

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.cat

Aula Interior

Eines pràctiques per viure en plenitud

[QUARTA SESSIÓ]

SÍNTESI IDEES FORÇA I INTUIR
ELS CENTRES DE TREBALL

GENER 2018

Índex

1. Utilitat del butlletí.....	3
2. Objectius fonamentals d'aquesta quarta sessió.....	3
3. El sentit de l'any nou.....	4
4. Reflexions que poden haver passat desapercbudes.....	5
5. Idees claus.....	9
6. Els centres a treballar.....	15
7. Visualització.....	18
8. Deures.....	20
9. Material d'ampliació: La presència,el despertar.....	21
10. Uns textos sobre el despertar.....	22
11. Més textos sobre el despertar.....	26

1. Utilitat del butlletí

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.

PER TANT: No pateixis si creus que "no fas prou deures", l'assistència presencial és el més important.

2. Objectius fonamentals d'aquesta quarta sessió

1.- Aconseguir que tothom marxi amb les **idees claus** del curs clares o, com a mínim, que marxis amb idees que et fan ballar el cap, idees que estàs valorant, que vols arribar a entendre i que contradiuen el que habitualment es diu i es creu...

Cal remarcar que aquestes idees claus no són per ser cregudes, sinó **per ser verificades**. La gran majoria d'aquestes idees contradiuen l'educació i la visió social que hem viscut. Les creences socials generen una visió errònia del món i, com a conseqüència, ens fan patir, perquè provoquen dolor a les nostres vides. En verificar les noves idees, posar-les al cor i anar-les integrant, la nostra vida quotidiana s'omple de pau, de felicitat. No et demano que les creguis, sinó que les comprovis.

Per saber si una idea és de saviesa, cal mirar el seu resultat: produeix més pau interior i més harmonia externa? Senzill, oi?

2.- També cerquem que gairebé tothom marxi amb una primera intuïció sobre **el/els centre/s on treballarà prioritàriament per equilibrar la personalitat**.

Ara NO donem cap feina per reequilibrar els centres, sinó que animem a observar la pròpia vida. Observar, no judicar. Observar, no pensar. Observar.

Ara marquem per on començarem a reequilibrar-nos, en quins dels tres centres (encara que és possible que vegis que hi ha un tros d'un centre a enfortir i un altre a reduir). No importa: el que tu veus és correcte, és el que busquem. Si et costa de veure, és molt possible que hagi d'incloure el centre intel·lectual. Et recordo que els

tres centres són:

Intel·lectual, emocional i energètic.

3.- Realitzar una **visualització** important per reeducar el nostre **inconscient infantil**. Això és especialment important en el cas que el centre dèbil a treballar hagi estat desconnectat per una situació especialment dura o traumàtica.

Aquesta visualització també prepara el camí a les futures sessions de treball de l'inconscient i aprofundiment en els tres centres: energètic, emocional i intel·lectual que farem al març, abril i maig.

Al bloc trobareu els àudios de la sessió, però un cop tinguis integrats els passos de la visualització, no et caldrà cap àudio.

També hi ha dos propòsits menors:

a.- Recordar-nos el sentit de l'any nou

b.- Explicar uns temes que, tot sovint, passen desapercibuts

3. El sentit de l'any nou.

Iniciar un nou any sempre és sinònim d'aprendre coses noves, enfrontar-se a nous reptes, atrevir-se a noves tasques o situacions que, a priori, ens poden semblar difícils... Perquè els aprenentatges que aquestes situacions suposen són les que, en mirar enrere, ens permetran d'adonar-nos que hem avançat.

Durant el gener és habitual desitjar-nos que tinguem un feliç any nou. Però, realment, què significa un "any feliç"?

Encara que això ja ho he explicat a un [article del meu blog](#) que pots llegir sempre que vulguis, crec que pot ser útil recordar-ho aquí breument.

Feliç any significa no fugir de les dificultats i aprofitar-les per créixer en aquelles assignatures que encara tenim pendents. Perquè, si les tinguéssim resoltes, no ens

semblarien difícils. Es tracta, doncs, d'una ocasió única per seguir avançant.

Un feliç any és un any en el que podem "aprovar moltes de les nostres assignatures pendents", coses que ens són inicialment difícils i que, al final de l'any, han estat enteses i integrades. De quines dificultats parlo? Doncs d'aquelles que trenquen la nostra pau interior, d'aquelles que ens impedeixen gaudir del que passa a la nostra vida, d'aquelles que ens dificulten seguir estimant en tot moment i a tothom...

Abans d'acabar, m'agradaria plantejar-te un petit repte: pensa en les dificultats com si estiguessis de vacances en un tour d'aventures. Amb aquesta perspectiva donaràs un valor diferent a les dificultats, et serà més fàcil mirar-les positivament. Prova-ho!

Si som capaços de mirar els obstacles com una aventura, tindrem més possibilitats de tenir un feliç any.

Recorda: sense dificultats no hi ha possibilitat d'aprenentatge.

4. Reflexions que poden haver passat desapercebudes

Tal com hem vist en les classes anteriors, no tenim un personatge, sinó que el personatge ens té a nosaltres. Sovint hem anomenat aquests mecanismes que ens dominen com "ego-idea" i "ego-ideal".

L'ego-idea són totes les nostres creencies, aquelles que apareixen de forma automàtica. L'ego-ideal es basa en un model perfecte que hem d'assolir. El joc entre els dos constitueix la nostra presó, el nostre ego, el nostre personatge o programació.

Però aquesta afirmació no és per ser creguda, sinó per ser verificada, per ser comprovada. NO creieu res d'aquest curs: comproveu els continguts fins fer-los vostres. Llavors, ja no seran creences, seran fets.

Per comprovar-ho, observeu si actueu de forma mecànica sense voler. Segurament us adonareu que teniu actituds i comportaments que apareixen automàticament sense que vosaltres ho vulgueu. Per exemple: us preocupeu sense haver-ho decidit prèviament, us enfadeu sense que hàgiu decidit fer-ho... És un mecanisme automàtic que es dispara al marge de la vostra voluntat! Ho podeu verificar?

Per descobrir la "programació" que ens "posseeix i que mana a la nostra vida" (això implica que nosaltres no manem en ella, al menys en aquestes àrees i/o moments) és fonamental observar-nos. Només així podrem veure els moments quan es dispara el pilot automàtic i tindrem alguna opció de decidir un camí més savi.

Això és especialment important de recordar en aquells moments quan les coses van "malament". Segurament, en aquells moments, haurem escoltat dins el nostre cap una veu que comença a dir-nos coses de l'estil: "ja està bé! estàs tornant a comportar-te malament... ara hauries de calmar-te i recordar el que has après al curs Aula Interior... tants cursos de creixement personal i no sembla que els aprofitis gens..." En aquests moments estarem observant l'ego-ideal renyint-nos perquè ens vol "perfectes" segons el seu model.

Si no estem atents, confondrem aquest ego-ideal amb el nostre jo-autèntic. Li voldrem fer cas... enlloc d'observar-lo també com a part del mecanisme!!

Quan ens identifiquem amb aquesta crítica (i volem obeir i mirar de canviar) no ens adonem que qui critica també és el personatge.

Per aquest motiu, aquesta veu crítica sovint no l'observem mai i, clar, no podem sortir del mecanisme on som... perquè hem donat el poder al mecanisme tot confonent l'ego-ideal amb el jo autèntic.

Per això t'animo a observar aquesta veu sempre que aparegui. Dona-li la benvinguda, anota que diu... però no te la creguis, no lluitis per canviar-te! Observa! Observa des de la intenció de comprendre: el jo-autèntic és aquest espai d'observació sense crítica.

Recorda: qui jutja és sempre el personatge.

Ara m'agradaria fer dues reflexions més.

La primera és la següent: a algunes persones, a l'escola ens van dir que teníem un cervell i que allà estava el nostre Jo, que nosaltres érem el nostre Jo. Però això només és una idea. Pots comprovar si és certa?

Crec que si observes veuràs que no ho pots comprovar, que només és una idea. Però aquesta idea pot impedir a moltes persones observar el que realment viuen tot dient-se que "són molt realistes" mentre segueixen vivint-se des de les idees i no des de l'observació del que realment viuen. I, clar, viure's des de les idees no és gens realista... és, més aviat, un món mental gens real.

Per tant, us convido a tirar les idees preconcebudes i a observar la realitat tal com la viviu. Com? Què us convido a fer?

- Pots comprovar què és el que ara mateix veus davant teu?
- Pots adonar-te que, en realitat, tot el que perceps sempre i en tot moment és, en realitat, un "camp de visió" on es situa el que veus?
- Pots evidenciar que, aquest camp de visió, també inclou altres informacions: temperatura, tacte, sons...?
- Pots comprovar que vagis on vagis aquest "camp de visió" sempre esta amb tu?
- Pots adonar-te que no pots separar-te d'ell?
- Pots veure que tu t'adones de la realitat per ell?
- Pots comprovar que els continguts del camp canvien, però el camp sempre hi és?

- Pots adonar-te que el camp i tu sou una mateixa cosa, que el camp implica una capacitat d'adonar-se'n? i pots comprovar que tu ets aquesta capacitat d'adonar-te'n?

Si posem l'atenció en aquest espai, veurem experiencialment que el nostre cos i tot està dins d'aquest espai i no al revés.

No dic que t'ho creguis, dic que ho miris. Obsevaràs que llavors al posar el focus d'atenció en aquest espai que sempre ens acompanya, podràs veure que som aquesta capacitat de captar, aquesta capacitat d'escoltar, de fer, d'estimar... que som aquest espai. No importarà el que diguin els llibres de text de primària: partiràs del que tu verifiques i t'adonaràs que aquest jo que està conscient en aquest espai és molt més important que les coses que es veuen, s'escolten, es fan... el jo molt més important que els continguts que percep.

Per tant, t'animo a deixar caure les idees preconcebudes, les idees que et van explicar i fer-te més cas a tu i al que tu percepis. Si no et creus a tu, a qui creuràs?

En últim lloc, vull fer-te una pregunta:

Com puc despertar la meva força de voluntat per aconseguir millorar?

En realitat, és una pregunta trampa.

Qui vol millorar i t'obliga reprimir-te i a actuar de formes determinades és l'ego-ideal. De nou!

:)

Dit d'una altra manera: la força de voluntat que volem obtenir és una altra de les cares de l'ego-ideal. Quan això ens passa tornem a tenir una altra oportunitat meravellosa per observar aquesta part del mecanisme que ens posseeix. Si donem

crèdit a aquesta "força de voluntat" haurem tornat a caure, de nou, en mans del personatge.

No estic dient que no hàgim de fer res, ni que la força de voluntat sigui quelcom dolent. El que afirmo és que no podem forçar-nos a canviar, que no hem de maltractar-nos ni obligar-nos a "canviar". El motor de la nostra vida no hauria de ser "la força de la disciplina", sinó la força de l'amor. Quelcom totalment diferent!

I aquí està el quid del tema: substituir la disciplina per l'amor. Quan escoltis una veu interior que et digui "tens l'obligació de..." és el personatge que hi torna. Cultiva l'amor i no l'obligació.

Si hi ha quelcom que no pots estimar, no et forçis: potser encara no ho pots comprendre, potser no és el moment.

Ah! I una última cosa: tu no necessites ser "la millor versió de tu mateix/a". Tu ja ets. Perfecte. Ja ets. Només que no ho veus, no t'has adonat. Però quan caiguin tots els errors mentals, quan caiguin totes les autolimitacions que embruten la teva visió, et resultarà evident: ets perfecte ara i aquí i sempre ho has estat. No hi ha cap "millor versió" a la que arribar, això és, simplement, l'ego-ideal.

Recorda: substitueix la paraula "he de" per la paraula "vull"

5. Idees claus

Cal verificar/comprovar l'exactitud d'aquestes idees. Si són certes, les haurem de respectar... perquè **no respectar-les ens portarà dolor** a les nostres vides. Si són certes, no hi ha opció. Per això **insisteixo: verifiqueu-les**.

La **forma de verificar** pot ser doble:

1.- **Aplicar-les** i comprovar que això millora la nostra felicitat.

2.- **Fer el contrari** del que proposen aquestes idees i comprovar com el dolor entra a la nostra vida per haver dut la contrària a aquestes idees.

Planteja't:

Quines d'aquestes idees, després de verificar-les, són certes per a tu?
Pots mantenir-les vives al teu cor, a la teva ment?
Com es relacionen entre elles?
Com podries verificar les que encara et costen d'entendre?
Quins canvis impliquen? Observa-ho.

I també:

Quines d'aquestes idees claus has de "deixar en remull" dins teu perquè vagin despertant? Fins que la verifiquis o comprovis que no és adequada?

Recorda: NO has de creure, has de verificar!

El llistat d'idees clau:

1.- **El que penso marca el que visc.** No són els sentiments el que marca el que visc, sinó el que penso. Els pensaments comporten sentiments. **Els sentiments són el fruit de judicar el món:** si m'agrada el que passa tinc sentiments positius, si no accepto el que passa tinc sentiments negatius. **No lluitis contra els sentiments. Treballar per canviar el pensament, per acceptar la realitat.** Per una altra part, qui et creus ser per tenir dret a decidir com ha de ser la realitat? La realitat només podem que acceptar-la. A la realitat li importa un rave si l'acceptes o no... però si no l'acceptes patiràs. Per tant, el que vius està marcat pel que penses, per la teva visió de la realitat, pel fet de judicar-la en bona i dolenta, la que puc acceptar i que no puc acceptar.... No vulguis canviar les emocions, sinó canvia el seu origen: els pensaments erronis.

2.- Ningú no pot pensar per mi. **Jo sóc responsable del que penso.** Per tant, jo sóc responsable del que sento. Per tant, **jo sóc responsable de com visc interiorment** les circumstàncies externes. Jo sóc responsable de la resposta que dono a la vida.

3.- En conseqüència, **les circumstàncies externes no són les que em fan feliç o desgraciat/da.** Hi ha situacions que puc acceptar més fàcilment i d'altres més difícilment, però el que visc depèn de mi. El que visc depèn de la meua capacitat d'acceptació. Naturalment, no puc acceptar el que no comprenc, per tant, el que visc depèn de la meua capacitat de comprendre. Si avanço en la meua comprensió,

avançaré en la meva acceptació i, de retruc, en la meva saviesa i felicitat.

4.- En línia amb l'anterior, les dificultats que visc són l'oportunitat per aprendre el que encara no sé. Sense elles no podria actualitzar el meu potencial i superar els errors que tinc. Gràcies a que sóc davant quelcom difícil puc arribar a entendre quelcom que no entenia. **Les dificultats, per tant, són una benedicció, una gran oportunitat:** "*dóna'ns el pa (les dificultats, els ensenyaments) de cada dia*", diu l'oració cristiana del Parenostre. Per una altra banda, està clar que **les dificultats no existeixen objectivament:** el que per algú és difícil, per una altra persona és fàcil, són només una experiència subjectiva en funció de les pròpies habilitats.

5.- **Els defectes no existeixen.** Ser imbècil no parla de no tenir intel·ligència, sinó de tenir-ne menys de l'esperada, ser maleducat no parla de no tenir educació, sinó de tenir-ne menys de l'esperada, ser torpe no parla de no tenir habilitat, sinó de tenir-ne menys de l'esperada... Els defectes no existeixen per si, **només existeixen les virtuts;** i pot ser que les tinguem poc desenvolupades: a això li diem defectes. Però **no podem lluitar contra ells (perquè no existeixen** perquè, llavors, passarem tota la vida perdent el temps i no obtindrem cap resultat positiu), el que cal és treballar per **fer créixer les virtuts i els "defectes" desapareixen necessàriament.** Això és igual que la foscor: no has de lluitar contra ella, sinó afegir-hi llum. Això és igual que el silenci, no pots treballar contra ell, només pots d'afegir-hi sons. L'únic que existeix són les qualitats, les virtuts en major o menor grau: llum, so, intel·ligència, empatia, habilitat... Els defectes no existeixen.

6.- **Tots els nostres problemes psicològics es basen en el fet de no tenir les nostres capacitats prou desenvolupades.** Per això, la medecina que proposarem per aquest curs serà, simplement, reequilibrar allò que tenim poc desenvolupat, després d'haver observat l'origen dels nostres problemes i dificultats. Mentre no ho tinguem equilibrat distorsionarem tot el que llegim, mirem, escoltem... per això hi ha persones que, com no han fet aquest treball d'equilibri interior, es passen la vida sencera fent treball interior sense comprendre res, sense avançar: tot el que escolten ho distorsionen sense adonar-se'n. **Primer hem de treure la distorsió, després ja farem la resta de feina.**

7.- I aquí arriba una idea clau (que, en certa mesura també es deriva de les anteriors): **el mal com a tal, la maldat com a tal no existeix.** Tothom actua pensant que té raó. Fins i tot quan sé que el que faig no està bé, ho faig per algun motiu. El mal, com a tal, no existeix. Creure en el mal, m'omple de por. Creure en el mal, em porta a fugir, atacar o castigar... i vull això a la meua vida? Ho vull? Realment ho vull? Creure en el mal em genera dolor dins meu. Perquè tot el que faig als altres en

realitat m'ho faig a mi. Si dins meu hi ha odi contra un altre, jo convisc dins d'aquest odi: m'ho faig a mi. El problema del món (al menys al teu món) no són les guerres externes, sinó les internes.

8.- Per tant, segons sigui el nivell d'ignorància d'una persona **serà inevitable que actui d'una forma determinada o d'una altra**. En conseqüència lògica, **la injustícia no existeix**, el que sí existeix és el fruit de la ignorància. L'actuació d'algú és inevitable en funció del que sap: si sap poc, s'equivocarà... I això no serà injustícia, sinó quelcom inevitable en funció del seu grau d'ignorància. **Si crec en la injustícia em convertiré en un/a venjador/a, justicier/a i escamparé odi... i la meva vida s'omplirà de dolor**. No hem de lluitar contra res, sinó a favor de les virtuts i les qualitats, afegint coneixement al món. Si el món és més savi, també serà menys dolorós (i direm, subjectivament, que ens sembla més "just"). Aquí vull remarcar que sí hem d'actuar (el món no obeeix a la inèrcia) i cal fer coses per millorar el món. Però actuar sense odi, actuar des de l'amor. Quan actues no mogut per l'amor estàs trencant un dels manaments tradicionals dels jueus i dels cristians: estàs comentent un acte impur, ja que qualsevol acció que no neix de l'amor és impur. (Ja veus, des de la meva visió, aquest manament: no té res a veure amb el sexe sinó amb l'amor!).

9.- En conseqüència, a nivell profund, **ningú em beneficia, ningú em perjudica i ningú em fa mal**. Si jo sóc capaç de veure el món des de l'amor, els errors aliens m'animen a rentar els meus llençols i a no culpar els altres dels seus errors... i, per tant, a entendre que tampoc jo tinc la culpa quan m'equivoco... a intentar donar el meu màxim... però entendre que cadascú dona el seu, de màxim... i si algú em fa alguna cosa i jo permeto que l'odi arrelhi dins meu, sóc jo que m'he fet mal a mi amb aquest arrelament... i m'he de perdonar a mi... perquè l'altre fa el que pot...

10.- I també, a nivell profund, **no perjudico ningú, no faig mal a ningú, no beneficio ningú**. També tinc dret a equivocar-me. Naturalment, si m'equivoco miraré de disculpar-me i reparar les conseqüències del meu error... però el que l'altra persona faci amb el meu error no depèn de mi.

11.- De l'anterior es dedueix que **la culpa no existeix, el culpable no existeix** sinó que és el fruit de la ignorància. Però si crec en la culpa em maltractaré i patiré, o bé acusaré els altres i els desitjaré mal... i tot el que faig als altres m'ho faig a mi! I, per tant, la meva vida s'omplirà de dolor.

12.- Veig el món com sóc, no no com és. Només podem veure el que tenim dintre. **Tota percepció és una projecció**. Si crec que el culpable, trobaré culpables, si crec en l'error veuré persones que s'han equivocat... si tinc problemes amb el meu pes,

judicaré els altres segons són més primos o més grassos que jo...

13.- **Ajudar** vol dir fer quelcom per algú que no pot fer-ho per si mateix.

Per ajudar cal:

- a.- Que demani l'ajuda.
- b.- Que no ho pugui fer
- c.- Que em correspongui donar-la.

En cas contrari és interferència i falsa bondat: no permetes aprendre a l'altra persona o a la persona que sí li correspon ajudar.

14.- **No sóc propietari de ningú. No sóc propietari de res.** Només **administro** el que tinc. Si crec que ho sóc el/la limitaré, generaré dolor i patiment.

15.- L'altre no és responsable del que jo sento.

16.- Una cosa és viure/sentir quelcom i una altra és exterioritzar-ho. **No tenim dret a exterioritzar tot el que sentim**, no sempre és adequat. Comparteix els sentiments positius i així es multiplicaran. Però no comparteixis els sentiments negatius (però cerca una forma de treure't de sobre la dolor emocional: cridar, esport...). El que sents és digne, però no sempre és útil (ni savi) expressar-ho...

17.- En conseqüència, **les emocions són útils per conèixer-te, no per relacionar-te.** No et relacionis des de les emocions sinó des de l'amor, és a dir, des de la voluntat de cercar el màxim bé per a tu i per els altres.

Desensibilitza't: deixa de relacionar-te des de la sensibleria dels sentiments o patiràs.

Hi ha 3 nivells de relació possible:

- a.- Des de l'instint (recorda els **cocodrils**)
- b.- Des de les emocions (recordar els **micos**)
- c.- Des de l'amor, comprensió, espiritualitat. (El nivell possible pels **humans**).

Només l'últim genera pau i felicitat.

18.- No limitis la teva resposta (capacitat d'acceptació, d'amor) per les circumstàncies externes. **Dóna sempre el teu màxim** d'amor (sense sentiments), d'energia (sense violència) i d'intel·ligència (com a comprensió) i cada cop viuràs

amb major consciència i més felicitat. En intentar donar el màxim, el teu món interior creix. **D'això en diem "viure positivament: posar el màxim".**

19.- La veritat ens farà lliures. **Mirar/observar enlloc de pensar/judicar.**

Prendre nota per saber si el personatge s'ha apoderat de l'observació, de l'aprenentatge: Si hi ha eufòria i/o depressió en observar... és el personatge qui està apoderant-se del treball.

20.- **La veritat no és el que es pot veure "objectivament", sinó el que es pot entendre a partir de que "veus objectivament".** Si creus que entens quelcom i et dóna dolor, és que encara no ho entens, perquè la veritat sempre allibera. Recordar-ho: la veritat sempre allibera. Si pateixes, no coneixes, encara, la veritat.

21.- Per arribar a viure amb plenitud ens cal un doble gest intern:

a.- Despertar (viure sense judici)

b.- Viure positivament (de posar!)

22.- La realitat és tot, però **la teva realitat** és allà on pots influir. Si les confons, patiràs.

23.- Totes les realitats existeixen sempre i alhora. No les crees amb el teu pensament. El que **el teu pensament genera és la correspondència amb la realitat que et toca viure.** És com l'escola: tots els cursos existeixen sempre i alhora, però tu vas a una classe o a una altra en funció del teu coneixement. No pots anar a ESO si no domines primària.

24.- **Tres lleis universals** claus en aquest moment del curs:

a.- Llei de l'**afinitat**: les persones afins viuen la mateixa realitat, el mateix destí (dificultats), els mateixos processos, les mateixes comprensions... Si ets "peix" viuràs a l'aigua... i amb d'altres peixos! I els ocells ni tant sols els veuràs... Ja saps: els punkies van amb punkies (però un punkie dominant, buscarà un/a punkie submís... això també és afinitat!).

b.- Llei de la **causa i efecte**: cada acció té una conseqüència, res no és màgic, sinó fruit d'unes causes prèvies. Si no t'agrada la realitat actual, hauràs d'actuar diferent. I recorda, internament, el que fas als altres, t'ho fas a tu.

c.- Llei de la **correspondència**: a cada nivell d'evolució li correspon,

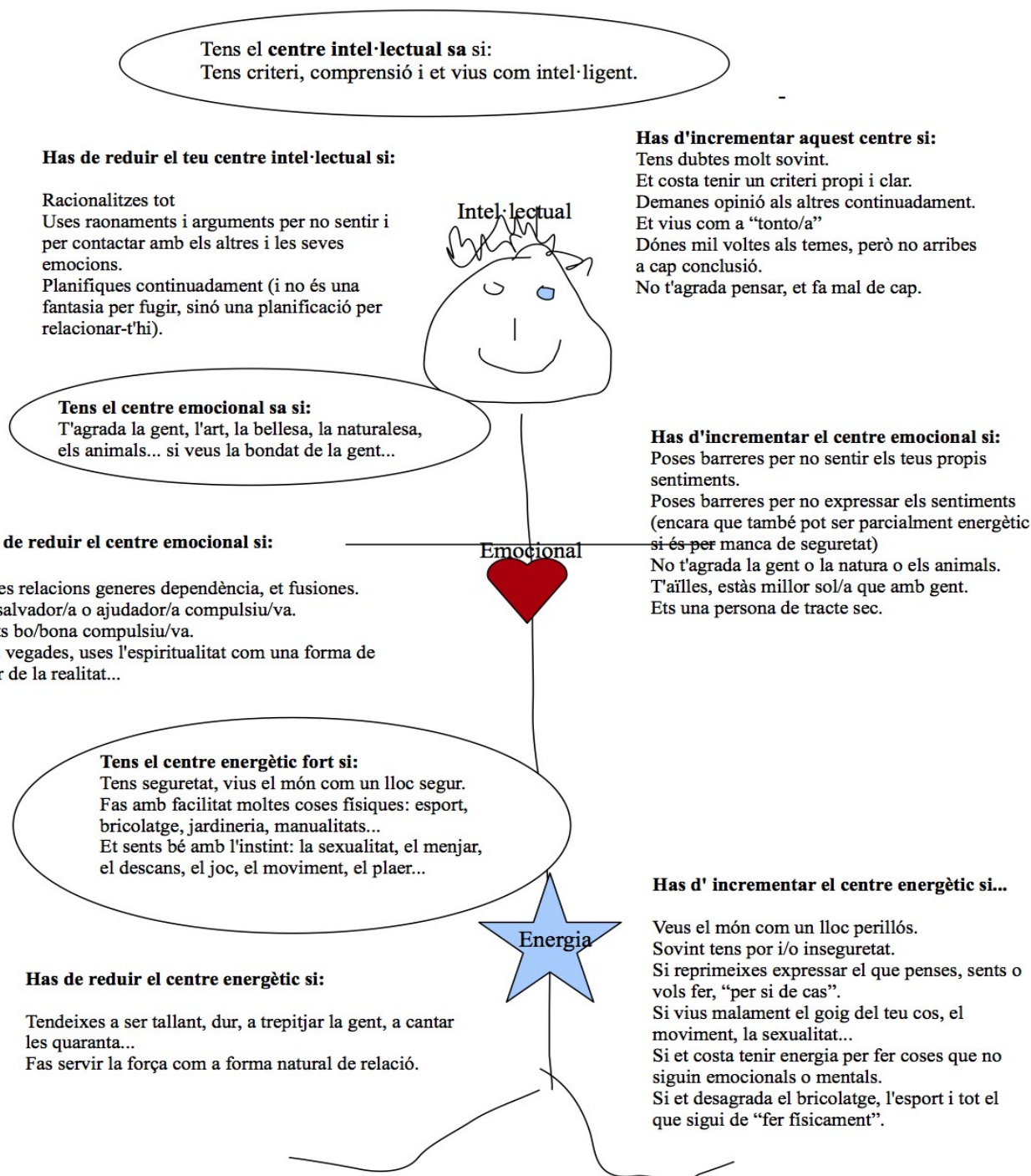
inevitablement, una realitat determinada. No pots canviar les realitats, però si tu canvies, et correspon una altra realitat. Si deixes de ser "peix" i et surten ales... et correspondrà ser ocell!

6. Els centres a treballar

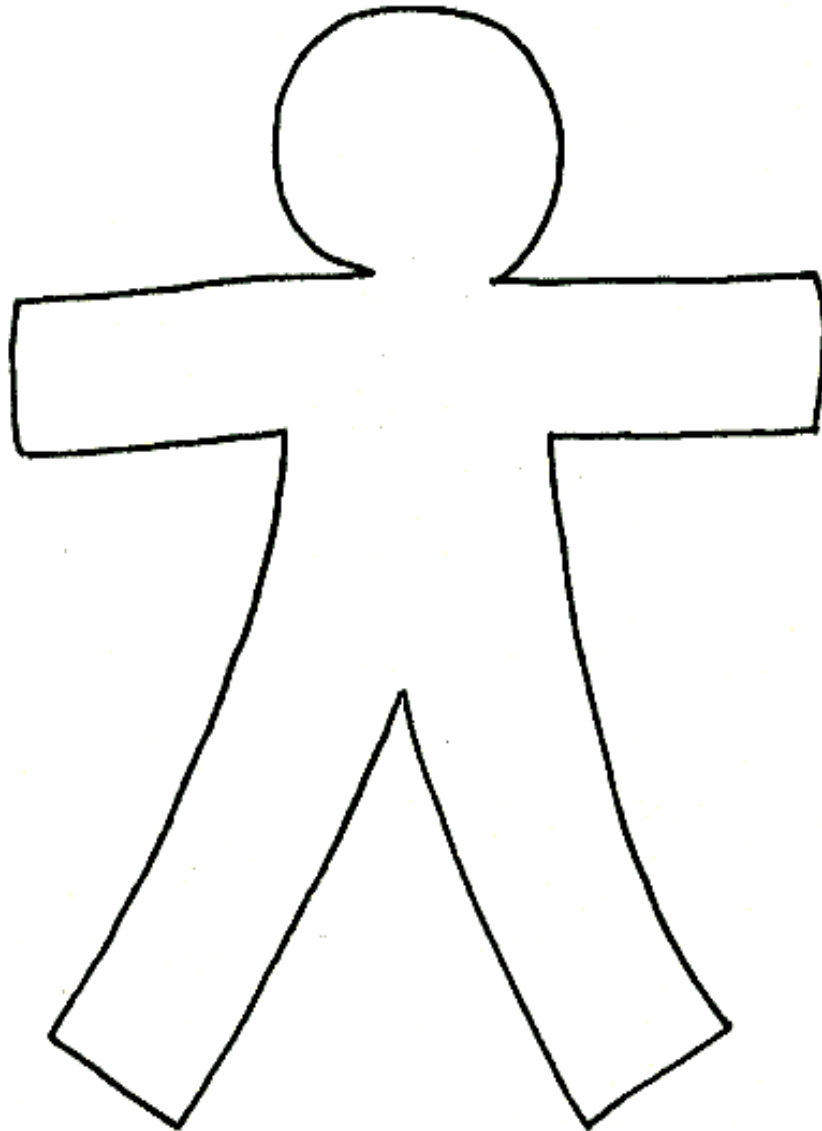
A la propera sessió donarem pistes concretes i tasques concretes per incrementar o reduir els diferents centres. Cada persona podrà escollir la feina que farà en funció de la seva pròpia vivència i de les característiques del seu personatge. De fet, tu no escolliràs: seràs escollit per les diferents opcions. Algunes d'elles et cridaran, et saltaran al coll.

A la sessió vèrem veure un ninot amb algunes pistes que ens van permetre de intuir els nostres centres a treballar.

És el que trobaràs a la plana següent:



En la silueta següent marca els centres que has de treballar, tal com els vas marcar a la sessió. Si creus que pot ser més fàcil, pots fer dues siluetes: una per la vida pública (feina....) i una altra per la vida íntima (família...).



7. Visualització

Al nostre bloc trobaràs penjada la visualització que varem fer per tal de reeducar el nen/a (una metàfora d'una part interior nostre que pot tenir ferides, una metàfora d'una part del nostre inconscient).

Aquesta visualització ha estat molt útil per a molta gent, no dubtis a fer-la i repetir-la si la trobes significativa per a tu.

Molt sintèticament és:

Cal mantenir l'esquena recta i, preferiblement, els ulls clucs.

- Observa la teva respiració. Inspira i expira a una velocitat normal, sense fer pauses entre una i l'altra. Millor només pel nas. Si no pot ser, llavors només per la boca. Evita anar ràpid o inspirar pel nas i espirar per la boca per no hiperventilar.

- Quan portis uns pocs minuts, visualitza un lloc meravellós, acollidor, un lloc paradisiac. Estigues uns moments gaudint d'aquest espai. Llavors, fixa't com allà veus aparèixer la nena o el nen que tu vas ser. Mira'l uns instants: ets tu amb tota la innocència de quan tenies dos o tres anys! (També pots fer venir d'una altra edat, si va haver una època difícil com, per exemple, l'adolescència). Ets una criatura petita (o adolescent o les dues) i estàs davant teu. No importa que no puguis visualitzar-te amb claredat, el veritablement important és que notis la teva presència, concentra't en aquesta emoció.

Intenta parlar amb aquesta criatura. Pregunta-li “¿Ets ara feliç?” Pregunta-li: “¿què puc fer per a què siguis més feliç?” Escolta la resposta. Agafa-la en braços, si es deixa. Cuida-la. Besa-la, si es deixa. I inicia un diàleg lliure, sentit, sincer, íntim... amb la teva criatura. Digues-li que sempre estaràs amb ella, que no pateixi, que l'estimes, que a partir d'ara tindràs cura d'ella...

També li dius tot el que ell/a hagués hagut d'escoltar per créixer feliç. El que, si hagués tingut una persona sàvia al seu costat, li hauria dit.

També li pots dir sense paraules: mirant-la, abraçant-la...

El més important és tenir un diàleg sincer amb la teva nena o el teu nen interior. La seva infantesa no va ser sempre fàcil. Però ara tu estàs aquí per tenir-ne cura. Ara pot confiar-se en els teus braços. Ara tu el pots cuidar. Digues-li. Parla-li.

No t'estranyi que, al principi, no vulgui venir o tingui prevenció vers a tu... dóna-li temps. Només té dos o tres anys ¡i és tan innocent! Aproxima't lentament, amb amor. Potser triguis un dies... no importa. Recorda que és una nena o un nen innocent i indefens: dóna-li temps.

Et recomano que parlis amb el teu infant com si estiguessis dialogant, de forma sincera i amb paraules senzilles. Pots fer-ho per dintre o amb veu baixa o amb la mirada. No importa, fes-ho de la forma que sentis major comoditat. El que cal és sinceritat i senzillesa.

Finalment, fes petita aquesta nena o aquest nen i portal dins del teu cor.

He d'advertir-te que pots despertar records profunds i antics durant aquesta estona o durant el dia. Es tracta d'un efecte sanador. No pateixis. És possible que et vinguin ganes de plorar: fes-ho. Sovint és una forma de deixar sortir unes emocions que no et vas permetre viure d'infant. Les llàgrimes ara t'alliberen. També pots viure canvis d'ànim durant el dia: és normal, molts sentiments atrapats s'estan mobilitzant i per sortir poden generar una intensa vida emocional.

Finalment, dir-te que si acabes recordant alguna cosa oculta que el teu infant va viure amb culpa, fes-li saber que és totalment innocent. Només era un infant!

Només era una criatura! No és culpable de no haver sabut manegar-se sàviament en un món que encara desconeixia! Repeteix-li amb claredat: ets innocent, totalment innocent...

Reserva els últims minuts de la meditació per estar en silenci tot observant la respiració. Així tornaràs a la calma.

8. Deures

1.- Seguir **observant** les conductes mecàniques, el personatge i comprova com es va ratificant el que has marcat a la silueta de diagnòstic.

2.- Si pateixes, et pot ser útil adonar-te'n que segur estàs contradient alguna de les **idees clau!!**

3.- **Despertar** tant com puguis (exercici del WC: consciència a la palma de les mans i/o a la planta dels peus). Especialment quan pateixis. Només hi ha dos nivells de consciència als que ara pots accedir: el somni i el despert. Si pateixes adona't que estàs adormit/da... i desperta!

4.- Només si vols fer la visualització o escoltar l'àudio de “**reeduació infantil**” un cop. Si “et toca el cor”, escoltar-lo sovint o fer-lo tu a la teva manera, adaptant el contingut a les teves necessitats. El trobaràs al blog del curs o en aquests links:

Aquí tens un link en català: http://www.ivoox.com/reeducacio-infantil-audios-mp3_rf_504359_1.html

I aquí en espanyol: http://www.ivoox.com/reeducacion-infantil-audios-mp3_rf_1017449_1.html

El pensament positiu com a repetició de qualsevol cosa només funciona si el que es repeteix és veritat. Repetir, per exemple: “cada dia sóc més jove” no funciona, repetir coses que estan fora de la nostra jurisdicció no funciona, com per exemple “la fulanita és cada dia millor”. Però el que sí funciona és dir coses certes com per exemple: sóc comprensió, sóc amor, sóc energia, vull veure la veritat, em comprometo amb mi i el meu despertar, prometo cuidar-me conscientment a cada moment...

En fer la reeducació infantil també esteu fent això, perquè li podeu dir coses tan certes com que l'estimeu, que no el deixareu i que és perfecte, que és amor, energia, intel·ligència... per què és veritat i cal que deixi caure les idees absurdes que el nostre nen/a va aprendre quan era petit/a.

Recordeu: cal parlar amb senzillesa, amb claredat...

9. Material d'ampliació: La presència, el despertar

Com sé que el tema del despertar (l'exercici del WC de sentir el palmell de les mans i/o la planta dels peus) és central i, a la vegada, genera alguns dubtes, us torno a posar alguns textos que en rellegir-los us poden ser útils.

No us angoixeu: no ho heu de fer bé, només heu de tenir la intenció de fer el vostre màxim. Els resultats no depenen de vosaltres i vindran sols.

Per exemple, ara estàs llegint aquest dossier, intenta sentir el palmell de les teves mans alhora que estàs llegint i alhora que intentes entendre el seu contingut. En fer-ho TU ets aquesta consciència que s'adona.

La lectura és l'excusa perquè tu et puguis percebre com la consciència que s'adona de les mans i del contingut...

Percebre't a tu mateix/a mentre comprens és despertar. Adonar-te que hi ha un Jo que fa, un Jo que sent o un Jo que pensa és despertar. No tenir el 100% de l'atenció a l'exterior, sinó una part en tu mateix/a alhora que fas, sents o penses és despertar.

La idea és molt senzilla:

Despertar és estar present a la pròpia consciència.

Simplement.

Deixa de llegir uns instants i adona't que ara estàs aquí i que el Jo que està aquí no té res a veure amb allò que toques, allò que penses o allò que dius...

Habitar aquest Jo de forma conscient és despertar.

10. Uns textos sobre el despertar

Aquí he espigolat uns pocs textos de l'*Eckart Tolle* que poden ser inspiradors i que he extret del llibre "*Practicando el poder del ahora*" (i encara que crec que ja els vaig incloure en un altre butlletí, crec que ara us poden ser més comprensibles):

Pàg. 21 "empieza por escuchar la voz que habla dentro de tu cabeza, y hazlo tan frecuentemente como puedas. Presta una atención especial a cualquier patrón de pensamiento repetitivo, a esos viejos discos de gramófono que pueden haber estado dando vueltas en tu cabeza durante años. **[Però no el judiquis. Només observa: ell està allà i tu ets qui s'adona]**

Esto es lo que yo llamo "observar al pensador", que es otra manera de decir: escucha la voz dentro de tu cabeza, mantente allí como presencia que atestigua. *[El terme presència és clau: escoltar mentre t'adones de la teva presència].*

Cuando escuches la voz, hazlo imparcialmente. Es decir, no juzgues. No juzgues ni condenes lo que oyes, porque eso significaría que la misma voz ha vuelto a entrar por la puerta de atrás.

Pronto te darás cuenta de esto: la voz está allí y yo estoy aquí, observándola. Esta comprensión Yo soy, esta sensación de tu propia presencia no es un pensamiento. Surge de más allá de tu mente.

Así, cuando escuchas un pensamiento, no sólo eres consciente del pensamiento sino también de ti mismo como testigo del pensamiento. Ha hecho su aparición una nueva dimensión de conciencia.

Cuando escuchas el pensamiento, sientes como si hubiera una presencia consciente -tu yo profundo- por debajo o detrás de él. De este modo el pensamiento pierde su poder sobre ti y se disuelve rápidamente, porque ya no energizas tu mente mediante la identificación con ella. Es el principio del fin del pensamiento compulsivo e involuntario.

[Aquest és un dels motius pels quals observar sovint és molt transformador, encara que no estiguem, en aquest moment, cercant cap canvi].

Pàgina 24: en tu vida cotidiana puedes practicar esto tomando cualquier actividad rutinaria, que habitualmente sólo es un medio para un fin, y darle toda tu atención para que se convierta en un fin en sí misma *[amb una presència plena teva a l'ara i aquí].*

Por ejemplo, cada vez que subas o bajas las escaleras de tu casa o en tu puesto de trabajo, presta mucha atención a cada escalón, a cada movimiento, incluso a tu respiración. Mantente totalmente presente. *[És a dir, no centris tota la teva atenció en l'activitat rutinària, sinó també en tu!]*

O cuando te laves las manos, presta atención a todas las percepciones sensoriales asociadas con esa actividad: el sonido y la sensación del agua, el movimiento de tus manos, el aroma del jabón, etc. *[I no deixis de sentir-te a tu com l'eix de tota aquesta informació que reps, tot el que vius i fas!]*

(...) Hay un criterio que te permite medir el éxito logrado en esta práctica: el grado de paz que sientas en tu interior. *[Però no busquis la pau com objectiu: és una conseqüència. Si la busques, te tensaràs i no podràs despertar. Desperta i es produirà].*

Pàg. 29: Adquiere el hábito de preguntarte: ¿Qué está pasando dentro de mí en este momento? Esa pregunta te orientará en la dirección correcta. Pero no analices, simplemente observa. Enfoca tu atención hacia adentro. Siente la energía de la emoción.

Si no hay ninguna emoción presente, lleva la atención más profundamente al campo energético de tu mente. Es el pasadizo hacia el Ser. *[i intenta mantenir-te allà, a la pura consciència, a l'adonar-te'n del fet d'adonar-te'n].*

Pàg. 33: Observa cualquier actitud defensiva que surja en ti. ¿Qué estás defendiendo?: una identidad ilusoria, una imagen mental, una entidad ficticia. Haciendo consciente este patrón y observándolo [des del despertar], puedes romper la identificación con él. El patrón inconsciente comenzará a disolverse rápidamente a la luz de tu conciencia *[de la teva presència, del teu despertar].*

Es el final de todas las discusiones y juegos de poder, que son tan corrosivos para las relaciones. El poder sobre los demás es debilidad disfrazada de fuerza. *[Recorda la visualització sobre el centre intel·lectual: interès i flexibilitat com a eix per a mirar el món].* El verdadero poder está dentro, y está a tu disposición ahora.

Pàg. 34: Date cuenta inequívocamente de que el momento presente es lo único que tienes. Haz del ahora el centro fundamental de tu vida. Si antes vivías en el tiempo y hacías breves visitas al ahora, establece tu residencia habitual en el ahora y haz breves visitas al pasado y futuro cuando tengas que resolver asuntos prácticos de tu vida.

Pàg. 37: Si te resulta difícil entrar directamente en el ahora, comienza observando tu habitual tendencia mental a escapar de él. *[I mantingues la consciència de ser Tu qui observa això...]*.

Pàg. 48: pregúntate: ¿hay alegría, fluidez y ligereza en lo que estoy haciendo? Si no la hay, es que el tiempo *[el pensament mecànic del personatge]* que percibes encubre el momento presente y percibes la vida como una carga o como un esfuerzo.

Pàg. 49: No te preocupes por el fruto de tus acciones: mantente atento a la acción misma. El fruto ya vendrá cuando corresponda. Ésta es una práctica espiritual muy poderosa.

Pàg. 54: Una buena pregunta que podrías plantearte frecuentemente es: ¿Estoy relajado en este momento? *[I present? O estic imaginant i fugint de sentir-me a mi mateix?]* O también podrías indagar: ¿Qué está ocurriendo dentro de mí en este instante?

Pàg. 65: Mantenerse presente significa habitar tu cuerpo *[intern]* plenamente. Tener siempre parte de tu atención en el campo energético interno de tu cuerpo. Sentir el cuerpo por dentro, por así decirlo. La conciencia corporal te mantiene presente. Te ancla en el ahora.

(...) Por tanto, "habitar el cuerpo" es sentirlo desde dentro, sentir la vida dentro del cuerpo y así llegar a saber que eres más allá de la forma externa.

Pàg. 70: En los quehaceres de tu vida no concedas el ciento por ciento de tu atención al mundo externo y a la mente. Mantén parte de tu atención dentro. *[I des de dintre, pots relacionar-te amb el món... però de dintre cap en fora...]*

Siente tu cuerpo interno *[no diu "tu cuerpo", sinó tu "cuerpo interno", es decir, tu autopercepción, tu consciència]* mientras participas en tus actividades cotidianas, especialmente cuando te relacionas con otras personas o con la naturaleza. Siente la quietud en lo profundo de ti. Mantén la puerta abierta.

Es muy posible ser consciente de lo No Manifestado a lo largo de la vida. Lo sientes como una profunda paz de fondo, una quietud que nunca te abandona, pase lo que pase fuera. Así te conviertes en un puente entre lo No Manifestado y lo manifestado, entre Dios y el mundo.

Este es el estado de conexión con la Fuente que llamamos iluminación. *[I que*

permet veure la realitat sense afegir-hi res, veient el que és....].

Pàg. 71: La clave está en mantenerse permanentemente en un estado de conexión con tu cuerpo interno, sentirlo en todo momento. Esto profundizará tu vida rápidamente. Cuanta más conciencia dirijas hacia el cuerpo interno, más elevada será su frecuencia vibratoria, de manera parecida a una luz que brilla más a medida que giras el interruptor.

Pàg. 72: Si mantienes la atención en el cuerpo siempre que te sea posible, estarás anclado en el ahora. No te perderás en el mundo externo ni en la mente. Los pensamientos y las emociones, los miedos y los deseos, pueden seguir presentes en alguna medida, pero ya no se adueñarán de ti.

(...) Pero no es necesario que nada de lo anterior absorba toda tu atención. Intenta mantenerte simultáneamente en contacto con tu cuerpo interno. Mantén parte de la atención dentro de ti; no dejes que toda ella fluya hacia fuera. Siente tu cuerpo desde dentro como un campo energético unificado. Es casi como si estuvieras escuchando o leyendo con todo tu cuerpo. Practica esto en los próximos días y semanas.

No entregues toda tu atención a la mente y al mundo externo. Intenta concentrarte en lo que haces con todos los medios a tu alcance, pero al mismo tiempo siente tu cuerpo interno siempre que puedas. Mantente arraigado en tu interior. A continuación observa cómo eso cambia tu estado de conciencia y la cualidad de tus acciones.

Pàg. 90: Una vez aprendido el principio básico de mantenerte presente como observador de lo que ocurre dentro de ti -"entendiéndolo" por experiencia directa- tienes a tu disposición la más poderosa herramienta de transformación. *[Perquè el despertar és l'inici del camí de la vida espiritual].*

Pàg. 98: tanto si vives solo como si vives en pareja, la clave es estar presente e intensificar progresivamente tu presencia mediante la atención al ahora.

Pàg. 100: Mira más allá del velo de la forma y la separación. Esto es alcanzar la unidad. Esto es amor.

Pàg. 118: La única "utilidad" de la negatividad es fortalecer el ego, y por eso al ego le encanta. *[Recorda: davant de qualsevol patiment, por, dolor, o angoixa: desperta!].*

11. Més textos sobre el despertar

A continuació uns textos que no sé exactament de qui són, però que també poden ser útils pel despertar:

Quando miras un árbol, eres consciente del árbol. Cuando tienes un pensamiento o sentimiento, eres consciente de ese pensamiento o sentimiento. Cuando tienes una experiencia placentera o dolorosa eres consciente de esa experiencia.

Estas declaraciones parecen ciertas y evidentes; sin embargo, si las examinas de cerca descubrirás que, sutilmente, su propia estructura contiene una ilusión fundamental, una ilusión inevitable cuando se usa el lenguaje.

Pensamiento y lenguaje crean una aparente dualidad y una persona separada donde no la hay. Lo cierto es: tú no eres alguien que es consciente del árbol, del pensamiento, del sentimiento o de la experiencia. Tú eres la conciencia en la que -y por la que- esas cosas aparecen.

Mientras vives tu vida, ¿puedes ser consciente de ti mismo como la conciencia en la que se despliega todo el contenido de tu vida?

* * *

Dices: «Yo quiero conocerme a mí mismo.» Tú eres el «yo». Tú eres el Conocimiento. Tú eres la conciencia por la que todo es conocido. Y eso no puede conocerse a sí mismo; eso es si mismo.

No hay nada que saber más allá de esto, y sin embargo todo conocimiento surge de ello. El «yo» no puede convertirse en un objeto de conocimiento, de conciencia.

De modo que no puedes convertirte en un objeto para ti mismo. Por eso mismo ha surgido la ilusión de la identidad egótica, porque mentalmente has hecho de ti mismo un objeto. «Eso soy yo», dices. Y empiezas a tener una relación contigo mismo, y te cuentas tu historia a ti mismo y a los demás.

* * *

Así como el agua puede ser sólida, líquida o gaseosa, la conciencia puede estar «congelada» y tomar la forma de la materia física; puede ser «líquida», tomando la forma de la mente y del pensamiento, o puede ser informe, como la conciencia pura.

La conciencia pura es la Vida antes de manifestarse, y esa Vida mira al mundo de la forma a través de «tus» ojos, porque esa conciencia es quien tú eres. Cuando te conoces como Eso, te reconoces en todas las cosas. Es un estado de completa claridad de percepción. Ya no eres más una entidad con un gravoso pasado, convertida en una pantalla de conceptos que interpreta cada experiencia.

Cuando percibes sin interpretación, puedes sentir qué es lo que se percibe. Lo máximo que podemos expresar con el lenguaje es que existe un campo de quietud consciente en el que ocurre la percepción.

A través de «ti», la conciencia informe se hace consciente de sí misma.

* * *

Las vidas de la mayoría de la gente están dirigidas por el deseo y el miedo. El deseo es la necesidad de añadirte algo para poder ser tú mismo más plenamente. Todo miedo es el miedo de perder algo y, por tanto, de sentirte reducido y de ser menos de lo que eres.

Estos dos movimientos oscurecen el hecho de que el Ser no puede ser dado ni quitado. El Ser ya está en ti en toda su plenitud, Ahora.

El despertar és l'espai des del que puc observar i deixar caure el personatge sense que això em generi dolor, sinó tot el contrari: alleugeriment, llibertat.