasta ese momento nuestra atención estaba absorbida por infinidad de cosas (externas, pensamientos, sentimientos, sensaciones..).

La aparición del yo observador es la antesala de la presencia. Darnos cuenta de que somos el espacio de conciencia de donde surge el observador, ya es estar en presencia.

**5. “¿Por qué en Presencia todo se torna más Real, más vívido”.**

Porque al estar en presencia se reciben dos flujos de impresiones.

Uno, el de lo que estamos observando. Dos, el de nosotros, observando.

Es decir, captamos, por ejemplo, un árbol. Y también nos percibimos a nosotros captando el árbol. Eso son dos flujos de impresiones.

El resultado es que todo parece mucho más vívido y real. El árbol sigue siendo el árbol, pero nosotros lo percibimos incluyéndonos a nosotros mismos en la percepción.

No separamos la realidad del yo. Éste queda incluido. Unificamos el yo y el árbol y la consecuencia es que el árbol se percibe como algo más cercano, como si desaparecieran las dioptrías de nuestra mirada.

**6. “¿Cómo sé si estoy practicando bien la presencia y la autoobservación?”**

Al principio no lo sabes, solo al cabo de un tiempo, por contraste entre los estados que se van alcanzando, lo ves claro.

Ayuda mucho el conocimiento que se recibe sobre la presencia y la autoobservación. Comparando la información recibida con las propias experiencias personales se sabe si vamos por buen camino.

Por eso es importante escuchar o leer fuentes fiables sobre la presencia y la autoobservación. El resto es fácil. Comparar lo vívido con lo que nos han contado.

La suma del Saber (conocimiento, información) y el Ser (despertar, autoobservación, presencia), conduce a la sabiduría.

**7. “En Presencia, ¿qué es lo que debo percibir de mí mismo?”**

Muy simple. Debes percibir el espacio de conciencia que eres, el lugar de donde surge la percepción.

En un inicio, lo más fácil es empezar por percibir el cuerpo, pero solo como una primera fase, puesto que en realidad no somos el cuerpo. Somos el ‘yo’ que se expresa a través del cuerpo.

Percibir el cuerpo es un primer paso para darnos cuenta del yo que percibe el cuerpo, nada más.

Piano piano...

**8. “¿Se puede llegar a estar presente cuando se está hablando con los demás?”**

Sí se puede, pero al principio cuesta. Demasiadas cosas cuando todavía no se ha naturalizado la percepción de uno mismo mientras se vive.

Sugiero que te centres en estar presente cuando te sea más fácil, poco a poco verás como puedes sostener la presencia incluso en situaciones que demandan tu atención.

Pero de momento, hagámonoslo fácil. Prueba a estar presente en la ducha, caminando por la calle, preparando la comida, etc.

# PREGUNTAS FRECUENTES DE MEDITACIÓN

## 1. “¿Meditar consiste en parar el pensamiento?”

No. Es una de las grandes creencias erróneas sobre meditación. Meditar no consiste en parar el pensamiento, intentarlo solo lleva a la represión, a la tensión y al conflicto.

Meditar consiste en ponerse detrás del pensamiento. Mantenerse en el espacio de conciencia que está más en un espacio más profundo que las funciones de la máquina (pensar, sentir, sensaciones).

En ese espacio de conciencia desde donde se perciben los pensamientos, las sensaciones y las emociones es de donde surge el silencio verdadero.

El silencio interior no consiste en acallar la vorágine de pensamientos que circulan por nuestra mente, sino en ponerse tras ellos.

## 2. “¿Hasta qué punto es importante una postura correcta en meditación?”

En este punto no soy ningún experto, y probablemente alguien experto en meditación no estará de acuerdo con lo que voy a decir.

Desde mi experiencia, al principio vale más centrarse en la práctica que no en la postura. A los occidentales nos cuesta mucho adoptar una postura ortodoxa de meditación.

Nos duele todo el cuerpo y nos es muy difícil centrarnos en otra cosa que no sea la incomodidad corporal.

Por eso, en el Centre sugiero que la gente adopte la postura en la que se encuentre más cómoda. Después les sugiero una práctica de meditación.

De este modo, el cuerpo molesta lo menos posible y se pueden enfocar en la práctica del día.

Ahora bien, no estoy diciendo que la postura no tenga ninguna importancia. Seguro que la tiene. Pero no me gusta hablar de lo que no comprendo...

### **3. “¿Cuál es el objetivo último de la meditación?”**

Esta es fácil. Descubrirnos y reconocernos en lo esencial.

Todas las prácticas de meditación te llevan al mismo punto, partiendo de distintos caminos.

En la sesión número 179 de UdV se explican los distintos tipos de meditación y cuál es el propósito de cada uno.

### **4. “¿Qué diferencia hay entre la relajación y la meditación?”**

La relajación es una preparación importante para la meditación.

Existe una relación directa entre mente agitada y tensiones musculares. A más tensión, más agitación mental.

Abordar una meditación con la mente a toda pastilla se hace muy difícil.

Al relajarnos, bajan las revoluciones mentales y es más fácil centrarnos y enfocarnos en la práctica meditativa.

El espacio entre pensamiento y pensamiento (rigpa) se dilata y podemos vislumbrar lo esencial. Solo entonces, la mente reposa en el espacio de conciencia que somos.

**5. “¿Qué tipo de meditación debería practicar?”**

La que más te nutra, con la que sintonices más.

Ahora bien, es bueno practicar distintos tipos de meditación. A veces nos acomodamos en un tipo y descuidamos otros aspectos de la meditación que también son importantes.

# LA PRÁCTICA DE LA SEMANA

¿Nos dices cuáles son tus principales dudas sobre Autoobservación, Presencia y Meditación?

Las responderemos en el boletín de esta semana

Piensa que estamos ante herramientas fundamentales de trabajo, ¡no te quedes con dudas!

¡Que tengáis una feliz semana!