

Dossier



Daniel Gabarró  
danielgabarro.cat

# Aula Interior

*Eines pràctiques per viure en plenitud*

[QUARTA SESSIÓ]

## SÍNTESI IDEES FORÇA I INTUIR ELS CENTRES DE TREBALL

Dossier de gener

# Índex

1. Sobre aquest dossier el material online.....	3
2. Propòsits fonamentals d'aquesta quarta sessió.....	3
3. Una reflexió sobre l'any nou.....	4
4. Reflexions que poden haver passat desapercebudes.....	6
5. Idees claus.....	8
6. Diagnòstic inicial: els centres a treballar.....	14
7.- Monigote dels centres.....	15
8.- Diagnòstic: com detectar els centres a treballar? .....	16
9.- El centre intel·lectual .....	17
10.- El centre emocional .....	21
11.- El centre energètic .....	26
12.- Silueta .....	32
13. Visualització.....	33
14. Deures.....	35
15. Material d'ampliació: La presència,el despertar.....	36
16. Uns textos sobre el despertar.....	37
17. Més textos sobre el despertar.....	41

# 1. Sobre aquest dossier i el material online

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.

Igualment, si no pots venir algun cop, saps que els continguts els penjo en format vídeo i àudio perquè els puguis repassar tants cops com vulguis.

Els continguts online els tens sempre al teu abast com alumne/a del curs.

A partir del setembre que ve, quan el curs s'acabi, els tindràs per sempre mentre la tecnologia aguanti (que espero que sigui molts anys!).

Sí: el curs acabarà el proper setembre. De fet, com sabràs, hi ha 9 mesos amb trobades presencials (fins al juny) més tres mesos extres de treball 100% online, tanmateix, encara que el curs són 12 mesos, només hi ha 10 quotes.

I ara... a gaudir del dossier!

## 2. Propòsits 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.- Oferir-vos una **visualització** per reeducar el nostre **inconscient infantil**. Això és especialment important en el cas que el centre dèbil a treballar hagi estat afectat 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.

A l'àrea d'alumnat trobaràs l'àudio d'aquesta visualització, però també els tens a continuació.

Aquí tens un link en català: [http://www.ivoox.com/reeducacio-infantil-audios-mp3\\_rf\\_504359\\_1.html](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](http://www.ivoox.com/reeducacion-infantil-audios-mp3_rf_1017449_1.html)

### 3. Una reflexió sobre 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 creences, 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-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 VOLS fer quelcom, podràs sostenir-ho encara que costi. Ho voldràs fer.

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 meva capacitat d'acceptació. Naturalment, no puc acceptar el que no comprenc, per tant, el que visc depèn de la meva capacitat de comprendre. Si avanço en la meva 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 parlar 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 medicina 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 actuï 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 temes 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 dóna 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 ja 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 meua 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... Sovint creiem que ho hem de dir tot, perquè hem de ser "sincers/es". Però això no és cert: només paga la pena parlar quan les paraules milloren el silenci.

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. Recorda-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. Diagnòstic inicial: 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 continuació t'adjunto un ninot amb algunes pistes per intuir els nostres centres a treballar.

És el que trobaràs a la plana següent.

Després d'aquesta imatge força sintètica, ho explico de forma més detallada a continuació.

Et sembla?

Doncs, t'animo a mirar la il·lustració de la plana següent i llegir les pàgines que van a continuació.



Tens el **centre intel·lectual** si:  
Tens criteri, comprensió i et vius com intel·ligent.

**Has de reduir el teu centre intel·lectual si:**

Racionalitzes tot  
Uses raonaments i arguments per no sentir i per contactar amb els altres i les seves emocions.  
Planifiques continuadament (i no és una fantasia per fugir, sinó una planificació per relacionar-t'hi).

**Has d'incrementar aquest centre si:**

Tens dubtes molt sovint.  
Et costa tenir un criteri propi i clar.  
Demanes opinió als altres continuadament.  
Et vius com a "tonto/a"  
Dónes mil voltes als temes, però no arribes a cap conclusió.  
No t'agrada pensar, et fa mal de cap.

Tens el **centre emocional** si:  
T'agrada la gent, l'art, la bellesa, la naturalesa, els animals... si veus la bondat de la gent...

**Has de reduir el centre emocional si:**

En les relacions generes dependència, et fusiones.  
Ets salvador/a o ajudador/a compulsiu/va.  
Si ets bo/bona compulsiu/va.  
Si, a vegades, uses l'espiritualitat com una forma de fugir de la realitat...

**Has d'incrementar el centre emocional si:**

Poses barreres per no sentir els teus propis sentiments.  
Poses barreres per no expressar els sentiments (encara que també pot ser parcialment energètic si és per manca de seguretat)  
No t'agrada la gent o la natura o els animals.  
T'aïlles, estàs millor sol/a que amb gent.  
Ets una persona de tracte sec.

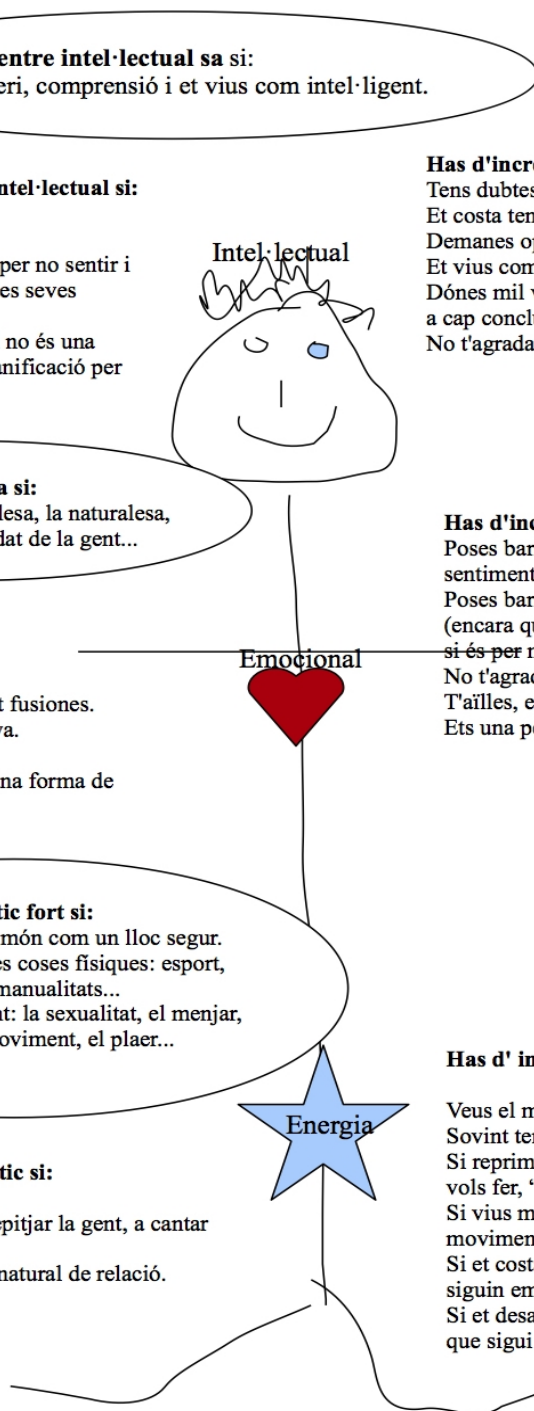
Tens el **centre energètic fort** si:  
Tens seguretat, vius el món com un lloc segur.  
Fas amb facilitat moltes coses físiques: esport, bricolatge, jardineria, manualitats...  
Et sents bé amb l'instint: la sexualitat, el menjar, el descans, el joc, el moviment, el plaer...

**Has de reduir el centre energètic si:**

Tendeixes a ser tallant, dur, a trepitjar la gent, a cantar les quaranta...  
Fas servir la força com a forma natural de relació.

**Has d'incrementar el centre energètic si...**

Veus el món com un lloc perillós.  
Sovint tens por i/o inseguretat.  
Si reprimeixes expressar el que penses, sents o vols fer, "per si de cas".  
Si vius malament el goig del teu cos, el moviment, la sexualitat...  
Si et costa tenir energia per fer coses que no siguin emocionals o mentals.  
Si et desagrada el bricolatge, l'esport i tot el que sigui de "fer físicament".



## 8.- Diagnòstic: com detectar els centres a treballar?

Després d'aquests mesos d'observació, en els quals hem verificat que certs pensaments es repeteixen i ens fan patir, és a dir, hem comprovat l'existència de la nostra programació mental, ha arribat el moment de començar a analitzar els resultats.

A partir del que hem observat, començarem a detectar quins aspectes o problemes ens generen major dificultat i si aquests estan relacionats amb el **centre intel·lectual**, amb **el centre emocional** o amb el **centre energètic**.

Es tracta de tres àmbits que estan íntimament lligats entre si.

En Jordi Sapés, per exemple, deia que són com la sal, l'oli i el vinagre. És a dir, no es poden separar perquè **qualsevol relació que tenim amb el món la tindrem des d'aquests tres centres alhora**.

No obstant això, cadascun d'aquests centres pot viure's de tres maneres molt diferents:

- a.- **equilibrat**, que és l'estat òptim;
- b.- **anorèxic**, que indica la necessitat de potenciar aquest centre; i
- c.- **vigorèxic**, que indica la necessitat de reduir-lo.

I, com podem saber quin centre tenim més desequilibrat i pel qual haurem de començar a treballar? Una bona fórmula és basar-nos en la **Llei del 20/80**. Segons aquesta llei, un 20% dels nostres problemes genera el 80% de les nostres dificultats. Conseqüentment, solament necessitem identificar aquells problemes més grans (o més "grosos") que, segurament, es repeteixen de forma cíclica en la nostra vida...i decidir començar per ells!

Una vegada hàgim detectat quin centre tenim més desequilibrat, podrem incidir en ell. Per això, començarem a donar pistes de treball perquè el centre intel·lectual no deformi la realitat; ni perquè tampoc ho facin el centre emocional o el centre energètic, segons cada cas.

Però, ara per ara, et convido a llegir les característiques de cadascun dels centres des d'aquestes tres perspectives.

I, una vegada les hagi llegit, pregunta't: **observant tots els meus problemes, quin és l'origen que més es repeteix? Al·ludeix al centre intel·lectual, a l'emocional o a l'energètic?**

## 9.- El centre intel·lectual

En aquest primer apartat, veurem les característiques del centre intel·lectual des de tres perspectives: **equilibrat**, que és l'estat òptim; **anorèxic**, pel qual ha d'augmentar-se; i **vigorèxic**, és a dir, amb necessitat de reduir-se.

En primer lloc, ens preguntem: com són les persones que tenen el **centre intel·lectual equilibrat?**

1. Són persones **que veuen el món com un lloc comprensible**. Saben que hi ha coses que comprenen i d'altres que ignoren, però també assumeixen que poden aprendre allò que ignoren. Per tant, no viuen en un món confús.
2. Són persones que **no confonen la seva opinió amb el que coneixen**. Saben diferenciar allò que coneixen del que ignoren.
3. Són persones que **es viuen com a persones intel·ligents**. És a dir, es perceben a si mateixes com a persones llestes, amb capacitat per comprendre el món. Lamentablement, la societat creu que aquesta és una actitud prepotent, allunyada de la humilitat. No obstant això, és erroni creure que hem d'amagar aquelles característiques nostres que podrien despertar enveja. La clau està en saber reconèixer aquelles habilitats que tenim, sense pretendre ser més que els altres.
4. Són persones amb criteri, que **han convertit la informació en comprensió**. S'han adonat que tenen una certa relació amb el coneixement i que tenen la necessitat de fer-lo seu. Així, aconsegueixen tenir criteris per a diferents àrees de les quals són independents, és a dir, àmbits en els quals es valen per si sols.
5. Són persones **creatives**, ja que saben analitzar les dades existents per generar coses o conclusions diferents.
6. Són persones amb **sentit comú**, capaces d'analitzar els avantatges i desavantatges de qualsevol aspecte, separant la part emocional perquè no interfereixi en l'anàlisi intel·lectual.
7. Són persones amb **obertura mental**, ja que reconeixen que no tenen la veritat absoluta, sinó que estan en un aprenentatge continu.

A continuació, ens preguntarem: Quin característiques tenen les persones amb el **centre intel·lectual vigorèxic**, és a dir, aquelles que han de reduir-ho? Habitualment:

**V  
i  
g  
o  
r  
è  
x  
i  
c**

1. Són persones que **racionalitzen les emocions o les accions**.
2. Són persones **sense espontaneïtat**. En la seva opinió, allò que no és lògic no es fa.
3. Són persones que **viuen el que pensen**, i creuen que aquesta és l'única realitat. Per a ells/es, no hi ha una altra realitat que no sigui la que es pot pensar i, de vegades, aquesta es redueix a allò que es pot mesurar.
4. Són persones que **no són empàtiques ni tampoc flexibles**.
5. Són persones amb un **excés de planificació**, perquè això els permet fugir del que senten.
6. Són persones **dogmàtiques i concloents**, doncs creuen que la seva veritat és absoluta i que l'opinió dels altres no és vàlida.
7. Són persones que consideren que tenen una **certa superioritat intel·lectual** (això significa pensar que ets més intel·ligent que l'altre; no que ets intel·ligent, característica del centre equilibrat).
8. Són persones que busquen el perquè de les coses, de les emocions i dels sentiments. És a dir, **utilitzen l'intel·lecte**

**per analitzar-ho tot.**

9. Són persones que **diuen el que pensen, però no senten el que diuen.**
10. Són persones que viuen el futur (però no el present) des d'una **asèpsia emocional**, és a dir, sense emocions.

Finalment, ens preguntarem: Com són les persones amb el **centre intel·lectual anorèxic**, és a dir, aquelles que haurien d'augmentar-ho? Normalment:

**A  
n  
o  
r  
è  
x  
i  
c**

1. Són persones que **pensen contínuament**, però que no arriben a conclusions concretes. El fet de què mai arribin a criteris implica que no estan pensant. L'única cosa que aconsegueixen és que el seu cap estigui a dins d'una rentadora mental constant.
2. Són persones que **viuen al dia sense pensar les conseqüències dels seus actes**. Tenen una planificació molt pobre.
3. Són persones **poc pràctiques**, perquè no tenen alternatives. El fet de dubtar constantment no els permet arribar a una conclusió del que han de fer. Mai tenen suficient informació.
4. Són persones que es consideren estúpides, **no perceben la intel·ligència que sí són**.
5. Són persones que **es paralitzen pels dubtes**.
6. Són persones que **no saben argumentar la seva opinió o que canvien d'opinió segons la persona que tenen davant**. Acaben donant la raó als altres perquè no tenen criteris i, per això, es deixen endur.
7. Són persones que **viuen la vida com un lloc de confusió**. Se senten insegurs/es mentalment i, com a conseqüència, viuen el món com si fos un lloc incompreensible.
8. Són persones que **acostumen a adoptar un rol secundari per no prendre decisions**.

## 10.- El centre emocional

En aquest apartat, observarem les característiques del centre emocional des de les tres perspectives anteriors.

En primer lloc: Com són les persones que tenen el **centre emocional equilibrat**? Normalment:

**E  
q  
u  
i  
l  
i  
b  
r  
a  
t**

1. Són persones a les quals **els agrada socialitzar-se**, els agrada la gent.
2. Són persones a les quals també **els agrada la solitud**
3. Són persones que tenen **sensibilitat artística**.
4. Són persones a les quals els agrada **la naturalesa i els animals**.
5. Són persones que tenen **sensibilitat cap als altres**.
6. Són persones amb **empatia** (que no és el mateix que fondre's amb el dolor dels altres!) Saben el que els altres viuen, però no ho viuen ells/es en primera persona.
7. Són persones amb **tendència a l'harmonia social**, estètica.



8. Són persones amb **autoestima**, se senten dignes d'amor. Això significa que saben que són una peça essencial del puzzle de la vida.
9. Són persones que tenen la percepció de què **el món és bo**. Consideren que la gent és bona, al marge dels seus errors.
10. Són persones que saben **captar les seves necessitats** (i si també tenen el centre energètic equilibrat, ho podran expressar i buscar com satisfer-les). Busquen **cuidar-se**.
11. Són persones **dialogants** i obertes a l'entorn. Naturalment, els cal el centre intel·lectual equilibrat per poder tenir criteri i l'energètic per defensar-lo si cal.
12. Són persones que saben divertir-se, que **gaudeixen de la vida**.

A continuació, ens preguntarem: Quin característiques tenen les persones amb el **centre emocional vigorèxic**, és a dir, aquelles que han de reduir-ho? Habitualment:

**V  
i  
g  
o  
r  
è  
x  
i  
c**

1. Són **persones que sofreixen molt** i ho consideren una prova de la seva bondat. Confonen el sofriment amb la capacitat d'empatia.
2. Són **salvadors nats**, volen salvar a tothom, fins i tot a aquells que no els han demanat ajuda.
3. Són persones que **manipulen des del victimisme**. En mostrar-se víctimes, esperen rebre un suport continuat que, possiblement, no tingui fi ja que no es mouen d'aquesta condició de víctimes.
4. Són persones que es **prenen moltes coses de forma personal**.
5. Són persones que es senten **fusionades amb l'entorn**. Es fusionen emocionalment amb el que els envolta. Fer el contrari ho considerarien de "cruels insensibles".
6. Són persones que **volen ajudar constantment**. Trenquen compulsivament les 4 normes de l'ajuda.
7. Són persones que senten que **solament ells/as comprenen als altres i creuen que hi ha una manca de sensibilitat en el món**.
8. Són persones que **viuen una muntanya russa emocional**: tot és terrible o tot és meravellós, segons la persona o el moment en el qual estiguin.
9. Són persones **sobreprotectores** perquè no suporten el sofriment aliè (si ho fossin perquè veuen perills, davant els quals se senten impotents, es tractaria del centre

energètic).

10. Són persones que **necessiten que tothom els vulgui**, perquè no se senten importants. No creuen que, sense ells, el món seria incomplert. Conseqüentment, busquen l'aprovació i l'acceptació en els altres de forma compulsiva.

11. Són persones a qui **el sofriment aliè els fa sentir útils**.

12. Sovint són apassionades, les **passions i sentiments els arrosseguen**. No entenen que és imprescindible viure més enllà dels sentiments: sentir-los, però que determinin la nostra conducta. Tot sovint això els fa viure en una **mntanya russa emocional**, amb molt de dramatisme.

13. Tenen tendència a ser poc racionals, a tenir poc sentit comú. Encara que puguin tenir criteri, quan **els sentiments intervenen llavors no poden pensar amb claredat**. Només poden ser objectives quan no estan emocionalment implicades.

Finalment, ens preguntarem: Com són les persones amb el **centre emocional anorèxic**, és a dir, aquelles que haurien d'augmentar-ho? Normalment:

**A  
n  
o  
r  
è  
x  
i  
c**

1. Són persones que **viuen des de la desconfiança**.
2. Són persones **insensibles**, que posen barreres per sentir.
3. Són persones que **prefereixen estar soles**, no els agrada la gent.
4. Són persones que **no senten**, són fredes.
5. Són persones que **no ajuden ni demanen ajuda**.
6. Són persones que no viuen una vida emocional, sinó que **viuen una vida plana, sense profunditat emocional**.
7. Són persones que **no volen parlar de les seves emocions**.
8. Són persones que **es neguen a acceptar el que senten**.
9. Acostumen a voler ser persones que senten **incomoditat davant els sentiments i la seva expressió**.
10. Sovint són persones **poc empàtiques**.

## 11.- El centre energètic

En aquest apartat, observarem les característiques del centre energètic des de les tres perspectives anteriors.

En primer lloc: Com són les persones que tenen el **centre energètic equilibrat**? Normalment:

**E  
q  
u  
i  
l  
i  
b  
r  
a  
t**

- 1.** Són persones que **se centren en les solucions.**
- 2.** Són persones que **es consideren capaces.**
- 3.** Són persones **resolutives**, és a dir, quan veuen la solució no s'aturen.
- 4.** Són persones que **perceben el món com un lloc segur.**
- 5.** Són persones que **es perceben com a segures**, amb **capacitat.**
- 6.** Són persones que **saben gaudir de l'instint i gaudeixen de la seva sexualitat, del plaer del cos**, és a dir, de l'expressió i del moviment.
- 7.** Acostumen a ser persones **pràctiques**, eficaces.
- 8.** Es mouen en diferents àmbits amb facilitat perquè

mobilitzen les capacitats que calen a cada espai.

**9. No cauen en la procrastinació**, però sí poden endarrerir quelcom si creuen que serà millor abordar-ho més endavant. Però no ho fan per por, sinó per esperar el moment més òptim. **Saben esperar.**

**10.** Saben **posar límits**, saben dir no quan toca i ho fan sense agredir.

**11.** **Sovint són líders** amb la seva capacitat d'acció. La gent tendeix a confiar-hi, a seguir-los (naturalment, això és molt més fàcil si tenen els altres dos centres equilibrats: saben on anar i saben com tractar la gent).



A continuació, ens preguntem: Quin característiques tenen les persones amb el **centre energètic vigorèxic**, és a dir, aquelles que han de reduir-ho? Habitualment:

**V  
i  
g  
o  
r  
è  
x  
i  
c**

1. Acostumen a ser persones **hiperactives**, necessiten fer coses contínuament.
2. Poden ser persones **prepotents**, es relacionen des de la força.
3. Poden ser persones **obsessives**, que sempre pensen en el sexe o en el menjar per tal de reequilibrar un dèficit en un altre àmbit.
4. Acostumen a ser persones que **no poden rendir-se**. Desconeixen o neguen, per tant, els seus límits. Molts cops només paren quan **cauen defallides**, totalment esgotades.
5. Acostumen a ser persones que **passen a l'acció sense meditar, sense sentir**. Actuen sense criteri, sense avaluar els resultats de les seves accions.
6. Acostumen a ser persones que **viuen el món des de les percepcions físiques** i, tot sovint, tenen una actitud **insaciable**. Mai no en tenen prou.
7. Acostumen a ser **persones que tendeixen a una certa violència**. Utilitzen la força com a forma de relació, així com la imposició. Volen marcar el seu terreny.
8. Una altra opció és que siguin **persones rebels**: necessiten portar la contrària a tot el món.
9. Acostumen a ser persones **poc respectuoses**, buscant satisfer les seves necessitats per sobre de les dels altres.



10. Acostumen a ser persones **revolucionades**, que sembla que van a tota marxa, sovint amb pressa... actuar els impedeix sentir el seu buit interior.
11. Sovint són **impulsives i impacients**.
12. També acostumen a ser persones **competitives i individualistes**.
13. Molts cops tendeixen a **conductes de risc**, conductes temeràries.

Finalment, ens preguntem: Com són les persones amb el **centre emocional anorèxic**, és a dir, aquelles que haurien d'augmentar-ho? Normalment:

**A  
n  
o  
r  
è  
x  
i  
c**

1. Són persones que tenen **dificultats a l'hora de posar límits als altres.**
2. Són persones **passives, reactives**, que els costa engegar-se. No prenen l'acció per si mateixes.
3. Són persones **amb dificultat per dir "no"**.
4. Són persones que **no es focalitzen en les solucions o en els resultats**, se senten impotents davant els problemes.
5. Són persones **insegures i/o que perceben una certa inseguretat** o sensació de por subtil en el seu entorn.
6. Són persones que **poden estar cansades, amb apatia...**
7. Són persones **indecises**, però que la seva indecisió neix de la por a expressar-se (si fos per la falta de criteri seria d'origen intel·lectual).
8. Són persones que, encara que els vinguin de gust coses, no s'atreveixen a fer-les. **Tenen por a expressar-se** perquè no volen problemes, no volen dificultats o enfrontaments.
9. Són persones que tenen, sovint, **problemes amb la sexualitat.**
10. Són persones que **poden sentir veritable horror davant l'expressió de la violència.** Fins i tot l'energia

assertiva o les discussions poden arribar a incomodar-los.

11. Sovint semblen persones **conformistes o molt pacífiques**, perquè, en el fons, són **covardes**.

12. No els agraden els reptes (a no ser que siguin reptes socials o intel·lectuals), però les dificultats sovint els “roben l'energia”.

13. Acostumen a seguir els altres.

14. Acostumen a fer poc treball físic exigent, especialment si no té una recompensa emocional (com anar d'excursió a llocs bonics amb gent) o intel·lectual.

15. D'alguna manera tenen una **actitud més consumista** que no pas activa. Però si s'impliquen en canvis socials ho fan molt més des de la intenció de conèixer amb persones (emocional) o de aportar “justícia” (intel·lectual) que pel fet de mobilitzar la pròpia energia.

## 12.- Silueta

En la silueta següent marca els centres que has de treballar.

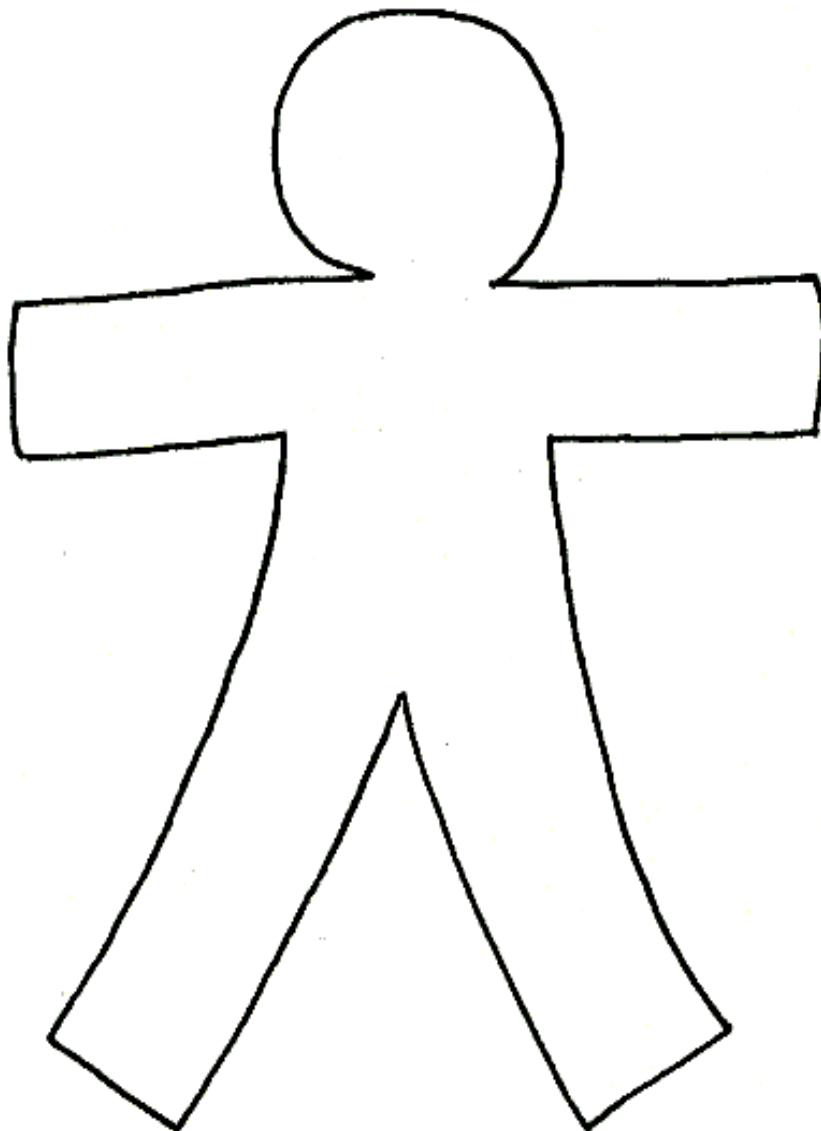
Marcaràs el centre intel·lectual?

L'emocional?

L'energètic?

Quins són els que més problemes et generen?

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...).



## 13. Visualització

Al nostre bloc trobaràs penjada una visualització que et pot ser útil per preparar el futur treball que farem de l'inconscient a partir del març.

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.

## 14. 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, fes 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](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](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... perquè 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...



## 15. 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.**

## 16. 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 conciencia]* 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!]*.

## 17. Más textos sobre el despertar

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

Cuando 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 sí 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.**