

Dossier

 Daniel Gabarro
danielgabarro.cat

Aula Interior

Eines pràctiques per viure en plenitud

CENTRE ENERGÈTIC: neteja i potenciació

Índex

Utilitat del dossier	3
Introducció	4
Centre energètic, per què equilibrar-lo?	5
Idees clau sobre l'energia	6
Comprenent l'exercici de la descàrrega als coixins	14
Altres exercicis per netejar l'inconscient energètic	15
Exercicis per a potenciar el centre energètic	16
Sobre la funció i el treball per a una societat millor	16
Sobre l'abundància	20
Tasques	23
Alguns textos inspiradors	25

1. Utilitat del dossier

Després de cada sessió rebràs un **dossier que resumeix els continguts impartits en el curs** i així puguis completar els teus apunts.

A més, d'aquesta manera, no caldrà que prenguis apunts si no ho desitges. Per a algunes persones prendre apunts facilita aprendre, per a altres persones els dificulta seguir la classe. Sabent que rebràs el resum de la sessió, podràs decidir si prens molts o pocs apunts a classe: **sempre ho tindràs tot!**

No obstant això **el dossier no substitueix la sessió**, perquè a la sessió hi ha coses que s'expliquen i no poden plasmar-se en el dossier. A vegades el que es diu és menys important que el lloc des d'on es diu i això és difícil de captar per escrit. Recorda que **l'assistència a la classe és el 80% del resultat** d'aquest.

Recorda, també, que no has de centrar-te en el resultat a obtenir, sinó en donar el teu màxim: el resultat no depèn de tu, però si la feina es va fent **apareixerà, de forma inevitable**, quan les causes prèvies existeixin. Centra't, per tant, a seguir avançant. No importa la teva velocitat, però sí que segueixis **mantenint la teva voluntat d'avançar**.

2. Introducció

Aquest mes comencem a equilibrar **el centre energètic**.

En la aquest dossier d'Aula Interior abordarem bàsicament cinc grans blocs:

En primer lloc, anem a comprendre **què és l'energia** per poder entendre-la i treballar-la correctament. Però, també, perquè puguem verificar el que anem fent al llarg de la classe, per un motiu ben senzill: si nosaltres no sabem què és l'energia, difícilment podrem treure-li el màxim partit.

En segon lloc, també ens dedicarem a **desbloquejar la ràbia i l'energia** que moltes vegades tenim acumulada dins del cos. Ho farem a través d'un exercici físic que, per la seva estructura, allibera l'energia bloquejada en l'inconscient. No ho netejarem tot, però sí aprendrem la tècnica per poder aplicar-la per la nostra part quan sigui necessari.

En tercer lloc mirarem de connectar amb l'energia que som, **expressar-la de forma conscient** i obrir-nos a rebre-la des d'una calma profunda. Aquests exercicis els hem fet amb jocs i similars a classe: cridar, barallar-se des del joc... El propòsit és viure **l'expressió energètica com quelcom positiu, quelcom a favor de la vida i no en contra de res**. L'energia no és violència, sinó renovació i creació. Quan em vinculo amb l'energia puc expressar-me conscientment sabent que no importa que digui "no" o digui "sí", sinó que allò que estic dient és el que toca dir per aportar a la situació.

En quart lloc, parlarem sobre el **fluir energètic**, és a dir, sobre l'**abundància**. A l'Univers tot flueix i, per això, ens preguntem: com podem incloure'ns en aquesta fluïdesa sense aturar aquest moviment? Quan parlo d'abundància, no em refereixo únicament als diners, sinó també a l'abundància d'amor, de relacions, de comprensió, d'intel·ligència, de flexibilitat ...

També, ens preguntarem sobre **la nostra funció i l'acció social**. Nosaltres dediquem gran part de la nostra energia vital a coses que considerem importants. No obstant això, en els últims anys he observat que moltes persones posen massa energia en llocs, relacions o situacions que no corresponen a la seva funció i, després, es pregunten per què la seva vida no evoluciona. Si tu situes l'energia en alguna cosa que no et correspon, en realitat, estàs evitant posar l'energia en aquells llocs que si et corresponen i la teva evolució s'atura o s'alenteix. Per tant, respondre preguntes com les següents és important: *És possible no actuar? On sí puc actuar? Quan és el moment de deixar d'insistir? Durant quant de temps he de perseverar?...*

I, ara, comencem pel principi: *per què hem de equilibrar el centre energètic?*

I, a més, una cosa nuclear: *què és l'energia?*

Endavant!

3. Centre energètic: per què equilibrar-lo?

Normalment, tenim clar que en un curs de creixement personal com aquest és fonamental recuperar el centre emocional i el centre intel·lectual. Però, ***per a què pot ser important recuperar el centre energètic?***

De què ens servirà el fet de recuperar la nostra energia?

Algunes respostes que he escoltat en el curs són:

- Perquè sense energia no hi ha expressió
- Per mantenir la vibració alta
- Per actuar conscientment
- Per descarregar les tensions i oxigenar el centre emocional i intel·lectual
- Perquè si ens sentim cansats és més complicat viure plenament
- Perquè és una manera de dirigir la nostra voluntat
- Perquè, en cas contrari, s'encallen els altres centres
- Perquè som energia, per tant és molt important tenir-ne cura

Crec que aquestes respostes contenen bastanta veritat. No obstant això, malgrat aquestes meravelloses respostes, molt sovint ens costa tenir una idea clara sobre el que significa l'energia i les seves implicacions en el treball de l'autoconeixement. Moltes persones parlen d' "energies", però d'una manera tan etèria i tan poc clara, que resulta difícil saber al què es refereixen.

Per això, m'agradaria explicar alguns punts claus per poder comprendre què significa l'energia i com ens influeix en la nostra vida i, especialment, les seves implicacions per al treball interior. Vull remarcar que no són "realitats independents", sinó peces que estan intercomunicades.

Us sembla? Doncs... som-hi!

4. Idees clau sobre l'energia

1. L'energia és la voluntat profunda d'existir. Dit d'una altra manera, l'energia és la Vida expressant-se de manera continuada, inevitable i imparabile.

Si us fixeu, el món està en un continu moviment. No parlo només de nosaltres, sinó de tota la realitat.

Si fóssim capaços de separar-nos de la realitat i veure tota la Vida de l'Univers i dels multi-universos (si es que existeixen), veuríem que hi ha o, millor, que **ÉS** un moviment continu.

Una forma evident d'adonar-nos d'això és imaginant que prenem un seguit de fotografies en qualsevol part del món o de l'univers cada cert període de temps i les passem com una pel·lícula. Al visionar-les, ens adonaríem que hi ha un moviment evident, que sempre hi ha alguna cosa que canvia, que res és immòbil, que tot es mou de forma contínua i imparabile.

Aquesta pulsíó, la voluntat profunda d'existència que genera aquest moviment, és l'energia.

Alhora, vull remarcar que **l'energia té ritmes**: de vegades ràpids, de vegades lents, de vegades d'expressió, de vegades de contracció... Per aquest motiu, no podem exigir-li a la Vida (ni a la nostra vida concreta) que sempre tinguem el mateix nivell d'energia tot el temps. No és possible, tot s'expandeix i contrau de forma contínua.

No obstant això, **sí que podem aprendre a regular les fonts de la nostra energia** per aprendre a **augmentar-la o concentrar-la** quan en tinguem poca i en necessitem més.

2. Nosaltres SOM aquesta mateixa Vida, aquesta mateixa energia. No la tenim, la Som.

En realitat, el que som és la Vida expressant-se, la Vida en el seu moviment imparabile. Si jo poso l'atenció en la forma concreta que ara s'expressa (ja sigui el meu cos, la meva acció, el meu pensament o el que sigui), em perdo el que sí és fonamental: l'energia que tot ho constitueix.

Jo sóc l'Energia que dóna vida a tot el que crec ser, **jo sóc l'Energia més enllà de com aquesta s'expressi.**

Naturalment, això tindrà conseqüències molt evidents en els continguts que estudiarem al juny, ja que l'espiritualitat és viure el que sóc, arribar a la meva essència i acabo d'afirmar que no som la forma, sinó l'Energia que la sosté, crea i transforma .

Si observem, podem veure com, per exemple, el cos creix, batega, es mou, manté la seva temperatura... no per la meva voluntat conscient, sinó com a expressió d'una energia que s'expressa al seu través.

També, si em fixo, m'adonaré que el meu amor i la meva comprensió són formes d'aquesta mateixa Vida expressant-se. Posant una atenció contínua, veuré que no tinc aquesta energia, sinó que sóc el resultat d'aquesta mateixa energia en expressió, doncs sóc aquesta mateixa energia.

La meva forma (el cos, allò subjectiu i individual) pot canviar, però l'Energia impersonal segueix aquí expressant.

3. Tot i que a Aula Interior hem diferenciat entre el centre intel·lectual i el centre amorós, tot és una única unitat.

Tot i que aquesta divisió sigui molt útil per abordar-la en el curs i organitzar els continguts de forma ordenada, en realitat, el que realment existeix és una Energia expressant-se de forma ordenada (intel·ligent) i interconnectada amb tot (amor).

No es tracta de tres realitats separades, sinó d'una única realitat que pot expressar-se de formes diferents. Tot és energia: la potència, la comprensió i l'amor. Crec que alguna cosa semblant estan intentant explicar els místics cristians quan diuen que Déu és un i trinitat alhora... Només és pura expressió, però podem percebre la realitat com a transformació, com a ordre o com a unitat.

Aula interior

Nosaltres comprovarem el proper mes que l'amor neix de dins, perquè el podem convocar. Si el tenim dins sempre, vol dir que nosaltres SOM amor. Si no ho fóssim, no podríem convocar-lo sempre que volguéssim.

Per una altra banda, el meu nivell de comprensió és el que regula la meva capacitat d'estimar. Per aquest motiu (ja que sempre tinc un grau o un altre de comprensió), nosaltres SOM comprensió. Hi ha una informació en la realitat que podem captar, perquè som una estructura comprensiva.

De la mateixa manera, **l'energia sempre ÉS en mi perquè la SÓC**. I és important reconciliar-nos amb ella, doncs és la nostra pròpia essència. Però de vegades, ens costa perquè la temem, ens espanta perquè la relacionem amb la violència.

Durant aquest mes treballarem aquesta força vital que som i que s'expressa. És més, en la mesura que siguem capaços de mobilitzar conscientment aquesta energia tindrem una major o menor percepció del Jo. El nostre **Jo és tant més fortament conscient i sòlid en tant que més energia hàgim estat capaços de mobilitzar** de forma real i voluntària.

Sempre som la totalitat, però només percebem allò que hem actualitzat.

Per tant, **si quan estic "cansat" segueixo mobilitzant conscientment la meva energia vaig ampliant àrees de mi a les quals no tenia accés**; és el que Antonio Blay denominava com la tècnica del "sobre esforç".

4. Els tres centres estan interconnectats

Per tant, els tres centres estan íntimament interconnectats. Per això, per exemple, quan tenim un bloqueig en un dels centres, també part de la nostra energia es bloqueja.

Segurament, alguna vegada hem sentit que el món no és un lloc agradable, bé perquè ens ha passat un fet dolorós o per qualsevol altre motiu. En conseqüència, el nostre cos s'estressa i es manifesta a través de tensió física (tensió a l'es-

quena, al coll, a les espatlles i cervicals...). El mental, doncs, es reflecteix en el físic.

Si jo tinc una tensió física i la reprimeixo conscientment una estona determinat, en finalitzar aquest període puc deixar-la anar. Però si es tracta d'una tensió psicològica, que es manté de forma gairebé contínua o durant molt de temps tendiré a no percebre-la degut, precisament, al fet que sempre està en la meua consciència: el que està tota l'estona present tendeix a deixar de percebre's. La conseqüència, serà que **tindrè aquí una tensió continuada que es tornarà inconscient i que bloquejarà una quantitat determinada d'energia** a la qual ja no tindrè accés.

La tensió mental produeix bloquejos energètics que queden atrapats en el cos. Per això, una de les tasques d'aquest mes és un treball físic que busqui desbloquejar el cos i alliberar aquesta energia. **Cadascun dels bloquejos que tenim, té raptada una part de l'energia fonamental que tenim per viure i, en conseqüència, afebleix la consciència de Jo.**

Quan conscientment tinc accés a molt poca energia, tinc poca capacitat de percebre'm i viure'm com a consciència. En canvi, quanta més energia sóc capaç de mobilitzar de forma conscient, més fàcil és percebre com JO.

Aquesta idea, té una relació directa amb el següent punt.

5. Mentre tinguem un nivell conscient molt baix d'energia, serà gairebé impossible connectar amb nivells superiors de consciència.

Per què? Doncs perquè **l'absència d'energia afebleix la meua consciència de Jo** i, sense percebre'm, no puc anar més enllà de la mera supervivència quotidiana.

De fet, hi ha una **relació entre la quantitat d'energia que sóc capaç de mobilitzar conscientment i la possibilitat que tinc de créixer espiritualment.**

Per créixer interiorment necessitem una gran càrrega d'energia que ens permeti transformar les dificultats en gaudi i, en fer-ho, l'energia encara es multiplica més. Però mentre tinguem un nivell molt baix d'energia resulta molt difícil integrar els aprenentatges de saviesa i ens vam quedar atrapats en un "vull i no puc".

Energia i espiritualitat estan, doncs, íntimament vinculades.

Per això és clau **conèixer les diferents fonts d'energia**. Si nosaltres no som conscients, anirem a buscar l'energia en altres llocs o no entendrem com podem potenciar aquesta energia que SOM. Per això, potser sense voler, tanquem la porta de l'energia vital en lloc d'obrir-la.

Aquestes fonts són:

- **Física o emocional:** la primera font d'energia és la física. Es tracta d'un tipus d'energia poc potent, però que és imprescindible. Tot el que sigui descans, silenci, dormir, menjar sa, exercici, esport, respirar amb profunditat ... redundarà en un bon nivell energètic a aquest nivell.
- **Sentimental, mental o conscient:** la segona font d'energia és molt més potent que l'anterior. Es tracta de l'energia mental, sentimental o conscient. Els sentiments inunden la nostra psique i, en funció del que ens inundem tenim sentiments agradables o sentiments desagradables.

Durant el curs he anat insistint que els sentiments són claus per a autoconèixer-nos. He dit que la utilitat dels sentiments no és per relacionar-nos (si no és que anem a compartir un sentiment que millori la relació), sinó per conèixer-nos. No obstant això, els sentiments tenen una segona funció clau: regular l'energia física.

Quan tenim sentiments desagradables la reduïm, però quan tenim sentiments agradables, la multipliquem. Per això és perfectament possible no haver dormit gairebé res però, si estem contents i alegres, mantenir una gran energia vital.

- **Inconscient:** hi ha tota una gran quantitat d'energia atrapada en l'inconscient que es pot alliberar en fer treball interior. Durant aquest mes aprendrem, a més, uns exercicis físics que ens permetran alliberar gran part de les energies bloquejades en l'inconscient per integrar-les en el conscient.
- **Superior:** finalment, l'altra gran font d'energia és connectar-nos a les realitats superiors, a l'Energia com a tal. Això pot fer-se connectant amb l'Amor (una gran font d'energia) o amb la Intel·ligència (connectant amb la intuïció o comprensió absoluta) o, fins i tot, connectant directament amb l'Energia com a tal.

Aula interior

Algunes persones tenen experiències d'aquestes realitats quan, per exemple, fan esforços físics molt intensos. A partir d'un cert moment se senten totalment esgotades, però si continuen corrent o fent l'exercici físic que realitzen contacten amb la força que manté el cos i aquí "se senten fluir" i tenen una experiència d'una energia molt més potent que l'habitual. En realitat, si som capaços de connectar amb aquesta energia de forma conscient, veurem que la nostra vida es torna molt més intensa, poderosa i lliure.

Per créixer interiorment l'energia física és necessària, però insuficient. Mentre no dominem la generació i multiplicació de l'energia vital amb l'energia sentimental i integrant el gruix de l'energia atrapada en l'inconscient, el nostre avanç serà lent.

Quan comencem a fer servir de manera habitual l'energia sentimental per potenciar l'energia vital, el nostre avanç serà molt més ràpid. I, finalment, quan puguem contactar amb l'energia superior la transformació es realitzarà d'una forma gairebé instantània i profunda (tot i que dependrà de la capacitat de sostenir en el temps aquest contacte i la profunditat de la connexió).

6. L'energia no té que veure amb la violència, ni l'agressió.

La violència sorgeix quan l'ego o personatge vol fer servir l'energia en contra d'alguna cosa que viu com perillós. Però es tracta d'un error de la ment, l'energia en si sempre és positiva, fins i tot quan destrueix és positiva ja que està permetent un nou naixement, una nova transformació.

Però **mentre nosaltres no fem les paus amb la nostra pròpia violència, no podrem ser pacífics ni usar l'energia sàviament**. Ens espanta l'expressió de l'energia per part d'altres perquè **tenim por de la nostra pròpia violència**. Quan ens permetem viure la nostra energia i l'expressem de forma conscient, deixa d'afectar-la violència aliena, deixa de espantar-nos. Per això, l'expressió conscient de l'energia i admetre la ràbia i el dolor que vivim, és un pas important en el propi autoconeixement.

Hem de deixar de pensar en la vida i l'espiritualitat com quelcom sempre romàntic i dolç. No es tracta de quelcom sempre ensucrat, sinó que també està feta de duresa, de transformació, de combat, de creació a partir de les cendres ...

7. Pel que fa a l'energia que tenim no accessible al nostre inconscient:
l'inconscient és el meu amic / a, ja que és una part meva i, per tant, vol el meu bé.

No és el meu enemic, però té idees errònies. **Cal donar-li les idees correctes, reeducar i treballarà al nostre favor.** Relacionant això amb l'energia podem dir que l'inconscient té bloquejada molta energia en el seu interior a la qual no tenim accés. Per tant, tot el que ens porti a contactar amb aquesta energia bloquejada i a portar-la al nostre conscient incrementarà la quantitat d'energia que tinguem disponible.

En l'inconscient hi ha dues forces en lluita: el que vull expressar i el que vull reprimir. Cal reintegrar-les. Són com si una força s'enfonsés una pilota sota l'aigua: aquesta vol sortir i alliberés però la meva mà estreny per evitar-ho. En recuperar l'energia reprimida reintegrarem aquestes dues forces: la de la pilota i la que la manté sota l'aigua. Serà un descans i un increment notori de la nostra energia.

8. Si desitjo viure una vida conscient, he de ser conscient de la meva energia i també, de la violència que de vegades m'habita a causa dels judicis erronis del meu ego sobre el món. Però he d'evitar exercir la meva energia de forma violenta contra els altres.

Si ho fes em faria corresponent a la violència dels altres contra mi. Això vol dir, en primera instància, tenir un espai i una tècnica per deixar anar la ràbia i el dolor acumulat sense agredir a altres persones. Però també ens convida a anar més enllà dels errors mentals que ens porten a omplir-nos de ràbia i odi embrutant l'energia vital que, de per si, és neta i creativa.

De fet, pots observar que és possible mobilitzar l'energia i viure en un estat profund de pau. Com? Doncs **situant l'atenció en tu** en lloc de fer-ho en l'acció. En posar **l'atenció en tu com l'eix que mobilitza l'energia**, podràs viure l'energia com a expressió plena de calma i pau, al marge que la moguis amb moltíssima intensitat.

D'altra banda, **hi ha persones que viuen una profunda contradicció entre "ser enèrgic / a" i "ser bo / a"**. No hi ha contradicció si ens adonem que el bo és ser

qui som, sense violència, però amb consciència. **Vaig a ser jo i això no t'impe-
deix a tu ser tu!**

Quan reprimim l'energia que som, **quan ens reprimim** tendim a comprovar l'er-
ror de dues formes habituals: **l'energia se'ns gira en contra en forma de culpa** o
quedem atrapats en uns **bucles mentals que només busquen afirmar-nos men-
talment** ja que no hem estat capaços d'afirmar-nos en la realitat.

Una altra conseqüència negativa pot ser un nivell de **salut pitjor** doncs en re-
primir l'energia generem **bloquejos físics** que acaben **deprimint el nostre siste-
ma immunitari** i ens fan més propensos a tenir contratemps de salut.

9. Receptivitat conscient

Finalment, adonar-te que quan pots **acollir l'expressió de l'energia dels altres**
conscientment, aprens **a mantenir-te sòlidament ancorat en tu**, al marge que
l'altra persona expressi la seva energia amb saviesa o no.

No et sents víctima perquè vius la teva energia i comprens que rebre l'energia
d'altres és una altra forma de viure-la que no t'afegeix ni et treu un gram del teu
ésser. **Només podem rebre l'energia aliena en pau, quan vivim la nostra i som
capaços d'expressar-la conscientment.**

Mentre ens espanti la nostra pròpia violència, no ens serà possible.

Mentre no estiguem reconciliats amb la pròpia energia serem covards, no pací-
fics / es.

5. Comprendent l'exercici de descàrrega als coixins

Durant la vida hem "empassat" coses que no volíem, hem callat coses que volíem dir, dissimulat coses que ens sentim obligats a amagar, defensar drets que vam creure negats .. tot això genera una força que desitja expressar-se, que és dins nostre reprimida i encara estan dins intentant sortir.

De fet, l'anterior implica dues forces: la que vol sortir i la força que la reprimeix.

Durant la sessió hem treballat de manera simbòlica (gràcies als coixins) l'expressió d'aquestes forces tancades dins nostre.

Hem deixat sortir tot el que havia sense censura, però de forma simbòlica perquè no és convenient deixar-lo sortir davant de persones reals i, en canvi, nosaltres necessitem treure la ràbia i l'enuig per poder quedar en pau.

I ho vam fer després de fer un moment de silenci: cal fer-ho **molt conscientment perquè el resultat sigui realment d'integració**.

Ens vam **impedir plorar en fer-ho per connectar amb l'energia i no amb els sentiments**: volíem contactar amb la força que som!

Després de l'exercici sentim la pau, la calma, els moviments energètics corporals, els tremolors físics, el sentir-nos més buits, el sentir el cos més "gran": el cos no menteix i era una clara demostració de canvis verídics que havíem provocat.

Reconèixer els sentiments "negatius" que hi ha en el nostre interior i **deixar-los sortir en un entorn segur de forma conscient** és una cosa que ens permet **netejar i recuperar** tot el nostre cabal energètic.

Mentre en el nostre interior tinguem una lluita entre el que "*vull expressar i el que tinc prohibit expressar*" no podem recuperar per a nosaltres la pròpia energia: estarà atrapada en aquesta lluita. Alliberar-ho és alliberar el nostre inconscient energètic i fer-nos càrrec del que teníem reprimat.

Aula interior

A més, molts i moltes notareu que, en expressar la ràbia callada contra certes persones, en tornar a casa les voldreu més, les sentiu més properes o, simplement, algunes situacions del passat es dissolen i perden importància ... serà com haver netejat una mica el que us pesava en les vostres vida, haver recuperat molta llibertat.

Aquí trobareu un àudio d'aquesta explicació però en paraules d'un any anterior, per si voleu sentir el mateix des d'un altre punt de vista: http://www.ivoox.com/teoria-del-inconsciente-audios-mp3_rf_4192185_1.html

Recordeu que durant el matí vam estar expressant la ràbia i l'energia reprimida amb la tècnica del coixí que Elisabeth Kübler Ross va elaborar per a la neteja de traumes reprimits (tot i que jo l'he adaptada una mica per fer-la més segura, més tranquil·la i més conscient).

Alguns haureu vist que certs aspectes que volíeu treballar es dissolien sols a la poca estona: segurament ja no caldrà tornar més sobre ells. No obstant això, potser també vau veure que temes que en teoria "ja havíeu perdonat" seguien vius: cal seguir treballant fins que ens siguin indiferents.

6.- Altres exercicis per netejar l'inconscient energètic

Per una altra part, també hi ha dos exercicis més que busquen alliberar l'energia inconscient bloquejada en el cos:

a.- **Tensar i destensar el cos de forma conscient.** És un exercici molt simple que ajuda a desbloquejar tensions físiques que han quedat cristal·litzades sense que ens n'adonéssim.

b.- **Relaxar el cos i, mantenint aquesta profunda relaxació, inspirar recordant quelcom que vulguem deixar anar,** acceptar el que va succeir i expirar tot adonant-nos que ara ja forma part del passat. Aquesta forma de respirar ens porta a reviure quelcom que encara tenim a mig digerir i, quan gràcies a l'exercici està totalment acceptat, veure que es dissolt sense deixar rastre.

ATENCIÓ: si teniu un trauma molt profund o molt intens, no dubteu a demanar ajuda a un/a psicòleg/psicòloga i abordar-lo durant unes poques setmanes de forma concreta i professional. No paga la pena seguir arrossegant coses que poden deixar-se anar.

7.- Exercicis per a potenciar el centre energètic

A la sessió presencial vàrem fer més exercicis amb una intenció clara:

1.- Veure que **nosaltres podem expressar l'energia de forma conscient** o

2.- Podem **rebre l'energia aliena sense identificar-nos emocionalment** amb ella (com, per exemple, quan ens criticava un company/a i nosaltres escoltàvem tot decidint què ens quedàvem del que ens deia).

8.- Sobre la funció i el treball per a una societat millor

En Aula Interior procurem oferir informacions que siguin pràctiques i verificables: aquest és un curs molt realista que busca la transformació real i concreta de la nostra vida quotidiana!

Per això en la classe ens plantegem una pregunta clau: com saber quina funció ens correspon fer a la vida? Com saber si he de posar en alguna cosa la meua energia o si, per contra, no em correspon?

Crec que és un tema fonamental: si dediquem la nostra energia a allò que no ens correspon, perdrem l'oportunitat de dedicar-la allà on sí que hauríem de posar-la. Com la vida és un espai de autodescobriment en el qual cada vegada anem avançant més en la nostra evolució (nivell de consciència), si no dediquem les energies al que ens correspon veurem que el nostre avanç s'atura o s'alenteix i percebem la vida com un lloc no satisfactori.

Però saber a què hem de dedicar la nostra energia no és fàcil. Necessitem criteris i, a més, haver-los verificat.

Intentarem investigar en aquest tema avançant d'una manera més o menys estructurat, però primer m'agradarà diferenciar DESTÍ de MISSIÓ o VOCACIÓ i, també, de FUNCIO. Endavant!

Afirmo que el DESTÍ està escrit. Sí, ho afirmo textualment: **el nostre destí està escrit**. Però si això és cert, hauríem de preguntar: què és el que escriu el nostre destí?

I la resposta és clara: tot el que ignoro tendirà a generar-me problemes. No sé quan, no sé com ... però em generarà problemes!

Per exemple, si no sé conduir però m'atreveixo a portar un cotxe, estic segur que tindrè problemes: atropellaré a algú, xocaré, em multaran ... I no succeirà una vegada, sinó moltes mentre segueixi ignorant com conduir. Per tant, el nivell de saviesa que tingui porta implícit el meu destí. A major saviesa em correspondrà una destinació amb menor patiment (doncs sabré manejar més situacions) i a menor saviesa em correspondrà una vida amb més patiment.

El destí, per tant, és tot allò que no comprenc, tot allò que em costa, tot allò que ignoro.

D'altra banda, la MISSIÓ o vocació és tot allò que sí sé fer, tot allò que sí domino, tot allò que no em causa sofriment al manejar-lo. Com més missió o vocació tingui en la meva vida, més joiosa serà.

I aquí se'm planteja una pregunta fonamental: què ens ajuda a convertir el destí en missió?

Crec que aquesta és, en gran part, la tasca de la FUNCIO. Quan nosaltres fem el que ens correspon, estem realitzant la nostra funció. Si som capaços de realitzar-la de forma sàvia, aprenent d'ella transmutarem el destí, el que ignorem, en missió.

Naturalment, podem realitzar la funció de mala gana, sense ganes, sense voler aprendre... aquí no transmutarem res, ja que difícilment aprendrem alguna cosa!

Però si reconeixem quina és la nostra funció (punt primer) i la realitzem amb ganes de comprendre, d'aprendre (punt segon) la transmutació sí serà possible. No sempre s'aconseguirà fàcilment, però el canvi serà inevitable: només és qüestió de temps arribar a aprendre el suficient.

I aquí veiem la importància de la funció, veritat? Ens permet passar d'una vida plena de destí (i, per tant, patiment) a una vida joiosa d'expressió.

Aquest tema està explicat en el **llibre "Temps difícils, accions sàvies"** que us he penjat en PDF a l'espai d'alumnes. Encara que el seu enfocament és per "aprofitar les situacions polítiques i socials per créixer interiorment", crec que ho sabreu aplicar a tota situació personal. A continuació, però, destaco els criteris fonamentals per poder saber quina és la nostra funció i no perdre energia en llocs, situacions o circumstàncies no adequades.

Només puc actuar en la meva realitat. I quina és la meva realitat? Aquella part del que passa on sí puc decidir el que passa, **allà on sí puc influir.**

Ja sé que pot semblar de sentit comú, però la nostra funció només serà possible allà on nosaltres puguem influir. Lamentablement, moltes persones dediquen gran part de la seva energia a criticar, jutjar, opinar ... sobre temes o en llocs en els que no tenen capacitat d'influència: aquesta no és la seva funció. **Si fos la seva funció, podrien influir i transformar aquest espai.**

Per tant, **la teva funció és allà on tu pots influir.** Si alguna cosa no està dins del teu àmbit d'influència, no és la teva funció.

D'altra banda, la teva funció vindrà marcada pel **rol que jugues en aquesta àrea d'influència:** no és el mateix ser cap que empleat/da, ja que tots dos influeixen en la realitat però de forma diferent. **Conèixer i cenyir-nos al que ens correspon** és complir la nostra funció amb saviesa, per què? Doncs perquè així deixem que els altres compleixin la seva funció. *Les 7 eines de l'amor* t'ajudaran a això: ja tens les eines!

Aula interior

La vida és com una gran coreografia: cada persona balla la seva part. Balla la teva i deixa la resta en mans dels qui han de ballar-les. Tu no pots fer-ho per ells i, permetre'ls la seva experiència és una mostra d'amor.

A la vida, de vegades actuaràs com a alumna, de vegades com a cap, de vegades com a germana ... Cada un d'aquests rols implica un tipus d'influència / acció / funció concreta: els alumnes aprenen i pregunten el que no comprenen, els caps manen i decideixen després d'escoltar tota la informació disponible, els germans/es que han decidit mantenir el contacte es donen suport entre si ... les formes canviaran i hauràs d'estar atent/a als resultats: parlen! Però en totes aquestes relacions/funcions serà clau tenir en el centre *les 7 eines de l'amor* i relacionar-nos des d'elles.

Ja veus, en realitat és bastant més senzill del que sembla. En realitat, ja tens gairebé tota la informació per fer-ho bé després de tots aquests mesos d'Aula Interior.

Però si t'equivoques, no et preocupis: rectificues i continues. Errar et donarà més saviesa. La diferència entre nosaltres i els autèntics mestres de saviesa és que ells /es ja van gastar tots els seus errors ... anem a acabar també amb els nostres! Et sembla?

Naturalment, podràs veure que estàs en una funció que no et correspon si, després de treballar molt, veus que res es transforma ... clar que podràs tornar a intentar-ho unes tres vegades ... però si res no es mou sabràs que aquesta no és la teva funció! I per què tindràs certesa? Doncs perquè creies tenir la capacitat de transformació en aquesta àrea i la realitat t'ho desmenteix. Senzill, oi?

Bé, però et convido a descarregar-te el llibre "***Temps difícils, accions sàvies***" que trobaràs a l'apartat de l'alumnat per anar-lo ampliant. T'animo a llegir-lo (té moltes negretes i destacats per la lectura sigui fàcil i ràpida), crec que t'ajudarà a aposentar aquests continguts.

D'altra banda, no dubtis a reenviar aquest llibre a qui creguis que els pot ser útil: el PDF està pensat per ser distribuït gratuïtament. Però també pot comprar-se en paper per 8 euros en qualsevol llibreria on s'encarregui o directament a l'editorial a www.boiraeditorial.com.

9.- Sobre l'abundància

L'univers és abundant. Hi ha un continu moviment de generació de vida, tot flueix. En realitat, l'abundància és estar immersos en aquest fluir per tenir els recursos suficients per realitzar el que ens correspon.

Ui! Acabo d'escriure "*el que ens correspon*" ... i això té relació amb la nostra funció ja que tots dos temes estan relacionats! No necessita el mateix tipus d'abundància una mestra d'escola, que la directora d'una gran empresa. L'abundància no té a veure amb la quantitat, sinó amb la tasca que ens correspon.

D'una forma molt resumida podríem dir que l'abundància es genera quan:

- 1.- Ets capaç de **mantenir relacions excel·lents**. No és complicat: només cal aplicar rigorosament *les 7 eines de l'amor* després d'haver renunciat a relacionar-te des dels sentiments i haver decidit relacionar-te sempre des de l'amor, buscant el màxim bé per a tu i els altres.
- 2.- Quan **tens saber o excel·lència en alguna cosa i ho apliques** per complir una **funció** que et correspongui amb la intenció de servir i ser útil als altres. Quan **expresses els teus valors** de forma conscient (recorda que un valor sempre i en tot lloc millora la situació, si no millora la situació és una creença però no un valor). Com diu Gerardo Schmedling, "*qui condiciona l'expressió dels seus valors, no pot obrir la porta de l'abundància*".
- 3.- **Actues de forma constant i sàvia**. Cal actuar ja que la vida no respon a la inèrcia i si tu no actues, per a què necessitaràs els recursos? D'altra banda aquesta acció ha de ser constant ... però no tosuda! (Recorda que si la vida et diu que no 3 vegades seguides, hauràs de canviar alguna cosa ...) i sàvia vol dir que obtinguis els resultats esperats ... mira els resultats i renuncia a tenir raó: la vida parla!

4.- Has d'**evitar bloquejar l'abundància** amb la teva actitud. Com aquest sol ser un tema que costa d'entendre, vaig a explicitar els bloquejos més habituals:

a.- **Confonem funció amb vocació:** creiem que tenim dret a estar sempre en funcions agradables i ens neguem a complir la nostra funció si creiem que es tracta d'alguna cosa difícil ... sense entendre que ens sembla difícil per la nostra ignorància i que és una oportunitat de transmutació del destí en missió!

b.- **Desitgem molts diners per ajudar a tothom ...** la qual cosa va contra les normes de l'ajuda. Com confons la teva funció amb els teus desitjos (doncs la teva funció no és ajudar a tot el món, sinó a un grup específic amb coses específiques), el normal és la teva manera de funcionar sigui fantasiosa ... així que no sabràs com generar riquesa de forma realista! És una forma molt sàvia de la vida de bloquejar a un cert tipus de persones perilloses ... Si dones a qui no mereix rebre, li perjudiques a ell i et perjudiques a tu doncs confons la falsa bondat amb saviesa.

c.- **No sabem què faríem amb l'abundància.** Si no sabem com faríem servir els diners o les relacions, o el que sigui ... vol dir que no ho necessitem! Per a què ens ha de donar quelcom la vida que no necessitem?

d.- **Creiem tenir obligacions.** No comprenem que la vida és llibertat plena i sostenim que fem coses per obligació. Això vol dir que, si no ens obliguessin no les faríem! Així que som poc fiables ... i la manca de confiança dificulta l'abundància d'amistat, d'amor, de relacions, de diners ...

e.- **Desconeixem els nostres valors o no els mostrem sempre i en tot lloc i situació.** I en condicionar els moments en què mostrem els nostres valors, dependrem dels altres o les circumstàncies per fer-ho i, per tant, només serem fiables i valuosos a estones i, a més, en estones que no controlem ...

Aula interior

Aquest any he insistit molt en els valors. Crec que són claus. Et prego, per favor, que intentis localitzar els valors que tens dins i vols expressar a la feina, a la família, amb les amistats, a la societat... Crec que tenir la capacitat d'expressar els nostres valors de forma conscient transforma extraordinàriament la nostra vida.

I, pel contrari, no expressar els nostres valors, ens tanca la porta a l'abundància i a l'evolució. No hi ha volta de fulla: investiga dins teu els teus valors i intenta expressar-los conscientment tant com puguis.

Quan l'expressió dels teus valors no depengui de la bondat de les circumstàncies, l'abundància serà molt més gran a la teva vida.

f.- **No estar sempre disposat a estimar**, a servir, a donar informació o a ajudar si les normes de l'ajuda es manifesten. El nostre no donar, ens condueix a la nostra pobresa: pobresa en relacions, en amor, en diners, en suports ... *Pobre és el que només sap demanar perquè no sap donar ...* Doncs, si dones, ja tens i si tens, ets abundant: de ganes, d'amor, de saviesa, de relacions ...

g.- **Ens tanquem a rebre**, assecant així la nostra font, tallant el flux de la vida que sempre implica un donar i un rebre. Mentre no estiguem disposats a rebre amb valoració i agraïment, el nostre donar només pot ser escàs, igual que un bosc que es nega a rebre pluja i nutrients ... i ens acabarem assecant!

h.- **Trenquem la confiança en nosaltres o en els altres**. De manera molt resumida diria que la confiança es trenca per: mostrar la **preocupació**, creure que **posseïm** als altres o les coses, relacionar-nos des dels **sentiments** en lloc de fer-ho des de l'amor i els seus 7 eines, la **susceptibilitat** o prendre'ns les coses personalment, negar la nostra **ignorància**, caure en el **proteccionisme** dels altres que els impedeix aprendre, **mentir** o creure que la **sinceritat** és un valor quan és una creença.

10.- Tasques

Aquest mes us suggereixo 4 tasques.

Primera tasca:

T'animo a mirar amb atenció, en els diferents moments del dia i de la setmana, quina és la teva funció tenint en compte les 7 eines de l'amor, la capacitat que tinguis de modificar la realitat concreta i el rol que juguis en la situació.

T'animo, dit en altres paraules, a anar tenint molt clara **quina és la funció** que et correspon complir en els diferents àmbits de la teva vida. T'animo a mobilitzar l'energia conscientment en aquestes circumstàncies. Em realitat, veuràs que és una altra forma de parlar d'algunes eines d'amor: actuar, respectar i assumir.

Llegir el llibre "*Temps difícils, accions sàvies*" pot ser-te útil en aquest punt. En tot cas, quan tinguis dificultats pots observar si estàs o no complint la teva funció adaptant al rol que et toca i, en la mesura del possible, respectant totalment les 7 eines com a vehicle de relació.

Segona tasca:

T'animo a **buscar dins teu un, dos o tres valors** que per a tu són importants i a **expressar-los** de forma conscient en les funcions que et corresponguin mentre et relaciones amb els altres des de les *7 eines de l'amor*.

Llegir el llibre "*5 valors per crear riquesa*" també pot ser molt inspirador per a tu en aquest punt.

El trobaràs en PDF a l'àrea d'alumnat o en paper en qualsevol llibreria o a www.boiraeditorial.com

Tercera tasca:

Ara parlaré de la tasca que implica l'exercici de descàrrega energètica que vam fer amb els coixins.

Durant els propers dies, **no us estranyeu de tenir records nous, de tenir somnis intensos, de recuperar antics dolors físics** (molt especialment mal de cap: és el senyal que hem estat mirant coses que no volíem ni pensar-hi).

Bé: atén tot això amb ganes de conèixer les causes, de mirar sense por.

D'altra banda, us convido a seguir treballant l'**expressió de l'energia de forma segura** (pegant coixins, estripant paper mentre es verbalitza, fent escriptura automàtica, expressant amb dibuixos lliures realitzats sense pensar, com si la mà anés sola...).

Durant aquest mes (i més endavant) us convido a seguir netejant de totes les energies guardades que tenim dins nostre i que volem que surtin per alliberar-nos. Recordeu fer un minut de silenci per centrar-vos i anar parant cada minut per beure o respirar: així evitem fondre'ns amb l'energia i la veiem conscientment, el que es viu amb consciència s'integra, el que es viu amb fusió es perd. No perdeu aquesta energia que expresseu!

No es tracta de recrear-se en la ràbia o les ferides, però sí de deixar que surti el que hi ha dins. Hi ha un moment en què ja no ens cal, és com si el tema ja no tingués interès: llavors està net.

Repeteixo i reitero que durant les sessions heu d'estar ben conscients i ser espectadors/es del que hi ha, sense jutjar i deixar-lo sortir. Si veieu que us poseu especialment nerviosos/es o que perdeu una mica el control, asseieu-vos, respireu i beveu una mica d'aigua. Per netejar i incorporar l'energia necessitem que aquesta activitat sigui conscient: perdre el control implica que l'energia alliberada no serà integrada.

En finalitzar cada sessió dediqueu uns instants a una meditació per deixar marxar amb pau a les persones o situacions amb què heu treballat. Enteneu que

igual que nosaltres errem sovint (per les nostres pors, les nostres mancances, les nostres ignoràncies ...) també elles erren.

Quarta tasca:

Però també **t'animo a mobilitzar l'energia de forma conscient:** adonar-te'n de tu quan parles, quan fas quelcom, quan escoltes una crítica, quan dius "No" des de la fermesa amorosa...

FEU SERVIR l'energia contínuament amb consciència i de forma adequada.

Per exemple:

- Parleu més alt i una mica més ràpid.
- Camineu amb més força.
- Moveu-vos amb més solidesa.
- Cuineu amb més decisió.
- Aneu a dormir i descansar amb ganes i consciència.

Feu servir l'energia en la vida quotidiana de forma continuada i CONSCIENT per despertar-la i integrar-la.

Molt important: percebeu-vos a vosaltres mobilitzant aquesta energia: sou vosaltres que moveu aquesta energia i la mobilitzeu perquè **la SOU**.

10. Alguns textos inspiradors

Heus aquí alguns textos d'Antonio Blay que poden servir de reflexió i per ubicar el tema de l'energia.

Veureu que compartim gran part de la mateixa visió (per això el reconec com un dels meus majors mestres encara que mai vaig conèixer en persona!). D'aquesta manera, podreu reiterar gran part del que he explicat i heu viscut i el vostre aprenentatge serà més sòlid.

Del llibre "**Palabras de un maestro. Blay en síntesis**" d'ediciones Indigo.

"La Energía central es voluntad profunda de existir. Algo diferente es como vive esta voluntad el personaje "

"La Voluntad es la energía que somos capaces de aplicar conscientemente. Esta energía debe estar al servicio de lo que veo y siento, por eso es muy importante ver claro "

"No debemos confundir agresividad con Energía. La agresividad es una reacción ante un estímulo que está o aparece en la mente".

"Las fuerzas primitivas del inconsciente se viven como enemigas porque amenazan mi vida social, pero son mías. Domesticar significa: Aceptar la fuerza aunque sea primitiva y darle la dirección adecuada".

"Violencia, no; Energía, sí, Agresividad, no; combatividad, sí".

"Lo que expresa la combatividad o la energía es el cuerpo, a la vez, si tú estás atento a Ti, tú serás la Paz. Porque tú eres tú y tu Ser es Paz".

"El contacto con el Ser siempre es Potencia, aunque se exprese con amor o inteligencia".

Aula interior

"Al igual que el odio se vive con mucha energía, podemos vivir el amor con la misma energía. El Amor debe vivirse desde la Energía que somos. Yo soy Energía. Yo soy amor. Yo soy Inteligencia".

"Todo es Energía (sustancia) e Inteligencia (forma) y Amor (relación/concreta)".

Del libro "**Personalidad y nivel superior de conciencia**" d' Antonio Blay, ediciones Indigo.

"Lo espiritual no es pasivo (...), no está hecho solo de esta bondad dulzona, pasiva, sentimental (o sentimentaloides); lo espiritual incluye lo más recio, lo más profundo de la existencia. Lo espiritual es la raíz de toda la fuerza que existe en la naturaleza, de toda la capacidad combativa que podemos ver en el reino animal por poner un ejemplo; de toda la fuerza cósmica (...) Lo espiritual es la potencia más extraordinaria que existe. Y esta potencia se expresa en todos los niveles: desde el nivel material, pasando por el biológico, hasta el nivel más intelectual y más espiritual"

"La lucha es algo esencial en la existencia y es algo esencialmente positivo. Lo que puede ser negativo son las motivaciones de la lucha. Cuando estoy luchando para afirmarme yo en contra de los demás (...) esta lucha es negativa. (...) En cambio, existe una lucha que es enteramente positiva; es la movilización de toda la potencia al servicio de una idea clara y expresada a través de una conciencia creativa de unidad."

"Las personas entienden la actitud de lucha de forma egocentrada [en lugar de impersonal] y por eso es por lo que al hablarles de comprensión asocian automáticamente la actitud pasiva a lo que llamamos espiritual."

El problema está en sus elementos psicológicos. Especialmente en dos fases que podemos analizar: la domesticación infantil (ser buenos/as, obedientes, no reclamar demasiado...) y la integración en la sociedad, en especial en el ámbito público y productivo (intentar

ser el mejor, procurar ser jefe en lugar de subordinado/a, tener poder, tener dinero...).

“Así ha quedado en nosotros una formación doble y contradictoria:

- 1. (...) la que valora la paciencia, tolerancia, la espiritualidad (que se vive en nombre de los valores morales, emocionales, sentimentales)*
- 2. otra en que se valora la acción, la lucha, la imposición... (que se vive en nombre de la fuerza de carácter, de la eficiencia, la eficacia, del realismo...).*

Por un lado, necesito ejercitar mi combatividad porque esto me afirma y es un medio de abrirme paso, de conseguir objetivos; pero, por otro lado, hay el peligro que sienta que estoy traicionando en cierta forma un ideal de sentimiento (...) y que sea un arma que pueda volverse contra mí”.

“La manera de dejar de vivir en el miedo de estar siempre adaptado/a o sometido/a o de tener miedo de que, con la combatividad, los demás se vuelvan contra nosotros (...) es dejar de huir de los extremos aprendiendo a vivir en los extremos”.

“La receptividad es algo sumamente positivo a condición que se ejercite de un modo plenamente consciente”.

“Estando claramente consciente de mí mismo/a, nunca la actitud receptiva me dominará, nunca seré víctima de lo que el otro diga (...) a la vez, mi eje positivo de ser-conciencia impedirá que yo quede en ningún momento dominado por lo que el otro haga o diga”.

“Todos/as tenemos miedo de nuestra propia violencia. Y le tenemos miedo porque la tenemos guardada dentro, reprimida, porque sabemos que la violencia es un peligro muy real (...) por eso tratamos de ocultar la violencia, incluso de nosotros mismos”.

Aula interior

“Pero (...) esta capacidad combativa que hemos ido reprimiendo dentro nuestro es una materia prima absolutamente necesaria para nuestra propia conciencia de realidad”.

“Yo estoy buscando una afirmación precisamente porque no he vivido la intensidad de la energía que hay en mí”.

“Solamente desarrollando activamente mi capacidad combativa, convirtiéndola en experiencia, yo incorporaré al yo-experiencia esta fuerza que me pertenece y que es la materia prima de la cual está hecha mi propia seguridad y mi conciencia de ser”.

“El ejercitamiento de la capacidad de lucha, del esfuerzo combativo, no debe ser sólo mental. Ha de ser un tipo de acción en que se pueda expresar, movilizar e incorporar en el yo-experiencia esa energía combativa.”

! El deporte de manera consciente.

! Expresión de la lucha emocional: jugar a discutir, la discusión como ejercicio mental/afectivo.

! Expresión musical cuando expresa afectos enérgicos, de rechazo...”

“Haciendo expresión de la energía en el nivel vital-físico y en el nivel afectivo (...) la persona resolverá el problema de la combatividad incorporándolo a su yo experiencia [y perderá el miedo a la violencia].”

[Hay que desarrollar equilibradamente la capacidad receptiva y la capacidad proyectiva o combativa, ambas de manera consciente].

“Normalmente, gran parte de lo que hacemos con las personas y con Dios no son más que huidas del temor. Más bien buscamos a Dios para que nos evite vivir situaciones que tememos; pedimos a Dios que nos ahorre el temor y el dolor, que nos ahorre el desarrollo. Y eso es algo que Dios (por ser Dios) no puede hacer, porque es exactamente lo opuesto del sentido de la creación, de la manifestación. Estamos aquí para desarrollar, para actualizar, para crecer (...).”

Extractes del llibre "**Energía personal**" d'Antonio Blay. Ediciones Indigo.

“Nuestra vida tiene un argumento central: yo. Recuperar esa conciencia también desde la energía. Repartir la atención desde mi yo hacia el mundo, sin perder mi yo”.

[Existen dos tipos de experiencias: las superficiales (de la vida cotidiana, en distintos grados) y las profundas (vividas con mayor intensidad en función de la presencia energética a nuestro eje que ahí tengamos)].

“Lo perjudicial de la tensión [y de la represión] así como de cualquier fenómeno que persista interiormente durante mucho tiempo, es que tiende a no percibirse, aunque continúa existiendo. (...) Esto influye en la formación del yo-ideal (...) todo lo que no hemos podido realizar en el mundo real, tendemos a llevarlo a cabo en el mundo imaginativo (...). Pero esta tendencia es sumamente peligrosa. (...) la idea que tenemos de nosotros mismos va dejando de ser un reflejo de nuestra realidad (...) insensiblemente esta idea se va convirtiendo en el centro de correrías imaginarias [de nuestra realidad]. (...) Las consecuencias son funestas, puesto que aunque entonces queramos pensar de un modo lúcido acerca de nosotros mismos, no podremos hacerlo (...).”

“La ausencia de energía también produce malestar interior (lo reprimido estorba), se debilita la conciencia del yo, siento mayor peligro y miedo en todo, se forma un yo-ideal que me proyecta al futuro y no me permite vivir en el ahora y que explica mis decisiones....”

“Interés en tener una actitud de expresión: expresarme energéticamente, artísticamente, moralmente, intelectualmente, etc. a la vez que tomo conciencia de ser yo expresándome”.

[Aprender a convertir en positivas (de poner conscientemente energía y no violencia o juicio) todas nuestras experiencias (aunque sea jugar contra el Barça/Madrid/otro y perder 3.000 a uno)].

Aula interior

“Sólo podemos vivir las cosas cuando las expresamos”.

[Disciplina de la actitud: soy yo, me hago responsable, digo sí, tengo conciencia de mí y de lo que debo hacer... ¡y lo hago!]

“Actitud positiva: en disposición de..., a punto... aportando...”

“Vivirme positivamente: en lo que soy, en lo que apporto, en lo que es real y tiene substancia...”

“Apertura al exterior desde mi dentro, actitud abierta, de interés”.

“Comprendiendo y expresando la parte positiva de “mis defectos” de forma activa”.

[Para cambiar necesitas:

- 1. Tener un potencial energético interior disponible.*
- 2. Sentir un deseo interno de expresión realmente intenso.*
- 3. Adoptar una actitud inteligente, inquisidora ante sí mismo.]*

*[a) **Cuatro fuentes distintas** de recuperación de energías:*

- 1) Reservas de nuestra fuente biológica o energía vital.*
- 2) Energías acumuladas de nuestro inconsciente (estas son las que trabajamos el día pasado porque son las más difíciles de trabajar sin una guía)*
- 3) Energías de nuestro consciente asociadas a imágenes o ideas de cosas externas.*
- 4) Fuente de energía Superior].*

Aula interior

b) Intentar que la **mente unifique todos los ejes**: consciente, inconsciente, superior, intelecto, emocional y vital... y funcionar desde ahí.

c) Intentar que la **mente funcione de modo lúcido, sin crisparse sobre objetos concretos**.

[Incrementar la **energía biológica o vital**: a través de la atención de tres maneras:

- Ejercicio físico consciente: lentitud, mente atenta a la sensación de esfuerzo y la energía que lo realiza,

- Respiración consciente.

- Relajación consciente.]

[Incrementar nuestra **energía consciente**:

- Externamente he de actuar con la conducta más inteligente, pero consciente de sus costos, de toda su carga interna.

- No engañarme a mí mismo/a sobre mis sentimientos, mis motivos internos...]

[Y actualizar la **energía retenida en el inconsciente**:

- Movilización real de energías y emociones. No sólo pensar en ellas.

- Manejar, observar las energías desde la lucidez.

Aula interior

- *Técnicas: psicoanálisis, gestalt, descarga interior, conscientes como meros espectadores de lo que ocurre en nosotros).]*
- *De lo superior: vivirse desde lo impersonal, pero con la fuerza consciente de acción.*