

Dossier

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

LA LIMPIEZA DEL INCONSCIENTE (i)

DOSSIER 108

1 de junio de 2020

ÍNDICE

0. Utilidad del dossier	3
1. Introducción	4
2. ¿Qué es el inconsciente?	5
3. El trabajo con el inconsciente	7
4. La limpieza del subconsciente	9
5. Utilidad de la limpieza del subconsciente	10
6. Cómo y por qué se forman los programas	11
7. ¿Qué hacer con los programas?	14
8. La práctica de la semana	16

UTILIDAD DEL DOSIER

Cada semana, recibirás un **dosier que resume los contenidos impartidos en la sesión** para que puedas completar tus apuntes.

Además, de este modo, no hará falta que tomes apuntes si no lo deseas. Para algunas personas tomar apuntes facilita aprender, para otras personas les dificulta seguir la clase. Sabiendo que recibirás el resumen de la sesión, podrás decidir si tomas muchos o pocos apuntes en clase: **¡siempre lo tendrás todo!**

Sin embargo, **el dosier no sustituye la sesión**, porque en la sesión hay cosas que se cuentan y no pueden plasmarse por escrito. A veces lo que se dice es menos importante que el lugar desde donde se dice y eso es difícil de captar por escrito. Recuerda que la **asistencia a la clase en directo o en diferido es el 80% del resultado** del mismo.

También te invitamos a hacer **preguntas sobre el tema** tratado en la sesión usando el espacio que hay para preguntas que encontrarás en la pestaña “Acceso Alumnado” de www.universidaddevida.online.

Te rogamos que solamente hagas preguntas sobre el tema y no consultas privadas: no es un consultorio personal y eso bloquearía tanto a Daniel como a Sergi. Las preguntas contestadas se enviarán los **viernes** en un boletín de dudas donde aparecerán las respuestas de **forma anónima**: así podrás preguntar libremente y, además, podrás disfrutar de las respuestas que se den sobre el tema a otras compañeras o compañeros del curso.

¡Ah! Una última cosa: no dudes en proponer temas para que sean abordados en el curso si crees que hay un aspecto que te interesa o en el que quieres profundizar. ¿Te parece?

¡Pues empezamos!

INTRODUCCIÓN

Antes de empezar debo decirles que éste es un tema que no domino. Este mes, Daniel es la referencia principal a la hora de resolver vuestras dudas.

No lo he trabajado, por desconocimiento y probablemente también por falta de interés y pereza.

Ahora bien, que no se me malinterprete. No estoy diciendo que el trabajo de limpieza del inconsciente no sea útil. Sería muy necio si lo dijera, puesto que lo desconozco.

Mi punto de vista al respecto es la de un ignorante. Sin embargo, los ignorantes también pueden tener su punto de vista sobre las cosas.

Lo triste no es ser ignorante, lo verdaderamente triste es creer que uno no puede estar equivocado.

Por lo tanto, os daré mi opinión y escucharé con atención lo que nos proponga Daniel en sesiones posteriores. Es posible que, después de escucharlo, me retracte de algunas de las cosas que hoy os explicaré.

Universidad de Vida pretende ser un espacio de crecimiento tanto para alumnos/as como para nosotros, los profesores. Abordar temas como este, que desconozco por completo, me permite seguir aprendiendo y creciendo.

Así que, ¡Allá vamos!

¿QUÉ ES EL INCONSCIENTE?

Lo inconsciente es **aquello de lo que no hemos tomado consciencia**, que no hemos advertido, que no nos hemos dado cuenta.

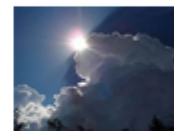
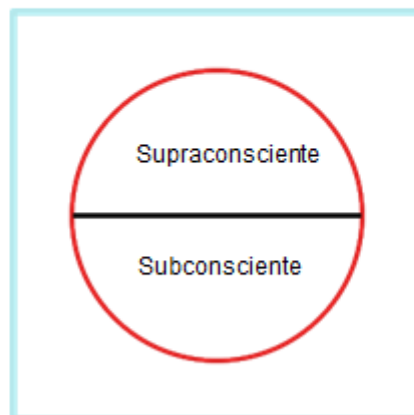
Es aquello que nuestra linterna (la esencia) no ha iluminado todavía **pero que tiene que ver con nosotros**.

A mi modo de ver, el inconsciente puede dividirse en dos partes.

Universidad de Vida [online](http://www.universidaddevida.online)

¿QUÉ ES EL INCONSCIENTE?

INCONSCIENTE:
AQUELLO DE LO
QUE NO HEMOS
TOMADO
CONSCIENCIA



El ***supraconsciente*** se refiere al Ser, a aquello que Somos pero en lo que todavía no nos reconocemos. Es lo Superior, aquello que nos trasciende como individuos y nos conecta con el Todo.

Podría representarse como un Sol que siempre está ahí, aunque a menudo nosotros levantemos densas nubes que lo tapan. Las nubes representarían el subconsciente.

En el **subconsciente** encontramos la experiencia de vida acumulada, no asimilada. Es la vida vivida desde el personaje. Ahí está **toda la memoria del Ego**, la programación, lo que es automático y no depende de nuestra voluntad. Podría compararse a un iceberg, por la enorme masa de hielo que permanece oculta en el fondo del océano.

Todo lo que está en nuestro inconsciente nos influye directamente, a menudo sin que nos demos cuenta, y no nos deja gozar de una vida plena.

El **supraconsciente** (en el que todavía no nos reconocemos) es nuestra casa, nuestro destino. Es la Ítaca y la Penélope de Ulises. Mientras no hayamos llegado sentiremos que no estamos completos, que nos falta algo. Experimentaremos una insatisfacción sutil y muy profunda, **un vacío existencial**.

El **subconsciente** es el resultado de la ignorancia del Ser. Nuestra identificación con él genera mucho **sufrimiento**. El subconsciente interfiere entre nosotros y la experiencia de vida, cambiándonos la vida por un puñado de imágenes mentales. Nos vuelve sus completos esclavos y hace que vivamos en una mentira.

EL TRABAJO CON EL INCONSCIENTE

El trabajo principal que proponemos en Universidad de Vida **se centra en iluminar** (con nuestra linterna-consciencia) **el inconsciente**.

El objetivo es iluminar el inconsciente para reconocernos en el supraconsciente y dejar caer el subconsciente.

En este sentido, más que 'limpiar' el inconsciente, se propone '**iluminar**' el inconsciente.

Con la ayuda de la **autoobservación** **iluminamos el subconsciente**. Nos damos cuenta de nuestra mecanicidad, de nuestros automatismos. Nos damos cuenta que, en nuestro interior, las cosas simplemente suceden. Vemos claramente que 'algo' piensa, siente y hace por nosotros, robándonos cualquier tipo de libertad.

Con la ayuda de la **presencia o recuerdo de sí**, **iluminamos el supraconsciente**, para reconocernos progresiva y paulatinamente en lo que Somos.

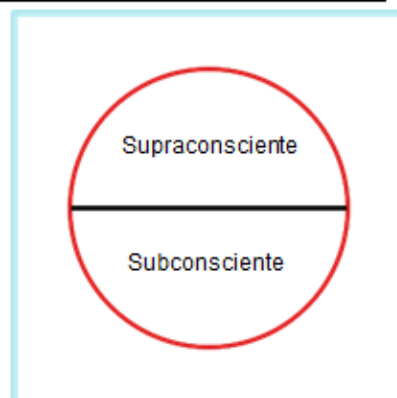
UniversidaddeVida.online

EL TRABAJO INTERIOR Y EL INCONSCIENTE

PRESENCIA



AUTO-
OBSERVACIÓN



Estas dos herramientas de trabajo psicológico se corresponden con **los dos grandes pilares del Trabajo Interior**: descubrir lo que no Soy, al tiempo que descubro lo que Soy.

En otras palabras: por un lado, **darme cuenta que no soy la persona con la que ahora me identifico** (el personaje). Por el otro, **darme cuenta de aquello que Soy** (que siempre he sido, y que siempre seré).

LA LIMPIEZA DEL SUBCONSCIENTE

En realidad, cuando se habla de 'limpieza del inconsciente', creo que se refiere específicamente a la **'limpieza del subconsciente'**.

En el supraconsciente no hay nada que limpiar, y mucho en lo que reconocerse.

En el subconsciente encontramos toda la **memoria de las experiencias vividas inconscientemente**. En otras palabras, todo el tiempo vivido **sin que nuestra esencia estuviera activa**.

Mientras vivimos identificados con el personaje, ésta memoria se actualiza constantemente, se refuerza y hasta crece.

Con el trabajo interior empezamos a 'dar de comer' a aquello que nos permitirá reconocernos en el Ser. La consecuencia es que, poco a poco, dejaremos de alimentar al Ego.

Mientras no me reconozca en el Ser, el subconsciente dirige mi vida sin que me de cuenta. El Ego me vive.

El Ego es el cúmulo de programas que se activan solos, uno tras otro, y que interfieren entre nosotros y la experiencia de vida.

Todos esos programas 'viven' en el subconsciente. Ahí están todos 'apilados'.

Limpiar el subconsciente hace referencia a deshacernos de algunos de esos programas, en especial de los que más sufrimiento nos generan y más bloquean nuestro acceso a lo esencial.

UTILIDAD DE LA LIMPIEZA DEL SUBCONSCIENTE

A mi modo de ver, la limpieza del subconsciente cobra especial utilidad ante programas especialmente ‘pesados’ en el sentido casi literal del término.

En ocasiones, viven en el subconsciente, programas que se parecen a piedras de cien toneladas en medio de la carretera. En estos casos, la limpieza del subconsciente puede resultar muy útil.



Personalmente nunca lo he vivido así, al revés, más que elementos bloqueadores en mi interior siempre ha habido algo que me ha empujado hacia lo Superior. Como si todas las fuerzas de mi interior se pusieran de acuerdo para hacerme avanzar.

Sin embargo, en todos estos años de formación, he conocido a muchas personas con algunos bloqueos muy fuertes, que les imposibilitaban el acceso a lo Superior.

A estos programas bloqueadores, a menudo se les llama ‘traumas’ o ‘experiencias no asimiladas’.

Veamos cómo y por qué se forman estos programas.

CÓMO Y POR QUÉ SE FORMAN LOS PROGRAMAS

Lo primero que hay que entender es que hasta ahora hemos vivido la mayor parte de nuestra vida a través del personaje.

Eso significa que, hemos vivido desde los programas, con ausencia casi total de nuestra consciencia.

Sin la presencia del elemento consciente, las personas vivimos completamente identificadas con las funciones de nuestra máquina. Básicamente, un centro instintivo que se ocupa de la supervivencia y una mente que se pone a su entero servicio.

El resultado: un personaje que solo piensa en él mismo todo el rato.

A fin de cuentas, **todos los programas que hemos creado tienen la intención de protegernos.**

Veamos un ejemplo aclarador. Recuperando un fragmento del texto del dossier de la sesión número 18 sobre la memoria:

Vamos a imaginarnos que estamos paseando por un pinar. De repente, oímos una música que nos recuerda a un cantante, pongamos Demis Rousos. Seguimos avanzando en dirección a la música, hasta que vislumbramos la silueta de una persona con un perro. El perro empieza a ladrar, corre hacia nosotros/as y nos muerde fuertemente en la mano hasta que el dueño aparece y lo separa.

Analicemos esta escena: ¿De qué éramos conscientes en ese momento? Como mucho, del perro, del dolor, del terror y de la tensión. Pero, ¿qué otros elementos había en la escena, de los cuáles no éramos conscientes? Del clima, de la atmósfera del momento, del pinar, de la música de Demis Rousos...

Si entendemos esto, entenderemos cómo funciona un programa del Ego, que tiene como objetivo protegernos y alertarnos de posibles peligros ¿Cómo lo hace? El Ego coge todos los elementos de la escena, pues no distingue entre lo consciente y lo inconsciente, y los iguala todos. En el ejemplo, perro = dolor = terror = tensión = clima = atmosfera = pinar =

Demis Rousos.

Universidad de Vida online

UN EJEMPLO DE PROGRAMA



¿Parece absurdo, verdad? Sin embargo, recuerda que el Ego no posee capacidad de comprensión, no posee sabiduría, y por lo tanto, el único modo que tiene de asegurar nuestra protección es creando estos modelos que se activan automáticamente cuando aparece alguno de los elementos presentes en la ecuación.

Se acaba de formar un programa que pasa a estar instalado en los rollos de nuestra memoria. Por lo tanto, cuando alguno de estos elementos vuelva a aparecer delante de mí, la parte inconsciente y mecánica nos va a avisar de un peligro que quizás no existe en la realidad, pero que ella detecta como hostil.

Por ejemplo, podemos estar en una situación completamente distinta, al cabo de unos años, y volver a oír la misma música de Demis Rousos que sonaba en el pinar. En ese momento, nuestro Ego activará la señal de peligro, avisándonos por si aparece algún otro perro.

Nosotros no vamos a asociar de ninguna manera la sensación de inseguridad que se nos va a generar automáticamente a lo sucedido hace tiempo con el perro, pero se activará igualmente. Puede incluso que mi cuerpo se tense sin que me dé cuenta y, en ocasiones, podría suceder que incluso me doliera levemente la mano. Todo sucede automáticamente porque no hay suficiente conciencia para poner cada cosa en su sitio.

Esa es la idea principal. **El Ego/personaje quiere protegernos** y da forma a un mecanismo/programa que nos sirve para **adaptarnos de la mejor manera posible al medio en cuestión.**

Como siempre, el personaje tiene muy buenas intenciones, pero como está falto de sabiduría y comprensión, acaba interponiendo un programa creado en el pasado, entre prácticamente cada una de las experiencias de nuestra vida presente.

¿QUÉ HACER CON LOS PROGRAMAS?

Muchísimos programas de supervivencia que se crearon en su momento automáticamente, **ahora no nos son de utilidad.**

Pero ahí están, y se activan constantemente poniéndose entre nosotros y la vida.

Ante estos programas, podemos hacer básicamente **dos cosas:**

1. **Realizar un trabajo de limpieza concreto con un programa concreto.**
Para hacerlo disponemos de algunas poderosas herramientas. Daniel nos explicará algunas en su próxima sesión. A mi modo de ver, esto puede resultar de gran ayuda ante programas muy bloqueadores.
2. **No realizar un trabajo concreto con los programas y seguir trabajando para iluminar el inconsciente.** Creo que esta es la opción óptima en caso que no existan programas excesivamente bloqueantes. Ello nos permitirá enfocarnos en lo esencial.

Desde mi punto de vista **lo esencial es iluminar el inconsciente. La luz hace el resto.**

¿Con una limpieza del inconsciente se vive mejor? Sin ningún tipo de duda. Te librarás de algunas cadenas y lo agradecerás. Sin embargo, si dejamos de enfocarnos en lo esencial, esto es, despertar consciencia, seguiremos viviendo en una prisión.

El Trabajo Interior profundo no te propone el llegar a vivir mejor, sinó llegar a abrazar el Ser.

El Ego, obviamente, quiere vivir mejor y en mi opinión, esa es la causa de que la gente encuentra tan atractivas las técnicas de limpieza del subconsciente.

Sin embargo, si nos pasamos la vida limpiando programas y descuidamos nuestro trabajo de conexión con el Ser, jamás dejaremos de ser máquinas. Eso sí, seremos máquinas muy positivas que habremos limpiado aquellos mecanismos que más sufrimiento nos generaban, pero seguiremos siendo máquinas al fin y al cabo.

Es bueno recordar que **los recuerdos de la mayor parte de nuestra vida son del personaje**. Esos recuerdos son los que conforman el subconsciente. ¿Cómo puedo transformarlos de raíz?

La clave es reconocermé en lo Superior. Al hacerlo, me desidentifico del Ego y me deshago sin conflicto de sus recuerdos.

Deshacernos de los recuerdos del personaje sin deshacernos del personaje no tiene mucho sentido, ¿verdad?

LA PRÁCTICA DE LA SEMANA

Esta semana, te propongo una cosa muy sencilla.

Reflexiona sobre lo siguiente: ¿Identificas en ti algun programa realmente bloqueante que te impide avanzar a buen ritmo en el trabajo interior?

Si la respuesta es que no, te recomiendo enfocarte en lo esencial: autoobservación y presencia, básicamente, para promover una progresiva iluminación del inconsciente. El resto se hace solo.

Si la respuesta es que si, te recomiendo no perderte las siguientes sesiones de este bloque con Daniel, en la que abordará algunas técnicas para poder limpiar el subconsciente.

Que tengas una feliz semana.

