

Boletín de dudas

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

# Universidad de Vida

## BOLETÍN DE DUDAS RESUELTAS

Boletín 112

[3 de julio 2020]

# ÍNDICE

Utilidad del boletín	3
Sobre algunas técnicas de limpieza	4

## Utilidad del boletín

Cada semana, enviamos un boletín de dudas resuelto con las preguntas que llegan a [info@universidaddevida.online](mailto: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](http://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?

## ¿? Sobre algunas técnicas de limpieza

Hola Daniel,

Muy buenas, esta semana el boletín de dudas lo respondo yo (Sergi).

A veces la dificultad es dar con lo que subyace en el inconsciente, con ese "decreto" que instalamos de niños o esa idea falsa.

Cierto. Desde mi experiencia, a medida que vamos hacia nosotros mismos y nos reconocemos progresivamente en lo esencial, todo eso se va diluyendo.

La memoria el personaje se va con el personaje...

Ahora bien, también es cierto que si no sé qué es lo que debo 'limpiar', será más difícil realizar una limpieza efectiva del inconsciente.

Una de las técnicas que utilizo para averiguar cuál es la idea absurda o creencia falsa, que está presente en mi inconsciente dificultando que viva con plenitud, es la escritura libre.

Lo leí en El Camino del artista de Julia Cameron y funciona muy bien.

Ah, qué interesante...

Se trata de escribir a mano todos los días a primera hora, cuando el inconsciente todavía está "despistado" después de haber estado campando a sus anchas en el sueño, tres páginas.

No importa de lo que se escriba ni cómo se escriba, se trata de llenar libremente tres páginas con lo que se te va ocurriendo. Si no se te ocurre nada pues pones "tengo que comprar fruta", "tengo que comprar fruta" hasta llenar las tres páginas.

Poco a poco, y día tras día, las páginas se van llenando con mucha más facilidad y las respuestas empiezan a asomar cuando menos te lo esperas.

Otra versión de las tres páginas que también utilizo a menudo, pero ésta a cualquier hora del día, es escribirle una carta a Dios (o Poder Superior o Vida o cómo cada uno lo llame) Me encanta la comunicación epistolar con

El y siempre acabo por recibir respuesta en forma de un diálogo en una película, una conversación oída, un libro que leo horas después o lo que sea. Creo que es una forma de conectar con la información interior muy útil.

Curiosamente hace unos días viendo una conferencia de Barbara Hubbard ella decía que tenía escritos más de 200 cuadernos en los que se escribía cartas a diario a sí misma pidiendo respuestas para los temas que no sabía enfocar. Empezaba siempre diciendo: "Queridísima mía" y luego pasaba a preguntar y a escribir libremente.

Otra técnica que utilizo es hacerme la pregunta, qué es lo que me hace repetir una situación o me dificulta..., y una vez que me he hecho la pregunta mentalmente varias veces la aparco y me pongo a hacer algo mecánico, muy concentrada en lo que hago, para dejar la mente en silencio: limpiar los cristales, hacer un solitario, colocar un cajón... Y la respuesta aparece.

Lo que tengo comprobado es que no hay que hacer ningún tipo de censura con lo que vaya apareciendo porque la censura es un mecanismo egoico para cortar el flujo. Al ego no le gustan los cambios y, además, siempre hay un beneficio inconsciente al que hay que renunciar en la limpieza del inconsciente.

Te agradecemos mucho tu aportación. Es probable que a algunos de nosotros nos abra un nuevo abanico de posibilidades en relación a la limpieza del inconsciente.

Muchas gracias por tus clases,  
Un abrazo,

Muchas gracias a ti por compartir con nosotros tu experiencia,  
Abrazos.