

Boletín de dudas

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

BOLETÍN DE DUDAS RESUELTAS

Boletín 108

[5 de junio 2020]

ÍNDICE

Utilidad del boletín	3
De todo un poco	4
Sobre los valores y los contra-valores	8

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?

¿? De todo un poco

Hola Sergi, muy buenas,

¿Qué tal?

En mi caso vengo de Aula Interior y de empaparme de la línea de trabajo de Blay. Blay solía decir que en el subconsciente quedan todas las situaciones que no se han vivido completamente (buenas o malas)

Coincido bastante con esta descripción. Para mí, una situación no se vive completamente hasta que no somos conscientes de nosotros/as mismos/as mientras las vivimos.

Solo con un cuerpo, una mente y unas reacciones emocionales no se vive la vida. La vida solo se vive cuando nuestra esencia está presente.

Por otra parte, no existen experiencias buenas o malas. Eso solo es una clasificación subjetiva de cómo la estamos viviendo nosotros/as.

Y que los contenidos y limpieza del subconsciente era lo que dificultaba o permitía alcanzar estados más elevados de lo superior,

Entiendo.

Tal y como lo veo yo ahora, y sin ánimo de contradecir a Blay, alguien puede alcanzar estados más elevados del Ser sin pasar necesariamente por la limpieza intencionada del subconsciente.

A mi modo de ver, el subconsciente se 'limpia solo' a medida que vamos reconociéndonos progresivamente en lo esencial.

Ahora bien, como dije en la sesión, creo que a muchas personas sí les son de mucha utilidad las técnicas de limpieza del inconsciente, especialmente cuando en su subconsciente, cargan con determinadas experiencias no digeridas capaces de bloquear su progreso interior.

En mi caso, me ha sido realmente útil el re-vivir situaciones dolorosas del pasado, permitirme sentir conscientemente el dolor, miedo, rabia... que había guardado, fue una gran liberación para mi soltar ese lastre, y lo sigue

siendo. E.Tolle, creo que lo llama disolución del cuerpo-dolor, y Daniel ya habló de ello en otra sesión de UdV (meditación donde pedía sentir más, sentir conscientemente todo lo que salga).

Es genial que te hayan podido ayudar.

En mi caso, aunque no he utilizado nunca estas técnicas, he comprobado cómo mi memoria en relación a situaciones del pasado que me producían dolor, se ha ido transformando de forma natural a medida que he ido haciendo Trabajo Interior.

Ahora, recuerdo el dolor que me producían esos recuerdos, pero ya no me lo generan. Al revés, ahora recordarlos me lleva a estados de aceptación, agradecimiento y amor.

Mi explicación al porqué es sencilla. Esos recuerdos eran del personaje. A medida que me voy des-identificando del personaje, también me des-identifico de sus recuerdos, y entonces lo vivido en el pasado, se contempla desde otro ángulo completamente distinto.

Me gusta esta clasificación donde lo supraconsciente también está en lo inconsciente (creo que Blay no lo decía así)

Sí, es una clasificación muy *sui generis*. Pero por el momento lo entiendo de este modo.

Y llamas subconsciente a la parte del personaje, creo que es más útil, y así queda más aclarado,

Y yo te agradezco mucho tu *feed-back*.

Durante la sesión te pregunté si recordar los sueños era del inconsciente, quería decir si recordar los sueños sirve para limpiar el subconsciente?

A mi modo de ver, el mero hecho de recordar los sueños no es una forma directa de limpiar el subconsciente. Ahora bien, creo que algunas experiencias oníricas nos ayudan a digerir cosas que todavía no teníamos asimiladas.

El recordar el sueño (de ahí que sea interesante tener una 'libreta de sueños' donde apuntemos los sueños que recordemos) puede ser una ayuda,

igual que cuando un niño vuelve a oír un cuento que contiene sabiduría, se nutre de nuevo con ella.

Al volver a 'recordar' el sueño, es como si tuviéramos de nuevo acceso a un conjunto de imágenes arquetípicas que tienen la fuerza de provocar ciertas conexiones en nuestro interior.

Pero no sé si lo llamaría 'limpieza', supongo que en cierto modo sí. Pero por ahora, casi me convence más la palabra 'digestión'.

Espero que hagas esa sesión de relajación consciente, estoy practicando con el desdoblamiento astral, me serviría la relajación para esa práctica? Para llegar a esa fase donde soy consciente de una vibración y he de sentirme vaporoso.

Pues la verdad es que tengo muchas ganas de hacerla. Y sí, también te serviría para tu práctica con el desdoblamiento pero, principalmente, para dejar caer algunas tensiones habituales que contribuyen a sostener las mismas reacciones mecánicas de siempre.

Por otro lado, me cuesta ver la utilidad del enfoque que planteas sobre los arquetipos, por ejemplo lo del cine-fórum de La Odisea lo veo como un entretenimiento, o como buscar metáforas en películas, me puedes aclarar con eso?

No termino de verle una utilidad para con el trabajo, es porque no soy capaz de relacionarlo con mi trabajo interior?

No, no, las imágenes arquetípicas son muy poderosas. Nos pueden conectar con el mismo 'fondo' que representan.

En la antigüedad ya estaban presentes. Piensa, por ejemplo, en todos los dioses de la antigua Grecia y la antigua Roma. Esos dioses ya representaban distintos aspectos de lo Superior. Y han llegado hasta nuestros días.

Obviamente, la actitud con la que te pones delante de una imagen arquetípica que sabes que contiene sabiduría es muy importante. Para mí, la clave es ponerte delante de ella en silencio, sin esperar nada especial. Solo dejar que la imagen te hable y disponerse a acoger el regalo, en actitud receptiva.

Es así de simple. Siempre he pensado que ponerte delante de una imagen arquetípica (como la historia de la Odisea que explicamos) puede ser algo muy profundo o algo muy banal. Todo depende de nuestra actitud interior.

La actitud determina que algo se abra en nosotros o permanezca cerrado.

Las imágenes arquetípicas no son nada sagradas. Son meras historias, pero son historias que nos hablan de lo sagrado. Y con la actitud apropiada, nos sirven de puente con lo Superior.

Es una herramienta de trabajo muy potente, a mi modo de ver, pero entiendo que a cada persona le atraen más unas herramientas que otras.

Saludos! Un abrazo a todas/os!!

Otro de vuelta!

¿? Sobre los valores y los contra-valores

Buenos días,

Muy buenos.

Esta semana me estreno en Universidad de Vida.

Pues seas muy bienvenido/a a este espacio que ya empieza a parecer una familia.

La sesión de Sergi ha sido genial. No lo conocía y, al igual que Daniel, lo considero un muy buen maestro-formador que explica las cosas con naturalidad y clarividencia. Felicidades por el trabajo bien hecho!

Muchas gracias. Tanto Daniel como yo estamos muy contentos con Universidad de Vida. Nos resulta útil a todos/as, incluidos por supuesto, los formadores.

Os quería hacer una pregunta, yo que trabajo de forma práctica los valores, sobretodo en el entorno empresarial.

Dispara.

¿Podríamos decir que estos programas del subconsciente que hemos de neutralizar se corresponden a los contra-valores opuestos a sus valores esenciales? Como, por ejemplo, soberbia versus humildad, celos (posesión) versus libertad, pereza versus compromiso/implicación...

En esencia, sí. Pero es importante puntualizar varias cosas.

El personaje es un cúmulo de programas (de hábitos y automatismos que se suceden a nivel mental, sentimental y comportamental). Tenemos muchísimos acumulados en el subconsciente.

De todos ellos, hay algunos que son como los troncos principales del árbol Ego-personaje. El resto de programas serían las ramas, ramillas, hojas, etc.

Algunas tradiciones les han puesto nombre a estos troncos principales. La tradición cristiana, por ejemplo, habla de los pecados capitales. A mí me convence mucho más la expresión 'ignorancias capitales' o 'mecanidades capitales', más que nada por el erróneo significado que se le otorga, por lo general, a la palabra 'pecado'.

La ira, la lujuria, la pereza, la soberbia, la codicia, la envidia y la gula son, a mi modo de ver, una clasificación más que aceptable de dichos troncos principales del Ego.

Ahora bien, no hay que confundir los valores esenciales del Ser con las virtudes. Las virtudes son la otra cara de la moneda de las distintas máscaras-troncos del personaje. Tanto lo que llamamos defecto como lo que llamamos virtud vienen a ser lo mismo.

Por eso, al intentar potenciar las virtudes y reprimir los defectos, lo único que hacemos es darle todavía más fuerza al personaje.

Te recomiendo muy mucho que veas la sesión sobre el concepto de 'Hacer' en el Trabajo Interior, es una de mis primeras sesiones en Universidad de Vida. Allí explico el inconveniente de la visión dual 'defecto-virtud', y el peligro de dicha tendencia a potenciar la virtud y eliminar el defecto.

Por otro lado, el personaje es la consecuencia de la ausencia del Ser. En otras palabras, el Ego-personaje se forma y se fortalece como consecuencia de nuestro alejamiento de lo esencial. Es aquí donde coincido con tu explicación.

La humildad auténtica (no la falsa humildad, que sería la otra cara de la soberbia), como expresión del Amor (atributo del Ser) aparece a medida

que nos des-identificamos del personaje y nos reconocemos en lo esencial.

De hecho, la humildad no la conquistamos nosotros. La humildad se expresa de forma natural a nuestro través, cuando conectamos con el Ser. En otras palabras, la humildad siempre ha estado ahí, como un aspecto del Amor. Simplemente, cuando nos vaciamos de 'yo' es cuando se expresa.

Por lo tanto, no hay que ir nunca contra el Ego ni tampoco a favor de lo que creemos que es la antítesis del Ego. Los valores no se conquistan. Se conquista el Ser y sus valores aparecen de forma natural, sin conflictos de ningún tipo.

Insisto mucho en ello porque la visión dual 'defecto-virtud' genera grandes dosis de conflicto, culpa, auto-presión innecesaria, etc.

El Trabajo Interior propone una cosa muy sencilla: date cuenta. Solo eso. Date cuenta de tus reacciones mecánicas, de tus automatismos. Míralos sin juicio alguno. Date cuenta de tu presencia, de que estás aquí, ahora, leyendo este texto. Date cuenta, date cuenta, date cuenta...

Dándote cuenta te reconoces progresivamente en lo esencial y, la consecuencia inevitable, es que dejas de identificarte con la persona inventada que a lo largo de toda tu vida te ha mantenido dentro de una prisión invisible.

Ahora bien, como decía en la sesión, algunas ramas-ramillas-hojas de dichos troncos-programas pueden ser muy bloqueantes y quizás convendrá 'limpiarlos del inconsciente'.

Mi propuesta es que, independientemente de que hagamos una limpieza de esos programas, no nos olvidemos de lo fundamental: los troncos. Y para ir más allá de los troncos solo conozco una vía: reconocernos en lo esencial. En otras palabras, por muchas limpiezas del inconsciente que hagamos, mientras no nos reconozcamos en lo que Somos, seguiremos siendo máquinas reactivas.

Gracias.

A ti, por tus aportaciones.

Un abrazo.