

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.cat

Aula Interior

Eines pràctiques per viure en plenitud

[setena SESSIÓ]

EQUILIBRI I POTENCIACIÓ DEL
CENTRE INTEL·LECTUAL

ABRIL 2018

Índex

1. Utilitat del dossier.....	3
2. Prèvia.....	3
3. Idees pròpies o socialment pensades.....	4
4. Alquímia mental, des-sensibilització i lleis universals.....	7
5. Una visió global del curs.....	9
6. Gestionar el pensament conscient.....	10
7. Alquímia mental.....	12
8. Des-sensibilització.....	18
9. Algunes idees socials errònies?.....	27
10. Holons: parts i totalitats.....	29
11. Meu.....	30
12. Separabilitat.....	31
13. Unes quantes idees més.....	32
14. Un enllaç de gènere.....	33
15. Deures de la sessió.....	33

1. Utilitat del dossier

Després de cada sessió hi ha un dossier que resumeix els continguts de la mateixa perquè puguis completar els teus apunts, una mena de "*llibre de text*".

Tanmateix el dossier no substitueix la sessió, perquè presencialment hi ha moltes estones on el que es diu és menys important que des del lloc on es diu. Recorda que l'assistència a les sessions presencials és el 80 % del resultat del curs.

¡Ah! I no pateixis si creus que "no fas prou deures", l'assistència presencial és el més important.

Ah! I si no has pogut venir a la sessió, a més d'aquest dossier i els materials del bloc, recorda que pots recuperar la sessió el proper any, d'acord?

2. Prèvia

En aquest moment del treball interior, has de focalitzar el teu esforç a practicar el jo-experiència o, el que ve a ser el mateix, enfortir el centre que hagi d'equilibrar. Aquest és el teu punt de treball actual i hi has de posar tanta força, tanta intel·ligència i tantes ganes com puguis. **No et despistis: el jo-experiència és el que et toca ara. NO l'evitis.**

Tot i així, moltes de les coses de la sessió de potenciació del centre intel·lectual també et seran molt útils per això.

Fer Alquímia mental i un treball seriós de Des-sensibilització t'ajudarà a fer passos de gegant en el teu creixement personal.

Tanmateix, **no pateixis per haver de fer tota la feina** que suggereix aquest dossier (i el curs).

Recorda que per avançar ens fan falta tres coses claus:

- 1.- Informació de saviesa.
- 2.- Mantenir l'energia alta.
- 3.- Pràctica, pràctica i pràctica.

Crec que la informació la vas tenint. Ara és qüestió de cuidar-te (per mantenir alta la teva energia: descans, natura, alimentació sana, una mica d'esport...) i, sobretot, practicar i practicar i practicar i practicar.

No busquis tenir èxit, sinó donar el teu màxim.

L'èxit no depèn de tu. Donar el teu màxim, sí. Si et proposes donar el teu màxim durant força temps, l'èxit (encara que no depengui de tu) serà inevitable. Així que... a practicar!

3. Idees pròpies o socialment pensades

La sessió busca trencar els esquemes mentals i adonar-nos que, sovint, no tenim idees pròpies, sinó idees socials que reproduïm. Per tant, **sovint noensem, sinó que som pensats**. Aquesta sessió ens ajuda a buscar la neteja de la nostra capacitat de comprensió.

Quan passa això, gran part de nosaltres no ens n'adonem perquè som conscients de les idees que habiten la nostra ment, però som inconscients que aquestes idees no han estat construïdes sòlidament per nosaltres, sinó que ens han estat transmiseses com un credo que repetim. Una gran part de les nostres idees són, simplement, idees socials. No lesensem, sinó que aquestes «ens pensen a nosaltres».

En aquest sentit, és clau diferenciar **el que sé i el que ignoro. Diferenciar coneixement d'opinió**.

Per posar un exemple innocent, jo accepto que la Terra és rodona. Però aquest no és

un coneixement que hagi construït com a propi fins que jo no he tingut arguments propis per demostrar-ho. Si no pots demostrar que la Terra és rodona, aquesta idea és una opinió amb la mateixa consistència que la que tenia la dels nostres avantpassats quan afirmaven que era plana.

Saber diferenciar entre les idees que puc argumentar de les que només «crec» és un pas immens, perquè em permet caminar sobre certes (encara que siguin poques) i això em permet avançar. Considerar «opinions» com a «coneixement» seria perdre'm per un camí que ens fa perdre'ns.

En el camí de l'autoconeixement, les opinions són un obstacle. Hem de deixar caure la fe i les opinions. Hem de confiar en l'experiència real i en allò que realment sabem.

De fet, en Gerardo Schmedling arriba a dir coses bastant més contundents, dient que cal que deixem enrere les ideologies i les visions del món, per limitar-nos a veure al que ara passa. D'alguna manera, ens diu que "creure que les coses han de ser d'una forma diferent a com són", no deixa de ser un sense sentit: les coses només poden ser com són i no ens hem d'escarransar en voler que siguin diferents. En tot cas, ens podem plantejar si nosaltres les podem transformar perquè tenim les eines suficients. Si tens les eines, canvia-ho. Si no tens les eines, no perdís el temps "decidint" com haurien de ser les coses.

En tot cas, voldria diferenciar tres maneres de relacionar-se amb el coneixement:

- **Innocent:** sap que no sap. Reconeix la seva ignorància i està disposat/da a aprendre.
- **Ignorant:** es pensa que sap, té opinions clares i fermes de moltes coses... però no té coneixement, només opinió. No pot demostrar el que sap, no pot fer servir el que sap per obtenir resultats reals i sovint obté resultats nefastos... Per això és ignorant!
- **Savi/sàvia:** té coneixement propi, una comprensió personal i real. Pot demostrar el que sap. Pot obtenir els resultats que preveu quan

aplica el que sap: això demostra la seva saviesa! No se la inventa, la demostra amb fets!

Vist l'anterior, crec que és clau alliberar-me de les idees socials que són falses perquè això em permet començar a ser intel·lectualment lliure. Des d'aquest punt de vista, és més savi dir que ignores quan no saps.

Si sóc intel·lectualment lliure podré:

a) Posar en dubte creences socials (i personals) molt arrelades de les quals no en tinc proves.

b) Actuar amb saviesa a partir de l'anterior.

Mentre actuï com si compartís les creences socials, potser passaré desapercebut/da dins del conjunt social, dins la "massa". Però quan una creença hagi demostrat la seva falsedat, moltes vegades sentiré el desig d'actuar diferent i, possiblement, tindrè la força per fer-ho.

Potser, tenir criteri propi em pot convertir en una diana de múltiples crítiques socials, però tindrè la força suficient per ignorar-ho (gràcies al treball del jo-experiència) i també sabré que viure en l'error (o la mentida) és molt pitjor.. i espero que tinguis la saviesa per exposar la teva diferència de criteri sense ferir ningú... Si he fet un treball profund, hauré cultivat prou saviesa per no ferir inútilment els altres i, per tant, serà més improbable que m'ataquin. Sovint, l'acat dels altres quan tinc «bones idees i valors meravellosos» indica que encara em falta saviesa per aplicar-los.

Tot i així, et vull reiterar una cosa: viure en la ignorància sempre és molt pitjor que veure la veritat, perquè genera molt més sofriment i ens allunya de la nostra realització.

Desitjo que, en els pròxims anys, moltes de les vostres creences vagin caient... i que doneu (i potser ajudeu a la societat a donar) un pas cap a conductes més intel·ligents, més amoroses i més decidides.

Veient els canvis socials, que van a una velocitat increïble, la teva implicació serà clau. L'espiritualitat no està separada de la vida social: vivim espiritualment en societat.

Això ens fa lliures.

Bé, això de la llibertat és una forma de dir-ho. Ja sabeu que sovint comento que la "llibertat" és, en general, impossible. Mentre sóc a l'ego només puc actuar en funció dels condicionants interns, de les meves mecanitats: no sóc lliure. Però quan entro en una visió d'un jo-conscient tampoc puc ser lliure. El motiu? Quan sóc en un jo-conscient he d'actuar de la forma ètica que veig, no vull traïr la meua visió del món.. i, per tant, només puc actuar d'una manera. Vist des d'aquest punt de vista, la llibertat no existeix.

En tot cas, si tenim algun punt de llibertat és sempre intern: la capacitat d'acceptar el que passa o de no acceptar-ho, la capacitat de creure'ns erròniament "lliures" o d'acceptar que hem de dir sí a la vida.

En tot cas, no paga la pena discutir sobre quina resposta és la millor. Comprovar-ho és ben senzill: observa els resultats que obtens i ho sabràs. Les nostres creences ens poden dir mil i una cosa. Però els resultats parlen per si mateixos: si obtinc bons resultats vol dir que en sé. Si obtinc mals resultats, vol dir que no en sé.

4. Alquímia mental, des-sensibilització i lleis universals.

Però a la sessió varem abordar d'altres treballs igualment claus:

L'Alquímia mental, la Des-sensibilització, el Cofre del Tresor i el coneixement de 4 lleis universals i algunes aplicacions pràctiques.

L'Alquímia és una proposta per convertir el nostre plom mental (les idees falses que ens fan patir) en veritable or de coneixement que ens porti a la felicitat.

Els exercicis de Des-sensibilització busquen alliberar-nos de les emocions i sentiments quan ens bloquegen perquè tinguis eines concretes per relacionar-te des de l'Amor en lloc de fer-ho des dels sentiments i puguis fer alquímia. Sí, molt sovint els sentiments són el pitjor obstacle a superar en el nostre moment d'evolució actual. I, fins i tot, moltes vegades no els volem superar: els valorem tant! Creiem que tenen tant de valor que no volem renunciar-hi per relacionar-nos amb el món!

Però si no som capaços de renunciar a relacionar-me amb els altres des del sentiment, no ens serà possible assolir un nivell més profund i més feliç de relació: des de l'Amor. Vull recordar que els sentiments apareixen a partir dels judicis que fem d'allò que ens passa i, per tant, estan sotmesos a polaritat, a canvis. En contrast, l'Amor no té polaritat.

L'Amor sempre és sòlid i ferm. Sobre l'amor es construeix una veritable vida espiritual¹. Per què?

Perquè amb les emocions (relacionades amb allò biològic) s'obté energia emocional, imprescindible per mantenir l'energia biològica alta.

Amb els sentiments (relacionats amb els judicis sobre el que ens passa) obtenim energia sentimental, el combustible de la nostra voluntat i del nostre psiquisme. Resulten imprescindibles per mantenir l'energia mental alta.

Però des de l'amor s'obté energia espiritual, una força sòlida que permet veure la realitat sense afegir-hi res. En no judicar es produeix comprensió. La comprensió i l'amor són dues cares de la mateixa realitat. A això, el budisme l'anomena il·luminació: veure la realitat sense afegir-hi ni deformar-ne res. Es fa des de l'amor, ja que l'amor és no-resistència a res, total acceptació.

El més interessant és que, en obtenir Comprensió des del no judici de l'amor, s'habita a una Pau profunda que incrementa moltíssim la nostra Energia... i això permet comprendre encara més... Per tant, l'energia de l'amor és molt superior a les altres tres. Igualment, el més fàcil és començar per la biològica i per la sentimental, en acumular prou energia d'aquestes podem començar a generar energia d'amor... i tot el procés d'autoconeixement s'accelera perquè l'energia de l'amor o energia

1 Recordeu que sempre defineixo "espiritual" com qualsevol camí que ens porta a la nostra essència i que, per tant, podem tenir pràctiques espirituals des de l'ateisme, des de qualsevol religió o des de l'agnosticisme.

espiritual és molt més potent que les altres dues.

Ho menciono perquè sigueu conscients, des d'un punt de vista energètic, de l'estructura d'aquest curs: busquem que incrementeu la vostra energia d'amor perquè això us ajuda a créixer a una velocitat mooolt més ràpida que amb qualsevol altra energia.

No ho havia mencionat explícitament fins ara però, tanmateix, crec que és important i que ara podeu entendre perfectament el que estic dient, oi?

En resum, Alquímia mental, Des-sensibilització (i en menor mesura, el Cofre del Tresor) valen el seu pes en or.

A més, expliquem les Lleis Universals que són claus per no buscar-se problemes extremes... la vida ja en ens aporta prou dificultats com per cercar-ne de noves! Si les tenim presents, serà més fàcil aprendre per discerniment i no caldrà fer-ho per patiment...

5. Una visió global del curs

En primer lloc, aquí teniu un quadre que és una visió global del curs on podem veure com passar del personatge al jo en cadascun dels tres centres: intel·lectual, emocional i energètic. Un quadre que vam comentar en el curs i que aclareix moltes coses.

Es tracta d'una visió del que busca aquest curs en les seves 8 primeres sessions: mobilitzar-nos des del jo-ordinari (o ego o mecànic) fins al jo-conscient o despert o

equilibrat o experiència.

Espero que aquesta versió tan sintètica us sigui especialment útil.

Al bloc teniu un àudio en castellà on s'explica (quan ho estava enregistrant en català la pila es va acabar). El link: http://www.ivoox.com/viaje-del-ego-al-yo-desde-la-audios-mp3_rf_25189574_1.html

	Realitat L'ÉSSER	Relació amb els tres centres	Certes	Vivència interior	Relació amb el món
Intel·ligència	Jo Conscient Ego	Capacitat de veure Que m'entenguin	Coneixement (el que veig) Prejudicis (el que penso)	Investigació Judici	Visió / Intuïció Projecció
Amor	Jo Conscient Ego	Capacitat d'estimar Que m'estimin	El que comparteixo voluntàriament Fílies/Fòbies	Participació / responsabilitat volguda Emocions i sentiments variables	Relació sana / Unitat Sopa emocional (estat emocional inevitable)
Energia	Jo Conscient Ego	Capacitat d'acció Que no hi hagi problemes	Habilitats (allò que aporto) Actituds (si m'agrada/ho sé, ho vull fer; en cas contrari, no)	Combativitat Reaccions mecàniques i inconscients	Protagonista / Canal d'expressió divinitat/ Unitat Víctima

Si observes el quadre veuràs que és clau passar de l'ego al jo conscient. Aquest és l'objectiu del treball interior en la seva primera etapa i, per tant, l'objectiu de les 8 primeres sessions d'aquest curs.

No posis atenció en allò extern. Posa atenció en tu.

Desperta. Que tu sempre estiguis present en la teva pròpia consciència.

Però molt sovint és difícil d'aconseguir i ens perdem en els nostres pensaments.

Més endavant (i això ho plantejo a la sessió número 9 d'aquest curs d'autoconeixement) descobriràs que més enllà del jo-conscient hi ha encara dos estadis més: un jo que deixa, voluntàriament, passar la Vida al seu través i que renuncia a tenir el timó de la seva vida per tal que la Vida sigui.

I un quart nivell on el Jo busca, simplement, dissoldre's en la Vida mateixa, no ser perquè ella sigui.

Aquests dos últims nivells els intuirem, espero, a l'última sessió del curs Aula Interior.

Però ara hem de centrar-nos a tenir un jo-conscient. Mentre no tinguem un jo-conscient, no podem pas deixar-lo caure! Primer hem de tenir un jo equilibrat, un jo-conscient i, després, ja descobrirem que encara queda molt camí per endavant, oi? Pas a pas. Un elefant es menja queixalada a queixalada... doncs això: pas a pas.

A l'estadi on som ara, el més important és no oblidar-te mai de tu, intentar estar despert/a el màxim de temps possible, no fusionar-te amb el fas, ni amb el que penses, ni amb el que sents...

Ja ho sé: no et surt!

Je, je, je... raó de més per centrar-te en aquest pas abans d'anar al següent, no creus?

Bé i què pots fer quan t'oblides de tu i et fusiones amb el que passa, sents, penses o fas?

Quan et passi això, fes tres coses:

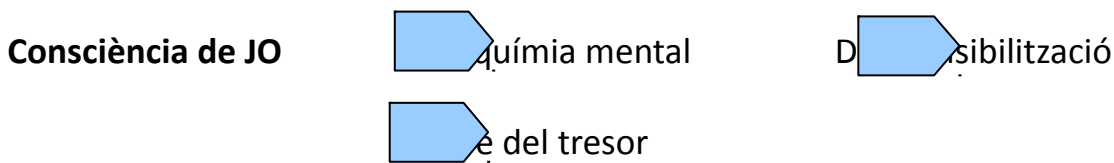
1.- Intenta tornar al JO, un espai d'amor i comprensió sense judici.

2.- Converteix els teus pensaments en pensament conscient amb Alquímia mental.

3.- Si no pots gestionar els teus pensaments perquè els teus sentiments et superen, llavors t'has de plantejar de fer un treball de des-sensibilització previ i, després, alquímia mental.

4.- Si no pots fer-ho, llavors utilitza la tècnica més bàsica: el cofre del tresor per mirar d'entrar en una mínima calma que et permeti fer, posteriorment, desensibilització, després alquímia i, finalment, estar al Jo.

Per tant, estic afirmant que la nostra feina, en l'àmbit mental, hauria de tenir 4 àrees :



Està clar que si desemmascarem les creences socials falses, aquest treball serà més fàcil perquè caurem en menys errors.

Per aquest motiu, al llarg del curs hem anat abordant certes creences que ens amargaven la vida inútilment i, molt especialment: l'amor com a sentiment, l'amor com a patiment, l'egoisme, la falsa existència del mal...

Però aquest camí d'anar descobrint errors socials (i veure que no pensem, sinó que som pensats) és un treball a continuar. Cada pas ens allibera més i més, fent-nos més fàcil el treball de ser presents al JO.

6. Gestionar el pensament conscient

Gestionar conscientment el pensament és un objectiu de mestratge per relacionar-nos conscientment amb la realitat i amb la realitat superior (aquesta realitat superior en parlarem a la propera i última sessió d'Aula Interior).

El pensament que tu tens crea el teu món intern i el teu món intern convoca el teu món extern per correspondència (a qui sigui malalt/ta li correspondrà el món sanitari, a qui sigui alumne/na li correspondrà el món educatiu, etc.).

Crear un món intern pacífic, amorós i feliç de forma conscient és clau per viure una realitat sense patiment.

Òbviament, hi ha algunes creences que ens impedeixen veure la realitat i cal anar-les posant en dubte (entendre que quan les creiem ens generen patiment per aprendre).

Les creences falses que ens produeixen més dolor són, en general, les següents:

- Creure que la maldat existeix.
- Creure que la injustícia existeix.
- Creure que la culpa existeix.
- Creure que salvar els altres és bondat (quan és interferència).
- Creure que sóc propietari d'alguna cosa o d'algú.
- Creure que l'amor és exclusiu, quan és universal.

Recorda que tot el que tu desitges als altres, t'ho fas interiorment a tu.

Per tant, **intenta desitjar el millor als altres**: faràs un ús excel·lent del teu pensament.

Només l'aplicació del punt anterior pot ser clau per una transformació profunda. Si tot el que estic dient és massa complex per a tu (no ho crec) només caldria que desitgessis el millor pels altres i això ja provocaria un canvi bestial a la teva vida. En tot cas, això ho pots explicar a infants i a joves i els serà de gran utilitat: desitjar el millor pels altres transforma la nostra vida.

Relació entre pensament i sentiments

Els sentiments no serveixen per relacionar-nos. Només serveixen per conèixer-nos. Si patim, vol dir que no anem ben encaminats. Si la nostra vida és plena de pau, felicitat / amor i servei (ajuda conscient i amorosa als altres), vol dir que anem bé.

El problema dels sentiments no és la seva existència, sinó que són automàtics i no voluntaris. Si fossin voluntaris, qui voldria tenir sentiments plens de patiment?

Però si nosaltres observem el nostre patiment (gràcies als sentiments), podem posar en dubte el que pensem: és un pensament inútil perquè ens fa patir. En canviar de forma de pensar, canviarem el que sentim.

I encara podem anar més enllà per anar netejant els nostres pensaments inconscients: podem cultivar conscientment els pensaments que volem viure. Hem de cultivar els pensaments que porten:

- 1.- Pau interna (no parlem d'eufòria, sinó d'una pau tranquil·la que neix del mateix fet de ser, d'assumir la vida i els seus processos).
- 2.- Felicitat (que neix d'acceptar totalment i plena la realitat).
- 3.- Amor o servei (que neix d'estar disponible per donar ajuda quan correspongui i donar sempre informació útil, pertinent i adequada, prèviament verificada per nosaltres, a tothom que ens ho demani, és a dir, que neix de la incondicionalitat).

En realitat, he fet menció de tres "assignatures" que en Gerardo Schmedling comentava: assumir, acceptologia i incondicionalitat).

Quan cultivo conscientment aquests tres pensaments dintre meu, estic creant, necessàriament, les causes per a una vida millor.

Avaluar els resultats dels meus pensaments

Per avaluar els resultats dels teus pensaments, només cal mirar els resultats següents (pels resultats pots entrar a investigar-ne les causes i modificar-les):

- 1.- Analitza si els resultats són satisfactoris o insatisfactoris.
- 2.- Analitza si els resultats són interns (dintre teu vius la conseqüència).
- 3.- Analitza si els resultats són externs (vius els resultats a «l'exterior»).
- 4.- Analitza si els resultats són voluntaris o involuntaris.

Òbviament, el que falta és treballar per aconseguir que els teus pensaments **produeixin resultats satisfactoris i voluntaris, tant interns com externs.**

Per fer-ho, cultivar els sentiments de pau, felicitat i servei de forma conscient és una manera clara de desfer-se dels pensaments inconscients que porten a sentiments de patiment. Recorda: desitjar el màxim bé als altres i a tu mateix és una forma fàcil i directa de fer-ho.

Deixem de creure que el sofriment és bo i obligatori. Obliguem-nos a ser feliços.

Deixem caure la necessitat que es faci la nostra voluntat. Donem suport a la voluntat de la vida.

Reitero, tal com porto dient en les últimes sessions, que les **7 eines de l'amor** em semblen, en aquest moment, 7 palanques molt clares de treball l'interior. No les oblideu.

De fet, si ho observeu amb atenció, veureu que les 7 eines de l'amor és la forma concreta de buscar el màxim bé per a mi i els altres.

Però, a més, us proposo una eina fonamental per canviar el vostre pensament quan no podem mantenir-nos en el Jo: L'ALQUÍMIA MENTAL.

Repeteixo que allò que busquem és estar aquí i ara, sense judici, en plena presència. Però que, quan no podem i caiem en pensaments que ens adormen, l'alquímia mental ens pot ajudar a tornar al Jo.

7. Alquímia mental

L'alquímia mental és una tècnica per aprendre a pensar de forma voluntària, positiva i sostinguda.

El propòsit de l'alquímia mental és ajudar-nos a tenir prou energia espiritual (recordeu que l'energia espiritual és la que neix de l'amor i és molt superior a la que neix dels sentiments i la que sorgeix de la biologia) per viure una vida plena de felicitat, pau i amor.

Mentre jo no canviï la meva ment, no podré canviar la meva vida. Els meus pensaments marquen allò que visc, ja que el meu interior, per la llei de la correspondència, convoca l'exterior.

Però per fer alquímia necessito un grau elevat de comprensió. Mentre no compregui la realitat només podré resignar-m'hi. La resignació comporta dolor. Per fer alquímia necessito, com sempre insistim en tot treball interior, tres coses: informació de saviesa, energia alta i pràctica.

Sovint intentem fer alquímia, però els sentiments no ens permeten avançar. Ens quedem atrapats. Què hem de fer en aquest cas? Exercicis de des-sensibilització! Per això hi ha una relació directa i molt intensa entre l'alquímia mental i la des-sensibilització.

Moltes persones confonen l'alquímia mental amb «pensament positiu». Repetir-se una idea «positiva» no generarà cap nova realitat si no hi ha un component previ fonamental: la idea que repetim ha de ser certa. Per tant, el mentalisme té un límit clar: només funciona si s'aplica a idees certes.

D'altra banda, és un fet que pensar en «allò que desitjo» pot pujar la meua energia i, en aquest sentit, és positiu. Però seria encara més poderós si, en lloc de pensar i demanar el que desitgem, demanem que se'ns mostri allò que hem de viure... i ens llancem a viure-ho gaudint-ne!

És a dir, mentre moltes persones demanen viure allò que els agrada, el que proposo és que ens agradi el que ens toqui viure. Pot semblar un canvi menor, però us asseguro que és immens i clau. Jo no sé el que em convé i, per tant, diré si al que visqui perquè és allò que sí tinc. El que desitjo no ho tinc, el que visc sí.

Quan hem de fer alquímia mental?

Doncs quan patim davant d'una persona o d'una circumstància perquè hem sortit del Jo amorós que tot ho abraça.

El patiment ens pot ajudar a recordar: *«Si estic patint, és que encara no comprenc la realitat. Ara és el moment de fer alquímia mental.»*

Com fem alquímia davant d'una persona o d'una circumstància difícil?

Primer pas

Adona't que tens pensaments que et fan patir. Sàpigues que has de canviar els teus pensaments perquè allà està el patiment (això no evita que intentis influir i transformar l'exterior, però el veritable canvi ha de ser dins).

Segon pas

Si pateixes, vol dir que el pensament que tens no és útil, no accepta la realitat i, per tant, és fals (és absurd creure que la realitat està equivocada i tu tens raó!).

Intenta trobar el pensament de saviesa.

Tercer pas

Mira el que està passant i busca el que estàs aprenent, el que se t'està ensenyant. AGRAEIX i VALORA que se t'estigui ensenyant això. Agraeix el gran aprenentatge que se t'està oferint. Per exemple, davant d'una persona difícil, comprèn que sense ella no podries superar la dificultat a la qual t'enfronta. T'està fent superar alguna cosa que et costa: agraeix-l'hi mentalment i valora aquesta oportunitat meravellosa.

Fixa't que ara no et suggereixo que pensis en parcs d'atraccions, ni en menjar, ni en coses boniques, sinó que pensis en el que realment t'està aportant això: pensaments purs, pensaments de saviesa.

Aquí tens unes pistes que et poden ajudar a comprendre el que t'està aportant cada circumstància:

CARACTERÍSTIQUES d'un/a <u>PENAT/DA</u> (persona presonera de les seves penes i el seu patiment)	CARACTERÍSTIQUES d'un/a <u>ALLIBERAT/DA</u> (persona que es responsabilitza del seu propi respecte i la seva felicitat)
1.- Vol escapar dels seus propis resultats.	Avalua els resultats per trobar la veritat.
2.- Busca com evadir les seves responsabilitats.	Assumeix tots els seus compromisos i els resultats
3.- Nega tots els errors que comet.	Reconeix els seus errors i n'aprèn.
4.- Tracta de canviar la realitat amb l'agressió.	Accepta la realitat per fer el seu canvi interior.

5.- Exigeix que es faci justícia.	Assumeix les seves experiències i respecta les dels altres.
6.- Demana que li donin d'allò que no ha fet.	Està obert a rebre allò que la vida tingui per a ella.
7.- Reclama drets que no s'ha guanyat.	Sap que la vida li dóna tot el que li correspon.
8.- Es queixa constantment dels seus resultats.	Valora profundament tot el que la vida li dóna.
9.- Protesta contra tot el que no li agrada.	Respecta els costums i les experiències dels altres.
10.- Es rebel·la contra la llei i l'ordre, genera malestar i dolor social.	S'adapta i respecta les normes del lloc on es trobi i ajuda a millorar-les sàviament.
11.- S'omple de rancor si els altres no el complauen.	Accepta, valora i respecta les decisions dels altres.
12.- Gestiona els seus desacords amb la llei del silenci, trenca els acords.	Gestiona els seus desacords amb diàleg i amb nous acords.
13.- Sent la necessitat constant de defensar-se.	Sent la necessitat de respectar a tot ésser vivent.
14.- Culpa el medi i els altres dels seus problemes.	Assumeix i aprèn del resultat de les seves decisions.
15.- Es culpa a si mateix/a pels seus mals resultats.	Accepta la seva necessitat d'errar per poder aprendre.
16.- Expressa els seus ressentiments amb mala voluntat.	Expressa els seus desacords respectuosament.
17.- La por l'acompanya constantment.	Accepta que la vida sempre té el millor per a ell/a perquè vol aprendre i pot aprendre sempre i de tot.
18.- L'angoixa no el deixa estar en pau.	La seguretat en si mateix/a li permet tenir pau.

19.- Manté cara seriosa, de frustració, o d'amargor.	Manté una expressió de pau, serenitat o alegria.
20. No deixa que ningú entri en el seu «territori».	Fa acords per a la utilització dels espais.
21.- Els rancors el/la porten a tenir desitjos de venjança.	Agraeix el que ha après i li desitja el millor a l'altre.
22.- Veu la vida com una competència amb els altres.	Veu la vida com un compartir d'experiències.

El quadre que ve tot seguit també et pot ser de molta utilitat. **Com es pot fer servir?**

Primer el pots llegir intentant comprendre si, realment, l'entens. En cas contrari, no dubtis a apuntar els dubtes i plantejar-los el pròxim dia de classe o a través del butlletí.

Segon, llegeix la columna «associació falsa» i, tapant la columna «associació certa», intenta buscar la teva pròpia resposta i, després, compara-la amb la proposta.

D'aquesta manera podràs anar aprofundint i integrant-ne els continguts.

Atenció: NO dic que el que afirmo sigui cert, però sí dic que el que apunto pot ajudar-te a mirar. Per tant, no creguis el quadre que hi ha a continuació, però prent-lo com un punt de partida per arribar a la teva pròpia conclusió.

ASSOCIACIÓ FALSA	ASSOCIACIÓ CERTA²
-------------------------	-------------------------------------

2 Ho repeteixo: No dic que el que afirmo sigui cert, però sí dic que el que apunto pot ajudar-te a mirar. Per tant, no creguis el contingut del quadre, però prent-lo com un punt de partida per arribar a la teva pròpia conclusió.

<p>INCULPACIÓ: Els altres són culpables del que em passa a mi.</p>	<p>COMPRENDRE: Els altres no són culpables del que jo vaig triar.</p>
<p>CASTIGAR: Els han de pagar pel que van fer.</p>	<p>ENSENYAR: Els necessiten aprendre a fer-ho millor.</p>
<p>CULPA: Jo sóc culpable del que els està passant a ells.</p>	<p>ERROR: Jo vaig cometre errors amb els quals els altres van prendre mal.</p>
<p>CASTIGAR-SE: He de pagar la meva culpa, no em mereixo res.</p>	<p>APRENDER: Aprendré d'això per no tornar-me a equivocar.</p>
<p>BONDAT: Jo els vull evitar les experiències de patiment.</p>	<p>DONAR INFORMACIÓ: Jo els puc ensenyar a no patir davant de la vida.</p>
<p>MALDAT: Persones que tenen la intenció de fer mal.</p>	<p>IGNORÀNCIA: Persones que agredeixen per una bona causa des del seu punt de vista.</p>
<p>MORAL: Defensar el bé i lluitar contra el mal.</p>	<p>VERITAT: Tot el que passa és necessari per aprendre a estimar.</p>
<p>CARINYO: Preocupació pel benestar de les persones estimades.</p>	<p>AFECTE: Compartir el teu benestar amb les persones que estimes.</p>
<p>SENTIMENTS: Patir per l'altre és tenir bons sentiments.</p>	<p>ESTIMAR: Acceptar l'experiència de l'altre i ser feliç amb la seva felicitat.</p>
<p>INDEPENDÈNCIA: Ser lliure de fer el que jo vulgui.</p>	<p>LLIBERTAT: Ser lliure d'assumir el resultat de les meves decisions.</p>
<p>CRITICAR: Expressar els meus desacords davant d'allò que està malament.</p>	<p>AVALUAR: Definir en què es pot utilitzar la capacitat d'algú.</p>

Quart pas

Recorda que totes les persones actuem pensant que tenim motius per actuar tal com ho fem. Així que pensa bé de tothom.

Adona't que darrere de tota acció hi ha una intenció d'amor, una intenció de buscar el que és millor (encara que pugui ser errònia... però recorda que els errors són l'única manera d'aprendre!).

Si penses el millor de tothom trobaràs el millor per a tu, perquè allò que fem als altres ens ho fem a nosaltres. Per quin motiu no ens fariem el millor?

Cinquè pas

Desitja, de tot cor, que l'altra persona sigui feliç. Recorda: el que fas als altres t'ho fas a tu. Per tant, desitja't a tu i a les altres persones que siguin felices, que trobin el seu camí, que s'alliberin.

Aquests passos profunds són els que et recomano per fer alquímia.

Si els fas, podràs entrar en l'Amor. Si entres en l'Amor, entraràs en el no-judici i, per tant, en el Jo.

T'asseguro que els resultats són impressionants quan s'apliquen amb constància. La nostra vida es transforma i tenim gran quantitat d'energia d'amor o espiritual per a la nostra sanació interior i el nostre despertar.

8. Des-sensibilització

Moltes vegades, però, els nostres sentiments ens boicotegen. Volem actuar d'una manera determinada i, en canvi, no podem. Volem fer alquímia... i ens resulta impossible perquè la nostra ment dóna voltes com una rentadora embogida. Horror!!

Què hem de fer per des-sensibilitzar-nos i poder, a continuació, fer Alquímia?

La des-sensibilització en un procés de quatre passos:

Primer pas: el mur de les lamentacions o el coixí

No hem de negar les emocions, ni els sentiments, sinó acceptar-los i acollir-los, donar-los nom per saber què vivim en el nostre interior. Si ho neguem o ho reprimim, podem arribar a perjudicar la nostra salut.

Per això recomanem expressar el que sentim... però MAI contra ningú! Us recomano l'exercici de neteja energètica que farem a la sessió energètica del proper mes: picar un coixí tot verbalitzant el que vivim, donant permís per sortir. També podeu fer variants sobre el mateix: cridar, córrer, nedar... sempre verbalitzant i traient cap a fora allò que porteu a dins! Però mai contra ningú.

En fer-ho, buidarem el nostre interior de tensions innecessàries però existents i la força de les emocions i dels sentiments serà molt menor. Haurem preparat el terreny!

Aquest pas aborda la tensió a nivell biològic i ajuda a cremar el cortisol i d'altres hormones que existeixen físicament i ens dificulten centrar la ment. NO menystingueu el cos: té les seves normes!

Segon pas: despolaritzar-nos

Quan estic atrapat en un sentiment, és adequat intentar sortir-ne i anar cap a un punt neutre. Què vull dir amb neutre? Em refereixo que sortir d'una emoció amb la seva contrària és una opció, però no és la més adequada. Podem sortir de la tristesa convocant l'alegria, però el més adequat és convocar l'amor. L'amor no és un sentiment i, per això, no té polaritat. És el lloc més estable i, per tant, el més recomanable.

Com ens podem situar en l'amor quan estem en un gran xoc emocional?

La manera de fer-ho és senzilla: recordar quina és la nostra motivació última. Això és despolaritzar-nos: ens treu els pols emocionals.

Per exemple, davant d'un problema professional, hem de recordar per què vam escollir aquella feina, què ens va portar a ser on som. Si el motiu continua sent sòlid, el recordarem i ens donarà força. Si el motiu no té cap solidesa, comprendrem que hem de buscar una feina nova en la qual siguem útils i això també ens situarà en un lloc neutre. És a dir, si som mestres i tenim un grup d'alumnes difícils, ens podem preguntar: què em va portar a la docència? què em va impulsar a ensenyar? Si recordem que va ser per donar el màxim suport als nois i les noies perquè creixessin, tindríem un lloc d'amor per actuar des d'allí. Si descobrim que mai no ens van interessar l'alumnat, llavors podríem començar a buscar una nova feina: també seria un punt de partida sòlid, ja que buscaríem el millor per nosaltres i el millor pel nostre alumnat.

Funciona igual amb les relacions personals: fills/filles, parelles, amistats... Quan estem amb una amestat i tenim un problema amb ella, ens hem de despolaritzar recordant: «Per quin motiu la vaig buscar com a amic/amiga?» o «Què em va portar a demanar-li a aquesta persona que fos la meva parella?». Això ens permet recordar que no és el problema concret el que ha de moure la nostra relació, sinó la decisió que ens va portar a vincular-nos amb aquesta amestat, a viure amb la nostra parella o a engendrar el fill o filla que ara cuidem.

Recordar el motiu profund és clau. Així recordem que vam tenir un fill o una filla per donar-li suport, o que vivim amb algú per l'oportunitat que ens dóna d'expressar el nostre amor...

D'aquesta manera, ens despolaritzem. Ens situem en l'amor: en allò que és millor per a mi i per a l'altra persona.

Us prego que busqueu, abans de continuar llegint el dossier, allò que us pot despolaritzar a nivell de parella (si en teniu), fills/es (si en teniu), de feina (si en teniu) i d'altres aspectes claus de la vostra vida.

Tercer pas: desprogramar-se

El tercer pas és desmuntar les creences falses que ens han portat a patir. Aquest pas està íntimament relacionat amb el pas «agrair i valorar el que estic aprenent» que suggeria l'Alquímia del Pensament.

Tot seguit poso una altra gràfica que ens pot ajudar a desprogramar-nos d'idees errònies. Igual que en la gràfica de l'Alquímia del Pensament, suggereixo que podem intentar trobar les nostres respostes tapant la columna on s'ofereix una resposta, per tal de veure si nosaltres podem arribar a una solució similar. D'aquesta manera anem integrant el màxim.

ASSOCIACIONS EQUIVOCADES	ASSOCIACIONS ENCERTEADES
COMPETIR: lluitar contra els altres per guanyar.	PARTICIPAR: donar el millor de si i valorar-ne el resultat.
GUANYAR: derrotar els competidors.	VALORAR: apreciar el resultat obtingut en una activitat.
PERDRE: ser derrotat pels competidors.	AVALUAR: aprendre a reconèixer el valor de tot resultat.
META: resultat que vull obtenir, costi el que costi.	PROPÒSIT: fer el millor i acceptar el resultat obtingut.
OBLIGACIÓ: comportament que altres m'imposen.	COMPROMÍS: comportament decidit per mi mateix/a.
NORMES: decrets que els altres estan obligats a respectar.	ACORDS: compromisos que estem disposats a respectar.
POBRESA: no tenir el necessari per viure.	HUMILITAT: la capacitat de ser feliç amb allò que es té.
POSSESSIONS: creure que sóc amo d'algú o d'alguna cosa.	RIQUESA: saber que sempre puc ser feliç amb el que tinc.
PROBLEMA: situació de patiment que no puc resoldre.	OPORTUNITAT per aprendre gestió i comprensió.
PERILL: situacions que representen un risc per tothom.	SITUACIONS que requereixen una habilitat per gestionar-les.

REALITAT: allò que passa en el pla de 3 dimensions.	REALITAT: allò que succeeix en qualsevol pla dimensional.
SINCERITAT: dir clarament als altres el que sento.	VALORS: expressar només les virtuts dels altres.
DIR LA VERITAT: explicar un fet.	DIR LA VERITAT: donar informació d'amor.
AMOR: el més bonic dels sentiments.	AMOR: comprendre que tot té un propòsit perfecte.
SER BABAU: no oferir resistència a l'agressió dels altres.	SER MANSO: decidir conviure pacíficament amb els altres.
EGOISME: pensar en mi en lloc de pensar en els altres.	VALORACIÓ: pensar en mi em dóna els recursos per servir.
PODER: la capacitat d'imposar les idees als altres	PODER: la capacitat d'obtenir resultats satisfactoris.
DEFENSA: sistema de seguretat per dissuadir l'enemic.	SEGURETAT: capacitat de respecte i convivència pacífica.
PRINCIPIS: idees associades a fer el bé.	LLEIS: conèixer, obeir i respectar l'ordre de l'Univers.
EL BÉ: tot allò amb el que jo estic d'acord.	ACCIÓ: necessària per reconèixer l'existència de la llei.
EL MAL: tot allò amb el que NO estic d'acord.	ACCIÓ: necessària per reconèixer l'existència de la llei.
MESTRE: ésser que ensenya a fer el bé i a evitar el mal.	MESTRE: ésser que ensenya a fluir amb l'ordre de l'Univers.
COS: prolongar la longevitat per salvar la vida.	COS: vestit temporal de la consciència permanent
VIDA: manteniment i longevitat del cos físic.	VIDA: essència divina immortal que anima la matèria.
MORIR: final de la vida i de l'experiència humana.	DEIXAR EL COS: final d'una etapa de l'aprenentatge.
DESGRÀCIA: resultat avaluat com	RESULTAT: correspondència que

a pèrdua.	mesura el mètode utilitzat.
DRAMA: situació avaluada dolorosament com a injustícia.	SUCCÉS: esdeveniment neutre que permet avaluar la comprensió.
TRAGÈDIA: fets físics que porten molt patiment.	ESDEVENIMENT: fets físics subjectes a la interpretació humana.

Un fet l'anterior haurem sortit de la tensió emocional intensa i podrem fer alquímia mental. Recorda: si no pots fer alquímia, primer et des-sensibilitzes i, després, fas alquímia.

És una forma sàvia de tornar al JO.

Les lleis universals

La realitat individual i col·lectiva es regeix per lleis. Conèixer i verificar aquestes lleis ens permeten fluir amb la realitat sense lluitar contra ella i superar la visió dualista que és un gran error social: bé/mal, justícia/injustícia, sort/desgràcia...

Les lleis existeixen al marge que les entenguem o no. Però si les integrem, podrem avançar fluint amb elles, sense patiment. Quan les integrem, podrem obtenir sempre excel·lents resultats, perquè les lleis es reconeixen pels seus resultats. No són creences, sinó verificacions. Us prego que les comproveu.

De fet, hi ha dues formes de comprovar-les: fer el que diuen i observar els resultats positius (a vegades és una mica lent si estem dins d'una inèrcia que cal superar) o fer exactament el contrari: el patiment inevitable ens indicarà que la llei existia.

Les quatre lleis més fonamentals per l'experiència humana són les següents (no són les úniques, però sí les que més influència tenen en la vida quotidiana humana, doncs en aquest curs no abordem ni la llei de l'amor, ni de la manifestació, ni de la polaritat perquè no s'apliquen al món físic i ara només ens despistarien), les 4 lleis

claus són:

1.- Llei de la naturalesa:

A la naturalesa hi ha conseqüències, no càstigs. Els càstigs no existeixen al món de la naturalesa, només les conseqüències.

Tot ésser viu té la seva funció dins la realitat. No importa que et sigui agradable o desagradable: tot el que existeix té una funció. Tampoc no importa que tu la vegis: la té o no existiria.

A la llei de la naturalesa es busca: generar la vida (o deixar un llegat, una marca...), mantenir la vida i defensar-la quan es pensa que pot estar en perill.

Tanmateix, fins que no renunciem a l'agressió com a forma de defensar la vida, no podem passar al nivell superior i la nostra vida serà inharmònica. Per què? Perquè la violència sempre implicarà inharmonia.

2.- Llei de l'harmonia:

Tot el que fas, et retorna (aquesta és la llei de la causa i efecte que s'aplica al món mental: allò que fas als altres t'ho fas a tu).

Només l'amor allibera.

Només si comprens, pots estimar.

La vida entra en harmonia en actuar des de la comprensió (l'amor) i no des dels sentiments.

Quan actues des de l'amor, passi el que passi, ho vius harmònicament.

3.- Llei de la correspondència:

Tota situació és un aprenentatge.

Que una cosa costi o que no costi, depèn del que tu saps.

Si una cosa no la saps, patiràs amb ella. Si una cosa no la saps, l'has d'aprendre: et correspon viure-la. El que vius, et correspon viure-ho, la forma com ho visquis dependrà de si vols aprendre o no, de si aprens o no.

Però si no saps quelcom, patiràs perquè generaràs errors. Si no saps, et correspon patir. Si saps, et correspon gaudir.

El que et passa és el que et correspon.

Tot el que passa és perfecte i necessari.

4.- Llei de l'evolució:

L'experiència permet aprendre. Ningú pot aprendre per un altre. Respecte l'aprenentatge teu i dels altres.

En aprendre les dificultats, les transcendeixen i desapareixen, com a dificultats, de la teva vida. Jo sóc, en última instància, el resultat de la meva comprensió i marcarà el que visqui.

Només evoluciono si aprenc.

Mentre no apreng no evoluciono i em correspon patiment i disharmonia per la utilització de l'agressió en no poder relacionar-me des de l'amor i fer-ho des dels sentiments.

L'aplicació pràctica de les lleis universals:

Per transformar el destí (allò que no sé) en vocació o missió (el que sí sé i m'agrada), hi ha una sèrie de lleis menors que paga la pena de conèixer i de verificar.

Recorda: no es tracta de creure, sinó de verificar.

Vinga, anem a les lleis:

Llei de l'advertència i l'oportunitat:

Res no apareix sense senyals previs. Si vas en cotxe cap a Girona i arribes a Plaza del Sol de Madrid, segur que hi ha hagut senyals prèvies. Per tant, escolta les senyals. Per diferenciar senyals de por psicològica: les senyals estan a la realitat externa (una telefonada d'algú que et diu quelcom molt clarament, una punxada d'una roda, pèrdua d'un bitllet d'avió...) i la por psicològica és interna. Per més seguretat, espera a que hi hagi 3 senyals externes concretes... però llavors... actua en conseqüència.

El mateix respecte les oportunitats: aprofita-les. Si una cosa no la intentes, no cal que et surti bé. La vida no té perquè donar-te quelcom on no estàs implicat. Quan t'ofereixin quelcom que et vingui de gust, digues sí. No t'autolimitis. Treballa per generar les oportunitats, un cop has fet el treball, deixa-ho en mans de la vida. Però actua.

Llei del dos (¿sí o no?) o de la pregunta:

Si tens dubtes d'alguna cosa a fer... fes-la i observa la realitat.

Si avances (encara que l'avanç sigui petit) endavant. Si no es mou absolutament res, deixa-ho estar. Si vols, ho pots tornar a preguntar (actuant) en mig any o un any... Si no actues, no et cal resposta. Si actues, reps la resposta inevitablement.

Llei del tres (fins quan?) o de la constància:

Si no saps si ho has de tornar-ho a intentar o deixar-ho estar: recorda, no et rendeixis abans de provar una cosa 3 cops, ni segueixis insistint després de 7 negatives consecutives. Si vols seguir, incorpora canvis a l'acció per veure si aquest nou camí sí és l'encertat. Menys de 3 cops és inconstància. Més de 7 cops és tossuderia.

Llei dels vasos comunicants:

Si et relaciones des dels sentiments, t'encomanaràs dels sentiments ambientals. Els "vampirs" emocionals i/o relacions tòxiques només existeixen si et relaciones des de les emocions.

Mentre aprens a relacionar-te des de l'amor (aquí seràs invulnerable al malestar ambiental), busca entorns i persones amb energia alta i positiva.

Llei de la causa i efecte:

A nivell psicològic, tot allò que fas als altres t'ho fas a tu. Si odies a algú, l'odi és dins teu, si mires amb tendresa a algú, la tendresa és dins teu.

Aquesta llei podria ser el resum més sintètic de l'alquímia mental: tractar els altres tan bé com puguis.

Llei de la maduració o de la saturació:

Perquè un tomàquet maduri ha de estar abans verd, no pot saltar-se etapes. També les persones aprenem quan hem acabats tots els errors que creïem certs.

Mentre algú pensi que el que fa és adequat ho seguirà fent. El patiment ajuda a descobrir els errors, ajuda a saturar-se, a madurar. No pateixis pels qui estan en procés d'aprendre.

Llei de la compensació:

En el món material cal estar disposat a ser útil tant com es pugui i, alhora, estar obert a rebre. Si ens neguem a rebre, secarem la nostra font. Accepteu de bon grat el que us ofereixin de cor: us ho ofereixen perquè heu generat el dret a ser compensats/des prèviament o no us ho oferirien.

Accepteu tots els regals i similars, o estareu tallant la font de l'abundància i desaprofitant les oportunitats.

Llei del compartir:

En el món psicològic dóna allò positiu i immaterial tant com puguis. Dóna el màxim d'amor, de comprensió, de tendresa, de solidaritat, de somriures....

Dóna també tanta informació com et demanin (però només si te la demanen).

Però recorda que l'ajuda (implica usar temps, diners o d'altres recursos que es redueixen en fer-los servir) només s'ha de donar si es compleixen les normes corresponents.

Llei de l'afinitat:

El món intern convoca el món extern. Tal com sigui el teu món intern, així et correspondrà viure en un món o un altre. La gent viu amb els seus afins: els punkies amb els punkies, els rockers amb els rockers... amb qui vols viure? Crea aquest món dins teu i et correspondrà un món afí.

Llei dels espais o dels armaris buits:

Perquè una cosa nova pugui entrar a la teva vida, has de deixar anar allò vell que encara enyores.

Tot el que surt de la teva vida és, sempre, reemplaçat per quelcom nou.

Aprècia el que tens, enlloc de plorar el que no tens.

Llei de l'opció i de la comprensió:

En tota situació sempre hi ha formes diferents de relacionar-se. Si et relaciones des de les 7 eines de l'amor integraràs els aprenentatges, comprendre's. Llavors, les lliçons difícils o deixaran de ser difícils o deixaran de repetir-se. Per recordar, breument, les 7 eines de l'amor:

- 1.- Acceptació: renúncia a canviar els altres. El canvi és intern, teu.
- 2.- Assumir: renúncia a culpar els altres.
- 3.- Actuar: renúncia a agredir, criticar, castigar...
- 4.- Agrair: renúncia a patir per les dificultats.
- 5.- Valorar: renúncia a queixar-te.
- 6.- Respectar: renúncia a interferir en el destí dels altres.
- 7.- Adaptar-te: renúncia a fugir de la teva funció.

FUNCIÓ, MISSIÓ, DESTÍ, INTENCIÓ, PROPÒSIT

L'experiència humana està marcada per cinc elements claus:

- 1.- **Destí:** el que no sé (i que hauré d'aprendre necessàriament). Serveix per a créixer.

- 2.- **Missió o Vocació:** el que sé i m'agrada, serveix per incrementar la meva energia i poder abordar el destí sense defallir.

- 3.- **Funció:** la forma com em guanyo les lleties (la vida m'és regalada, però el menjar el guanyo amb la meva funció). Tot i tothom té una funció o no existiria.

- 4.- **Propòsit:** arribar a ser feliç (0% d'oposició a la realitat o acceptologia), viure en pau (0% d'acció reactiva o agressiva o assumir), estimar (100% voler donar suport a mi i els altres o incondicionalitat).

- 5.- **Intenció:** la forma com encaro els altres 4 punts anteriors, amb ganes d'aprendre? odiant el destí?...

9. Algunes idees socials errònies?

Tot seguit hi ha unes poques idees socials que, segurament, són errònies o que no s'entenen gaire.

Probablement, quan les llegeixis et donaran pistes per obrir la teva ment.

Nosaltres reproduïm els models socials si no pensem com volem relacionar-nos i ser. Per exemple, si no hem reflexionat sobre el concepte que significa ser:

pare/mare, home/dona, parella, fill/filla, amic/amiga, ser treballador/treballadora, ser responsable, ser adult/adulta, ser normal, ser solidari/a, ser intel·ligent, ser humà, sostenible, responsable, justícia, tolerant, bo/bona, ciutadà/na, generositat, honest, sensible, solidari/a...

El que farem serà ser el model d'adult/ta (o el que sigui) que imposa la nostra societat, ser el tipus de mare/pare que imposa la nostra societat, ser el tipus de treballador/ra que forma part de l'arquetipus social...

No ens podem alliberar dels arquetips socials si no les veiem com a tals, llavors enlloc de pensar serem pensats.

Investiguem la realitat i decidim si el model arquetípic que se'ns ofereix és el que desitgem!

En cas contrari, busquem altres formes de ser. I fem-ho amb prou saviesa per ajudar la societat en lloc de posar-la en un conflicte excessiu. Vull dir que procurem no entrar en una lluita o una confrontació innecessària. La discreció i el saber fer també és un valor.

Uf! Aquí teniu una feina personal (ningú no la pot fer per vosaltres) que us obre tot un món, oi?

:-)

Ànims!

10. Holons: parts i totalitats

Una aportació interessant per ampliar la capacitat comprensiva de la realitat és la interpretació que ofereix el filòsof transpersonal Ken Wilber (la millor manera d'introduir-se en aquest filòsof, que algunes persones consideren, juntament amb Plató, Aristòtil i Kant, un dels filòsofs més clarividents, és el seu llibre *Breve historia de todas las cosas*) a través del concepte d'Holó (que no és seu, però que ell explica amb gran claredat).

Wilber suggereix que tota la realitat (això ens inclou a nosaltres) és sempre una totalitat i una part alhora. Per exemple, una cèl·lula és una totalitat en si mateixa, però una part d'un teixit. Un teixit és una totalitat en si mateix, però una part d'un organisme (com ara un pulmó). Un òrgan és una totalitat en si mateix, però una part d'un sistema (com del respiratori). Un sistema (el circulatori, el digestiu, el respiratori...) és una totalitat en si mateix, però una part d'una persona...

I aquí només apunto una pregunta per anar aprofundint (i preparar l'inici de la

sessió última del curs): si les persones som totalitats i parts d'alguna cosa superior, quina és l'altra totalitat? I aquesta totalitat, és part d'una altra? Fins quan?

Aquestes preguntes no són només intel·lectuals, sinó que la resposta ha de venir (igual que en la pregunta «qui sóc?») des de més enllà de la ment, d'un espai que inclogui però transcendeixi la ment, la part intel·lectual.

Recordeu que la ment no és només la part lògica, sinó l'espai on jo sóc pura comprensió... uf! :-)

Això ens ha d'ajudar a intentar mirar la *realitat* com una globalitat de la qual jo només en sóc una part. Encara que jo sóc el centre del *meu* món, no sóc el centre del món. Intentar comprendre (comprendre, etimològicament, vol dir prendre amb el cor, és a dir, entendre amb i més enllà de la ment) la globalitat de la realitat i com nosaltres som una peça d'aquesta totalitat és una feina que ens pot ser molt útil per deixar caure creences inútils / estereotips socials.

Des d'aquesta experiència (i dic experiència i no només «idea»), ens serà més fàcil comprendre / viure la unitat de tota la realitat, l'interser existent entre tota la realitat. No és cert que hi hagi un fora i un dintre a la vida.

Tot està interrelacionat: la idea que ara m'arriba (i és «fora») serà «dintre» quan la faci meva, el calci que ahir formava part de la terra de l'hort avui forma part d'un tomàquet i demà estarà dintre d'una cèl·lula meva... el «dintre i fora» és sempre una construcció. Només hi ha un únic dintre: la consciència. I això és l'únic que som realment. Som consciència. Pots comprovar-ho?

:-)

Consciència que comprèn els propis continguts, que està construïda per les interrelacions d'aquests continguts i que és capaç de modificar-los. És a dir, som consciència i només consciència.

Un llibre interessant sobre l'amor i la mort pot ser *Gracia y coraje en la vida y muerte de Trey Wilber*. No és assaig, però tampoc és purament novel·la, i la reflexió sobre molts temes diversos, des d'una perspectiva transpersonal, pot ser especialment agradable per a aquest estiu... El publica Gaia editorial.

11. Meu

Quan mires un objecte i l'adjectives amb la paraula *meu*, l'experiència de relació amb aquest objecte canvia.

Pots mirar una llibreta i és molt diferent dir: UNA LLIBRETA que dir LA MEVA LLIBRETA.

Observar com MEU em lliga amb la realitat i la deforma, és clau. Deixar caure la paraula MEU és fonamental per alliberar-se. Mirar una llibreta (encara que l'hagis comprada) deixant caure la paraula MEU és poder veure la llibreta com a tal. Quan hi afegeixo *meu*, la deformato perquè el terme MEU no afegeix res a la llibreta, però transforma el vincle que hi tinc.

Això, de fet, encara és molt més intens amb les nostres relacions amb persones:

mare / la meva mare

la Maria / la meva mare

el Marc / el meu marit

la Júlia / la meva filla

la Conxita / la meva amiga

No dic que no puguem fer servir el terme *meu*, però hi hem de deixar de creure.

Res no és meu. Ni la meva pròpia vida: va aparèixer en la seva forma actual en un cert moment sense l'acció de la meva consciència i desapareixerà en la seva forma actual (en general) sense el meu «permís» conscient.

Res no és meu.

Ni els fills.

Ni la família.

Ni el meu propi cos.

Ah! Si poguéssim viure sempre com si tot fos de lloguer, com si només tinguéssim dret d'usdefruit... seríem molt més lliures.

Arribar a la certesa que res no és permanent és un pas intel·lectual immens que provoca grans canvis en la nostra vida si arriba a interioritzar, també, el centre emocional (per relacionar-nos des d'aquesta certesa amb naturalitat).

12. Separabilitat

La *realitat* és una. Com jo sóc un. No sóc més enllà del món, sinó que sóc dintre del món i, en la meva consciència, el món i jo som el mateix.

No hi ha res a la meva vida que no sigui la meva consciència, perquè el que jo sóc és una consciència que s'adona de ser i interactua amb el món i amb els altres que, en realitat, només poden estar presents en la meva pròpia consciència i, per tant, en última instància, són la meva consciència: l'únic existent en el meu món.

No nego que hi ha coses físiques en el món, el que dic és que només les puc captar si es troben dins de la meva consciència. I quan són dins de la meva consciència, entre aquestes i jo només hi ha unitat, només hi ha una única cosa: la meva consciència.

Arribats aquí, cal que entenguem que la meva autopercepció com a «entitat separada» és només una il·lusió: jo sempre estic unit al món, als altres i a la totalitat, perquè la meva consciència és la meva totalitat. D'alguna manera, els continguts mentals canvien (canvien les situacions, les emocions, els pensaments, les accions, les valoracions...), però la consciència sempre és present i, de fet, és l'únic que és present.

Per tant, la percepció de la meva persona com una cosa separada del món ha estat útil fins ara, però és menys explicativa i real (!) que viure'm, percebre'm com una unitat amb el món.

I si sóc capaç de viure'm com una unitat amb el món, si sóc capaç de mirar-me com una part d'una totalitat que sóc, però que ahora m'inclou, aleshores podré tenir una experiència vital més propera a la realitat, menys distorsionada que l'actual.

El que estic suggerint és que situis la teva atenció, no solament en tu com l'eix que s'adona que hi ha coses que passen, com el jo que s'adona de la realitat (això és el que suggeria a l'exercici del despertar i a on ens porta la meditació, per exemple), sinó que facis un pas més: que et visquis com l'espai de consciència que recolza aquest Jo, que et visquis com la totalitat dins de la qual està tota la teva percepció concreta, però percebent que tu n'ets part i totalitat ahora i, per tant, posant l'atenció en la totalitat i no en la part, com hem fet fins ara.

D'aquesta manera, estaràs en contacte amb la realitat com a potencialitat pura,

aquell espai que tot ho conté perquè està més enllà de l'espai-temps (recorda que des que Einstein va descriure la teoria de la relativitat, se sap que, igual que l'espai és una dimensió, també el temps és una altra dimensió i que, per tant, pot viatjar per totes dues o situar-se en posicions diferents en les dues: dins / fora, dreta / esquerra... almenys en espais / temps relatius), per tant, et pots situar en un «lloc de la teva consciència» des del qual et puguis percebre com a totalitat i com a part alhora, i això obre a l'espai que ho conté tot, l'espai de la potencialitat pura. Aquí hi ha, òbviament, una porta d'entrada a l'espiritualitat que explorarem en la pròxima (i última) sessió del curs.

Bé, no té importància que no entenguis totalment l'explicació que he fet en el punt anterior (moltes vegades també a mi se m'escapa!). El que sí que és important és que intueixis que si ets capaç de percebre't no solament com un JO que és (cosa que ja seria un gran canvi en la forma habitual de percebre't), sinó si ets capaç de percebre't com l'espai que inclou aquest jo i la resta de la realitat posant-se en contacte amb la font de tota la realitat, la potencialitat pura.

Si ho fas, veuràs com la percepció de la teva vida canviarà.

No puc concretar els canvis concrets que això implicarà en la teva vida perquè depèn de la intensitat, la continuïtat i la profunditat de la teva connexió amb aquest fons o potencialitat pura, però si ho aconsegueixes t'adonaràs, i et convido a observar-ho molt atentament, de quina manera aquesta realitat es transforma.

Procuraré no fer afirmacions gaire concretes de fins a quin punt el pensament, l'actitud o les emocions influeixen en la realitat, tot i que sí que hi ha estudis científics interessants sobre això, perquè el que vull és que ho comprovis tu. Verifica com, si vius ja vivint el que vols viure, crees una realitat nova. Verifica això i entendràs moltes coses.

Aquesta primera orientació ha anat en aquest sentit: indicar-te una porta que, per a molta gent, és desconeguda. No et demano que em creguis, et demano que practiquis i ho comprovis en la teva pròpia experiència.

El que viuràs parlarà per si mateix. En tot cas, a la propera sessió intentarem abordar-ho amb calma i sense més intenció que l'obrir una porta més.

13. Unes quantes idees més

a) La ciència explica gran part de la vida, però no la totalitat. No tot és mesurable: gran part de la realitat psíquica no és mesurable (només se'n poden mesurar les conseqüències, però no la interioritat psíquica en si mateixa, perquè no és observable des de l'exterior).

Per tant, mantenir una vida que inclogui la ciència en l'esperit (o en allò no mesurable) és viure en un món amb volum.

Tot i així, hi ha gent que, des de la fe, nega la ciència. Confon, per exemple, el fet que el psiquisme modifica la realitat, amb la creença que el pensament crea la totalitat de la realitat.

Per tant, que les alarmes se'ns disparin quan les nostres afirmacions «espirituals» neguin les aportacions científiques: només serien fe sense fonament i ens tancarien les portes a la realització des de l'àmbit intel·lectual.

b) Moltes vegades, la funció de l'intel·lecte és trobar respostes justes a la realitat. En aquest sentit, cal recordar que molts dels nostres «sòlids valors» serien molt diferents si tinguéssim un altre color de pell, una altra nacionalitat, un altre sexe, alguna malaltia, una altra orientació sexual...

Un polític, Rawls, proposa que els nostres valors (individuals i socials) i les accions que planifiquem els hauríem de decidir com si no sabéssim quina serà la nostra nacionalitat, el color de la pell, l'orientació i la identitat sexual, etc. Per tant, davant de qualsevol decisió política proposaria imaginar-me que encara no he nascut i escollir així, l'opció que em sembli més justa encara que no em beneficiï tant com una altra que percebo com menys sàvia...

14. Un enllaç de gènere

Tot seguit hi ha l'enllaç d'un petit llibre (amb prou feines 28 pàgines) que vaig escriure per explicar alguns conceptes de gènere socialment acceptats, però que no encaixen amb la realitat científica:

<http://boiraeditorial.com/pdf/el-cielo-del-arco-iris-Daniel-Gabarro.pdf>

Us convido a llegir-lo només com a ampliació, per si us ve de gust. Forma part de

l'explicació sobre la cadena simbòlica que vaig fer a la sessió.

Per una altra banda, aquí teniu el link a un llibre meu en PDF de descàrrega gratuïta (també està en paper a través de Boira Editorial a <https://boiraeditorial.com/catalogo/transformar-los-hombres>) sobre com es construeix la masculinitat. Crec que lliga amb un altre dels exercicis que us vaig proposar a la sessió i, d'alguna manera, us pot animar a deixar caure algunes idees.

Però NO cal que el llegiu, només és d'ampliació, només és de més a més. Per si us ve de gust.

El link al llibre: Transformar a los hombres, un reto social

<http://boiraeditorial.com/wp-content/uploads/2016/03/transformar-a-los-hombres-DANIEL-GABARRO.pdf>

15. Deures de la sessió

- 1.- Continua amb la feina del jo-experiència: feines per reequilibrar el teu centre més dèbil, tal com vàrem dir a la sessió del febrer.
- 2.- Inicia un treball d'Alquímia mental quan ho necessitis.
- 3.- Inicia un treball de dessensibilització quan sigui necessari.
- 4.- Torna, finalment, al JO conscient que no judica i des d'on s'estima amb veritable Amor.
- 5.- Posa en dubte les creences socials, diferencia allò que saps del que només opines o creus.

Recorda:

El treball sempre dóna els seus fruits.
No persegueixis l'èxit.

Dóna el teu màxim i, quan correspongui, n'obtindràs els fruits.