

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.cat

Aula Interior

Eines pràctiques per viure en plenitud

VISIÓ GLOBAL DEL TREBALL
I QUATRE EXERCICIS CLAUS

Sessió 1
Octubre 2020

Índex

1. Utilitat del dossier.....	3
2. Aspectes tècnics del curs.....	4
3. Visió global del treball: Les etapes de l'auto-realització, des d'una perspectiva psicològica.....	7
4. Què abordarà cada una de les sessions del curs?.....	8
4.1 Primera part del curs (5 mesos): descobrir la pròpia programació i començar la feina de superar-la.....	8
4.2 Segona part del curs: netejar l'inconscient (3 mesos).....	10
4.3 Tercera part del curs: relació amb la transcendència.....	11
4.4 Quarta part del curs: consolidació i aprofundiment.....	12
5. Creences que necessites desmuntar per aprofitar el curs.....	13
1.- Egoisme:.....	13
2.- Culpa:.....	14
3.- Patir per bondat:.....	14
4.- El mal:.....	14
6. Algunes idees claus.....	18
7. Observació sobre els dos exercicis següents.....	21
8. Exercici del Despertar.....	21
Exercici del despertador a la pràctica:.....	26
Full de control de l'exercici dels despertadors.....	28
9. Exercici de la Byron Katie per deixar caure judicis que fan patir.....	29
Primera part: Byron Katie, explicació teòrica del seu treball.....	29
Com fer-ho? El treball a la pràctica.....	30
10. Una crida a l'inconscient, exercici d'ampliació.....	32
11. Un últim exercici: ajuda només quan es compleixin els 4 criteris.....	34
12. Deures (ja sé que no en faràs massa...).....	35

1. Utilitat del dossier

Després de cada sessió, t'enviarem un **dossier que resumeix els continguts** de la mateixa perquè puguis completar els teus apunts.

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, que l'experiència que es viu.

Et vull remarcar que assistir a les sessions presencials és el **80% del resultat del curs**.

No pateixis pels deures... però sàpigues que, en assistir-hi, els continguts t'aniran entrant igual com si fos una pluja que ens va mullant sense adonar-nos...

Ja saps que pots entrar al curs Aula Interior Online cada setmana.

Allà trobaràs 4 coses:

- 1.- Una classe en **vídeo** cada setmana.
- 2.- **L'àudio** de la classe per si te la vols endur en el mòbil o similar i escoltar-la al cotxe, al gimnàs....
- 3.- Un **PDF resum** per a cada classe. Per tant, si prefereixes aquest dossier en castellà el tindràs en castellà... però partir en 4 setmanes.
- 4.- Allà també penjaré 4 **butlletins de dubtes** contestades: una per setmana. Si tu m'envies alguna pregunta la penjaré allà o bé, faré un butlletí de preguntes en català que us enviaré per correu.

Et sembla?

Doncs... comencem!

2. Aspectes tècnics del curs

Horaris del curs: Arribeu al curs amb anticipació. Començarem molt puntualment a les 10,30 hores i acabem a les 18,30 hores.

Dinar: Cap a les 14 hores aproximadament (no hi ha hora exacta) parem per dinar 90 minuts.

És el teu curs: Pregunta el que calgui sobre el contingut del curs, oblida la vergonya. Si necessites saber quelcom pregunta-ho, la teva participació enriqueix el grup. Ets imprescindible.

Mira el correu electrònic setmanalment: Enviarem alguns mail setmanals perquè puguis seguir també el curs OnLine. Per assegurar que no van a Spam, posa la direcció info@danielgabarro.com a la teva agenda.

Plataforma Aula Interior: La trobaràs al meu web: www.danielgabarro.com Just ara estem a punt de canviar-la i, potser estarà un dia o dos sense funcionar... així! La tècnica! :-)

WhatsApp: Per rebre informació de forma àgil i evitar quedar aïllat/da si el correu es bloqueja, apunta el nostre número de telèfon al teu mòbil i estaràs dins la llista de Whatsapp. Envia un mail dient: "Sóc XXX, del grup Aula Interior presencial de BCN o de Lleida". El Whatsapp d'Aula Interior és: (+34) 634.540.923 Per cert, no és un grup de whatsapp, sinó una llista: ningú veurà els teus missatges, ni el teu número només nosaltres quan t'enviem quelcom.

Dubtes: Planteja els teus dubtes al correu electrònic info@danielgabarro.com El Jorge m'ordena tots els correus i me'ls envia per contestar un dia a la setmana. Sobre aquest document, jo preparo els butlletins de dubtes que pengem a l'apartat al web de forma anònima perquè us serveixi a totes i tots.

Només dubtes sobre el contingut del curs: Fes només preguntes sobre els continguts del curs. No em plantejis temes que no siguin del curs: "*m'he de casar amb tal persona?*", "*he de matricular-me a tal assignatura?*", etc. Recorda: només preguntes relacionades amb el contingut del curs.

Curs ple: El grup de Lleida ja està tancat. A Barcelona queden places. També queden places al grup Online. Per si algú et pregunta.

Deixar el curs: El curs és una oportunitat que et dones, no una obligació. El pots deixar quan vulguis. No pateixis, no m'ho prenc com quelcom personal, ben al contrari: sé que cada persona ha de tenir la seva pròpia llibertat.

Si deixes el curs avisa per mail a info@danielgabarro.com amb uns dies d'anticipació a l'emissió dels rebuts (inici de mes). Fàcil, oi?

Anar a un altre grup: Si veus que no pots anar a la sessió del teu grup habitual, pots anar a l'altra grup de Barcelona. Però no al grup de Lleida: per motius de covid no hi cap més persones que les actuals.

Cost del curs i pagament: La quota del curs de 65 euros durant 10 mesos. Encara que el curs són 12 mesos, només són 10 quotes (o el pagament d'un únic cop). Això cobreix tot el contingut del curs: trobada presencial, dossier, àudios, espai online, opció a fer preguntes contestades al butlletí de dubtes setmanal... Cada mes passem els rebuts pel banc: és la forma més simple per a tu i per a nosaltres. Feu tot el possible perquè el rebut no sigui retornat: produeix unes despeses totalment innecessàries. Davant qualsevol problema, parleu amb el Jorge: info@danielgabarro.com

Dir-vos també que el fet de passar les quotes pel banc ens facilita la comptabilitat i el poder pagar de forma transparent els impostos, cosa que faig molt content i conscient.

També podeu fer el pagament online amb targeta de crèdit. Però preferim rebut: és mooolt més fàcil per a la persona que porta la comptabilitat (i no vol embogir!!). Ens ajudeu? Gràcies!

Beques: A més hi ha beques per a les persones que tenen dificultats econòmiques. Si tens beca i la teva situació econòmica millora, li dius al Jorge per poder passar a una quota normalitzada. Si pagues la quota normal i, en algun moment al llarg del curs, tens problemes econòmics, et podem becar. Et sembla?

Si un mes no puc venir: Com una forma de compromís, la quota del curs s'ha de pagar igual encara que no vinguis a la trobada presencial. De fet, les persones que no vénen a una sessió haurien de pagar el doble: després em donen molta feina extra perquè pregunten de nou temes que ja s'han explicat a la sessió, fan més preguntes, tenen més dubtes... Per això remarco que si no podeu venir a una sessió procureu anar a la d'un altre grup. Però aquest any, també teniu l'opció d'assistir a les classes **Online**. Per tant, sempre hi ha curs.

Sense dependències: La meva intenció és que la teva vida es transformi amb el curs gràcies a les eines obtindràs. El curs comença a l'octubre i acaba al setembre: aprofita'l. Que el principi i el final estiguin tan clars és una garantia per a tu i per a mi: cerco no crear dependències, sinó generar llibertat.

Confidencialitat: En sortir del curs, no expliquis amb pèls i senyals el que cada persona ha dit. Pots explicar les coses generals, però evita donar noms.

Butlletí de dubtes: Els dubtes serviran per muntar un butlletí de dubtes contestades que envio cada setmana. No cal que ho llegeixis tot, llegeix només les aportacions que creus que et siguin útils després de mirar l'índex.

Extres optatius: Encara que enviaré alguns extres (links a pel·lícules, àudios...). No és obligatori mirar-los. Només si tens temps. Recorda: són extres!

El 80% del resultat: Recorda que el 80 % de l'èxit del curs té relació amb venir a les sessions. No et maltractis si no fas els deures tan bé com voldries: ja està previst!!!

3. Visió global del treball: Les etapes de l'auto-realització, des d'una perspectiva psicològica

Molt resumidament, heus aquí les etapes psicològiques que porten a l'auto-realització i que transitarem durant el curs:

1. **Descobrir que vivim adormits/des** i tenir una experiència d'uns instants de viure despertes/desperts. Descobrir com la realitat canvia quan estem desperts o despertes. Amb els mesos, el temps que estem desperts/des es va allargant.
2. **Observar l'ego, personatge o el nostre somni:** allò que pensem ser, el jo-mental actual, l'ego, les creences que ens lliguen. Veure les dues peces del personatge: el jo-idea (allò que penso de mi) i el jo-ideal (allò que he d'arribar a ser per compensar el que sóc). Al llarg del curs, cadascú analitza el seu personatge i en fa una cartografia personal i única.
3. **Enfortir la personalitat sana**, el jo-experiència o el jo-real (hi ha diferents formes d'anomenar-lo) i poder així viure desperts/tes a la realitat i anar abandonant el jo-mental o ego. Enfortir la nostra capacitat de comprendre, la nostra capacitat d'estimar o relacionar-nos i la nostra capacitat energètica, de fer. En funció del personatge cada persona haurà de realitzar unes tasques diferents per equilibrar i enfortir la personalitat sana. Un cop això s'ha realitzat ja es pot anar més enllà, perquè es té una base psicològica prou estable i sana com per passar als dos passos següents.
4. **Netejar el nostre inconscient energètic, emocional i intel·lectual** de temes antics i mal digerits. Cal dur la motxilla totalment buida per anar lliures per la vida.
5. **Realitzar un treball de silenci i connexió amb el nostre Jo Essencial** que ens portarà encara més endins, a una connexió amb la Vida com a tal d'una forma experimental.

4. Què abordarà cada una de les sessions del curs?

4.1 Primera part del curs (5 mesos): descobrir la pròpia programació i començar la feina de superar-la.

Primera sessió:

Oferir una visió global del curs i de les creences que, sense desmuntar-les, ens impedirien avançar. Aquesta visió global és una garantia per a tu: sabent el camí que seguirem pots decidir si el vols recórrer.

També s'ensenyen els tres primers exercicis a realitzar.

No hem de tenir pressa. Moltes coses encara que siguin dites ens passaran inadvertides perquè no tindrem cap lloc on encabir-les. Amb el temps ens adonarem i les anirem integrant. Defugiu de la pressa. Gaudiu del camí. Estimeu-vos. Heu vingut a gaudir. Renuncieu a patir per causa del curs: gaudiu-lo!

Segona sessió:

Iniciar un procés d'observació del nostre somni, de la nostra mecanicitat.

Investigar el jo-idea, és a dir, la idea que tens de tu mateix/a. Nosaltres no som cap idea, però allò que penso de mi influeix extraordinàriament en el que visc i com ho visc. Aquesta és la primera peça de la nostra “programació”, “personatge” o “ego”. Descriure'l i obtenir pistes per observar-lo en acció serà clau.

I fer-ho sense voler canviar-ho i amb tendresa també serà clau!

Tercera sessió:

Observar i investigar el jo-ideal, és a dir, el meu ideal, la persona en la que vull convertir, la forma com m'avaluo (sempre m'avaluo en funció d'un ideal determinat que em permet aprovar-me o suspendre'm i que acostuma a generar eufòria o depressió en funció del “resultat obtingut”).

Descobrir aquest ideal és clau perquè és la segona peça de la programació,

personatge o ego.

No es tracta de jutjar-ho, sinó de descobrir-lo i descriure'l.

Sovint no el volem abandonar perquè sembla una fita molt atractiva... però en realitat ens impedeix viure qui ja som i ens aboca al futur, a la ment, lluny de l'ara i aquí.

Quarta sessió:

Investigar com les dues peces anteriors, el jo-idea i jo-ideal es relacionen entre elles. Descobrir quina és l'estructura de relació mútua i adonar-me'n de com això porta a una programació o bucle que tendeix a repetir (amb diferents variants)... i que domina la meva vida.

Cada persona farà el diagnòstic del seu automatisme en funció de tot el que haurem observat anteriorment gràcies a les pistes que us donaré.

No és que jo tingui un personatge, sinó que el personatge, la programació, em té a mi. És ben diferent! Ho haurem comprovat al llarg dels mesos anteriors.

Adonar-me'n del seu funcionament intern és el primer pas per alliberar-me'n. Si no faig el mapa de la presó, no sabré com sortir-me'n.

Cinquena sessió:

Dissenyar un camí de sortida d'aquesta presó. Cercar aquelles activitats i formes de fer que trenquen el cercle viciós del nostre personatge o programació en funció del centre tenim més dèbil, si l'intel·lectual, l'emocional o l'energètic i decidir conscientment una forma d'enfortir-lo.

Si no enforteixes els teus punts dèbils, no podràs trencar el personatge o programació.

Us proposaré una sèrie de "medecines" per trencar el mecanisme habitual. Algunes seran per a tothom, d'altres les hauràs d'escollir individualment a partir d'un catàleg que estudiarem. No has de patir: les que siguin per a tu, et saltaran al coll. No les escull tu, elles t'escullen a tu a partir de la consciència que has anat agafant.

Fins a la cinquena sessió haurem observat procurant no tocar res (per no influir en el que estem observant i tenir informació fidedigne). A partir de la cinquena sessió ens tocarà posar-nos a fer feina per a la nostra autotransformació a partir de la informació rebuda. Iniciarem el reequilibri de la personalitat, sense pressa, però sense pausa.

4.2 Segona part del curs: netejar l'inconscient (3 mesos).

Iniciem aquest treball de neteja de l'inconscient quan ja hem començat el treball de reequilibri de la personalitat. D'aquesta manera la motxilla que buidem no es torna a omplir de nou de forma inconscient.

És per aquest motiu que aquestes tres sessions estan aquí. Tanmateix aquesta part és una part diferent de l'anterior i podria haver-se preparat com un curs parcialment independent.

Sessió de neteja de l'inconscient emocional:

Trencar els vincles de dependència i fer les paus especialment amb les persones que més lligats estem (pare, mare, fills, filles, parella, ex-parelles...). D'aquesta manera iniciem la recuperació de la capacitat d'estimar i de relacionar-nos des de la llibertat, d'estimar sense dependències, del veritable amor. A més treballarem per enderrocar el mur que algunes persones han construït al voltant del seu cor per tal de protegir-se.

Viurem experiencialment com l'amor és intern i incondicional. També entendrem com relacionar-nos amorosament de forma diferent en funció dels vincles que tinguem amb cada persona: l'amor filial, l'amor de parella, l'amor d'amistat, l'amor parental, l'amor als companys/es de feina, etc.

El resultat és viure en un món comprensible, càlid i acollidor.

Sessió de neteja de l'inconscient intel·lectual:

Descobrir com sovint no pensem, sinó que som pensats pels pensaments socials. Iniciar un procés de deixar caure els pensaments socials i cercar el nostre propi criteri. Descobrir què signifiquen per a mi els termes com: "fill/a", "pare/mare",

“responsabilitat”, “llibertat”, “estimar”, “solidaritat”, “valentia” ...

Aquesta sessió obre la porta a refer el significat de gran part de la nostra vida, de refer el mapa de la nostra existència.

També abordem les Lleis Universals que regeixen gran part de la realitat (i que ens afecten al marge que les desconeguem) i, a més, mirarem de conèixer un sistema d'entrenament mental per poder pensar de forma voluntària (i no compulsiva i automàtica), positiva (en lloc de pensar coses que ens fan mal) i sostinguda (és a dir, poder-ho sostenir en el temps).

Sessió de neteja de l'inconscient energètic:

Per alliberar-nos de la ràbia que hem acumulat, de les coses que hem tragat i encara tenim dins i ens fan mal. No ho netejarem tot, però descobrirem la manera de fer aquesta neteja sempre que ens calgui per anar alliberant-nos de la ràbia i ens sigui possible relacionar-nos amb el món sense odi.

4.3 Tercera part del curs: relació amb la transcendència (1 mes).

Última sessió presencial al juny: connexió amb allò Superior.

Una sessió per aprofundir en el contacte amb la transcendència, la divinitat, la vida, allò superior... o com li vulgueu dir.

Una sessió per aprofundir en la forma de contactar-hi i viure l'espiritualitat com una experiència personal i no només com quelcom teòric.

Resulta impossible mantenir una vida espiritual sòlida i estable i sana si la psicologia no aporta una base prèvia. És per aquest motiu que aquesta sessió és l'última. Sense passar per les fases anteriors, no té sentit cercar una veritable espiritualitat: serà només una fugida o una projecció de les nostres mancances.

També un dia per tenir eines que ens permetin interpretar, amb un llenguatge comprensible, les instruccions que els llibres místics tradicionals contenen.

Aquesta sessió inicia una tasca que dura, joiosament, tota la vida: reunificar-me, viure la unitat, gaudir.

4.4 Quarta part del curs: consolidació i aprofundiment (3 mesos).

Aquesta part serà 100% online al juliol, agost i setembre

Durant 3 mesos farem una feina doble:

1.- **Consolidar** els aprenentatges fets a Aula Interior. Veuràs com coses que, en el seu moment et van semblar difícils, ja no ho són... Entendràs que estàs integrant i que ho estàs fent amb poc esforç...

2.- **Aprofundir** en aspectes concrets del treball interior gràcies a la plataforma Universidad de Vida a la que tindràs accés. Una sessió online en directe d'aprofundiment a la setmana, més moltes més gravades a la teva disposició.

5. Creences que necessites desmuntar per aprofitar el curs

Però hi ha 4 creences claus, que a més de fer-nos patir ens impedeixen superar el dolor i cuidar-nos, ens impedeixen créixer.

Si no desmuntem aquestes 4 creences no podrem aprofitar aquest curs, ni qualsevol altra curs de creixement personal.

A continuació tens les 4 creences:

1.- Egoisme:

No sóc egoista quan penso en mi, ni quan escolto les meves necessitats. De fet, ningú més que jo pot conèixer les meves necessitats i, per tant, només jo puc pensar en mi amb coneixement de causa. A més, que jo em cuidi i escolti les meves necessitats no impedeix que els altres facin el mateix.

De fet, si poso els altres davant meu tendré a exigir-los que omplin les meves necessitats (ja que jo no podré fer-ho). I quan fallin -i segur que fallaran en un moment o un altre- els tiraré en cara "tot el que jo he fet per vosaltres"... Tendré a relacionar-me des del xantatge...

Com no hauré escoltat les meves necessitats possiblement no les tindrè cobertes i, en no tenir no podré compartir. O encara pitjor, com no tindrè equilibri i felicitat - perquè sentiré que el món està en deute amb mi que no em donen el que necessito perquè no ho puc demanar-, només podré compartir el que tindrè: desequilibri i infelicitat.

Uf! Creure que els altres van sempre abans que jo o, en cas contrari, seré egoista no sembla gaire bona idea, oi?

Mentre aquesta creença social estigui viva dins nostre, no ens podrem cuidar i, per tant, no podrem aprofitar aquest curs de creixement personal (ni qualsevol altra).

Per això us proposo que deixeu caure aquesta idea d'egoisme i refeu el concepte egoisme.

Us proposo definir egoisme com quan "intento obligar els altres a fer el que ells no volen fer". Si jo no vull adaptar-me als altres i els obligo a adaptar-se a mi -perquè jo no ho hagi de fer-, sí estic essent egoista.

2.- Culpa:

Tothom té dret a aprendre. Les persones no ho sabem tot. Hem d'aprendre. Per aprendre hem de passar per errors. Per tant, tothom té dret a equivocar-se.

Lamentablement, alguns errors tenen conseqüències sobre les nostres vides. Com ja som persones adultes, hem de saber gestionar i digerir els efectes "nocius" que els errors dels altres tinguin en les nostres vides. Si vivim anclats en l'odi i la rancúnia pel que va passar ens farem mal a nosaltres.

Per tant, jo sóc responsable del que faig amb els errors dels altres. Jo he de rentar els meus llençols.

Però, i aquesta idea és clau, no sóc responsable del que els altres facin amb els meus errors. Jo no puc posar la rentadora dels altres, només puc posar la meva rentadora.

3.- Patir per bondat:

El patiment no afegeix res útil a la nostra vida. Creure que si patim és una demostració de bondat és un error. Patir no vol dir que estimes més.

No hem de buscar ser "bons/bones". Sinó que hem de buscar estimar: cercar el màxim bé de les persones (inclòs jo!). No es tracta de ser bo/bona, sinó de ser just.

Si crec que he de ser bo sovint em relacionaré des dels sentiments (per sentir-me bo!) enlloc de buscar el que és adequat a la situació.

Si crec que el patiment demostra la meva bondat, quan estigui en un moment de pau buscaré, immediatament, una preocupació per poder evitar la culpa de pensar que no sóc prou bo/bona.

4.- El mal:

Aquesta creença és central. Alguns estudiosos de la consciència humana afirmen que un cop superem l'errònia creença que el mal existeix, assolim un pensament de segon grau que porta a un nivell de comprensió i pau interior molt elevat.

La creença que el mal existeix i lluita contra el bé és una creença molt arrelada en la nostra cultura. Sobre ella es construeix la nostra visió del món. No solament basem en ella les novel·les, les pel·lícules, les llegendes, els contes... sinó també la visió de la nostra vida. Dividim el món en bons i dolents, entre els que ens fan bé (els bons) i els que ens danyen (els dolents), en la ciutadania (els bons) i els que viuen de la política (els dolents), en els que defensen les lleis (els bons) i els que són terroristes (els dolents), els del nostre partit (els bons) i els dels altres partits (els dolents)...

Tota la nostra vida queda marcada per aquesta idea. Hi ha uns dolents molt dolents que busquen el mal perquè ho porten a la sang, perquè és el seu ADN i hem de defensar-nos contra ells.

Però aquesta visió socialment construïda és errònia i falsa.

Quan fem un mal, encara que podem ser conscients de generar dificultats i dolor a d'altres persones, animals o coses, no ho fem pel mal en si, sinó perquè donem més importància al nostre bé, al nostre plaer, a les nostres idees, a la nostra venjança, als nostres ideals que al dany que estem infligint.

Quan fem mal als altres, encara que no ignorem que els generem dolor, ho fem perquè tenim un motiu, alguna cosa que ens justifica. Encara que robem alguna cosa, encara que matem a algú, encara que fem trampa a hisenda en no demanant la factura per estalviar-nos l'iva, encara que posem les banyes a la nostra parella, encara que ordenéssim el bombardeig d'una ciutat, encara que no reciclem el paper o el plàstic, encara que comprem un producte molt barat després del qual, sens dubte, hi ha explotació laboral i contaminació ambiental... no ho fem per fer mal, no ho fem pel mal en si mateix, sinó perquè tenim un motiu que ens justifica, cerquem un bé, una raó.

No estic afirmant que aquestes conductes no generin dificultats i patiment. És clar que ho fan! El que afirmo és que aquest dolor és una conseqüència no buscada, que el que es busca és una cosa que es considera "bona" partint d'una visió miop i egoista.

La idea que el "mal" com a tal existeix, ens ajuda a creure'ns al costat dels "bons" i amb motius justificats per anar contra els "dolents". Aquesta creença genera el dret a la venjança, és a dir, genera dolor, violència i dany cap a la gent. Però aquesta creença no és la demostració de l'existència del mal, sinó una mostra de la nostra ignorància.

Els cocodrils són perillosos, però només són cocodrils. Si et portes un cocodril a casa,

no t'estranyi que d'una mossegada t'arrenqui la mà. No es tracta de maldat, sinó de la incapacitat del cocodril de posar-se al teu lloc i de teixir vincles afectius, de tenir empatia, de reconduir la fam cap a formes de menjar que no danyin als altres. Els cocodrils són cocodrils: tenen un cervell reptilià i encara han d'evolucionar per poder actuar diferent. No són el mal, els falta evolucionar, aprendre. Són, d'alguna manera, ignorants. Són perfectes com cocodrils, però perillosos. Agredeixen, però no són el mal.

Amb les persones passa exactament igual. Quan algú demana una factura sense IVA, encara que sàpiga que està perjudicant els serveis públics, valora més el seu estalvi que el perjudici que genera. No és dolent, és cocodril. Quan s'inicia una guerra, es fa sota la justificació d'uns ideals o d'evitar un perill que sembla més gran. No és per maldat, és per ser cocodril. Quan no es recicla el paper o el plàstic perquè fa mandra, tampoc és per maldat, sinó per ser cocodrils. Quan una persona mata a una altra perquè vol els seus diners o la viola perquè vol viure un plaer que no obtindria d'una altra manera, també es deixa portar pel seu cocodril interior: valora més els diners o el plaer que la integritat de l'altra persona.

Som cocodrils. Cadascun al nostre nivell. Alguns som cocodrils molt perillosos, d'altres menys. Però tots som cocodrils incapaços de posar-nos sempre i en tot moment en el lloc dels altres i actuar sempre amb justícia. Naturalment això acaba "danyant" gent.

Alguns fem més mal que d'altres, però no som diferents en essència, sinó en grau. No es tracta que uns siguin bons i altres dolents, no es tracta que el mal i el bé existeixen i estiguin encarnats en uns i no en uns altres. Sinó que, simplement, uns tenim més o menys evolució i coneixement que altres: tots som cocodrils, uns amb una mica més de saviesa i altres amb una mica menys.

Si falta saviesa, ja sabem què hem de buscar!

Si hem comprès això, entendrem que és absurd lluitar contra el mal. No pot lluitar contra una cosa que no existeix sense complicar les coses, sempre s'acaba fent mal a molta més gent ...

Els cocodrils necessitem ajuda per evolucionar. Com el que ens falta és saviesa és clar que és això el que hem de buscar: coneixements per evolucionar.

El món no s'explica com una lluita entre el bé i el mal, sinó com un anar obtenint major saviesa, anar aprenent i evolucionant. Com més saviesa es té, menys mal es fa als altres i al planeta. Quanta menor saviesa, més mal ens generem a nosaltres

mateixos/es, als altres i al planeta.

Per tant, el "dany" del món s'explica a partir de la ignorància. Aquest és el veritable problema. La ignorància està en l'arrel del dolor, el mal i la infelicitat.

Resulta obvi, doncs, que ensenyar i intentar estendre el coneixement és l'únic antídoto possible. És absurd lluitar contra el mal perquè no existeix. Només podem intentar augmentar la saviesa en el món i la transformació serà inevitable.

El que hem de fer les persones interessades en la veritat, en la pau i en la humanitat és ajudar a incrementar el nivell de saviesa en la nostra realitat. La conseqüència immediata serà la reducció del dolor, del "mal" i de la infelicitat.

Deixem de creure i de lluitar contra el mal. El mal, com a tal, no existeix.

Enriquim el món amb comprensió i saviesa!

Actuem des del coneixement i el món serà diferent!

6. Algunes idees claus

Aquí només hi ha algunes idees claus del que vàrem dir durant el curs, ja fos explícitament com implícitament:

1. No t'has de preocupar pels resultats. Els resultats són la conseqüència natural de les accions que fas: persevera i els resultats seran un fet. Però recorda: "l'èxit" no és la teva obligació. Fer la feina sí.
2. No cerquis el "sentir-te millor", cerca la veritat. La conseqüència serà la felicitat. "La veritat us farà lliures", recorda-ho.
3. La vida plena és possible aquí i ara. No quan et moris, sinó aquí i ara. Al curs obtindràs eines per viure plenament.
4. L'objectiu del curs és descobrir qui sóc i expressar-me. En fer-ho, tots els problemes es dissolen perquè no hi ha molts problemes diferents, sinó un de sol: no saber qui sóc i confondre'm amb els pensaments, les emocions i/o les accions.
5. Durant el curs no et forçis per bo o bona. Esforçat per ser conscient i autèntic. No és un curs per reprimir-se, sinó per observar-se (primer pas) per poder-se desprogramar (segon pas).
6. No podem millorar perquè ja som... però ens cal descobrir qui som. I això ens torna al punt número 4.
7. El personatge o ego o programació ens ha portat al treball interior per perfeccionar-se, però ell és l'obstacle per trobar la nostra identitat. No el criticis, estima'l... ell t'ha portat fins aquí... però aviat t'acomiarà d'ell. Tanmateix, cap perfeccionament del personatge et portarà a tu, sinó que qualsevol desig de perfecció és un obstacle. El que cal és descobrir-te i ja està. Tornem a estar al punt 4.
8. Encara que el pensament és creatiu (en el sentit que sí crea la realitat), mentre no controlis conscientment i de forma real el teu pensament, millor no parlar d'aquest tema, ni de temes "màgics". O dit d'una altra manera, encara que els miracles existeixen, mentre per a tu no sigui una realitat que puguis manegar, no paga la pena de parlar-ne. El nostre curs és un curs de temes que es toquen, de peus a terra, d'estar ben arrelats.. no per fer volar més coloms. No

necessitem més idees excelses a la nostre ment, sinó moltes menys. El que hagi d'aparèixer apareixerà quan estiguem preparats. I que consti que no nego que el pensament crea la realitat, però mentre no ens sigui possible pensar voluntàriament sempre, no és quelcom que estigui al nostre abast. Però si tendeixes a maltractar-te mentalment o a pensar en coses negatives tota l'estona, sàpigues que això és un hàbit i sí et convido a tenir dues o tres coses boniques (i certes) a dir-te mentalment quan t'exasperis fent-te boicot. Per exemple: "Jo també tinc dret per ser feliç", "Penso aprofitar els propers mesos per aprendre a ser feliç" o "M'estimo perquè la vida ha apostat per mi: sinó no hauria nascut. Si la vida ha apostat per mi, també jo aposto per mi i em cuido"...

9. La gent no té la culpa de les malalties que té. Encara que hi ha relació entre ment i cos (i que l'actitud mental pot accelerar les guaricions, entre d'altres coses), és injust dir-li a la gent "si està malalta és perquè tu t'has creat la pròpia malaltia. Tu tens la culpa. Si volguessis et curaries". Davant d'algú que té un problema, el que cal és, des de la tendresa i l'amor, preguntar-li: "en què et puc ajudar?". No nego que la ment influeix les malalties, però sí dic que cal ser molt curós en la forma de relacionar-se amb elles. No és el mateix dir que la ment influeix en les malalties que dir que les crea. En el nivell de consciència habitual això és fals. En d'altres nivells de consciència seria cert, però mentre no tinguem aquest nivell de consciència elevat, millor callar.
10. Tot és energia, interrelació/amor i intel·ligència. Per tant, el "mal" només és manca d'energia, manca d'interrelació/amor i manca d'intel·ligència. No hem de lluitar contra els nostres defectes (no en tenim perquè els defectes no existeixen, no tenen substància pròpia de la mateixa manera que la foscor no té substància pròpia, sinó que és l'absència de llum). El que cal fer es ajudar a fer créixer la nostra comprensió, el nostre l'amor i la nostra l'energia: cada cop més gran i més real. Aquest és el veritable camí.
11. No podem tenir una vida espiritual si no tenim un psiquisme equilibrat. Igual com sobre el que és material s'edifica allò biològic, sobre el que és biològic s'edifica allò psicològic i sobre el que és psicològic s'edifica l'espiritualitat. Cal tenir les bases sòlides per poder arribar a una veritable i sana i estable connexió amb allò Superior.
12. L'espiritualitat no és creure en una sèrie de coses, sinó conèixer-les per l'experiència i poder-ne donar testimoni.
13. La proposta d'aquest curs és laica, és a dir, abordable des de qualsevol posició

religiosa, agnòstica o atea. Es tracta de descobrir-nos i, per tant, el que trobem serà autèntic, constatable i real per a cada persona. No caldrà “fe” per creure-ho: serà un fet.

14. No vulguis salvar els altres. Sovint, l'actitud salvadora és un senyal de no voler fer-se càrrec de les pròpies responsabilitats (mentre m'ocupo dels problemes dels altres, no cal que pensi en els meus). Recorda que per ajudar cal que et demanin ajuda, que te la demanin per quelcom que no poden fer sols/es i que et correspongui.
15. No et culpis/maltractis si alguna cosa no la fas bé, si no te'n surts durant el curs en algun exercici. Cuida't. Mima't. Quan et critiques i et renyes és el personatge que està agafant el comandament: somriu i abraça'l, però no et maltractis (el personatge sempre és una mica sorrut i malhumorat).
16. MOLT IMPORTANT: l'origen de qualsevol patiment és la no acceptació de la realitat i els nostres pensaments irracionals. Clarificar la nostra ment ens portarà a viure amb pau.
17. MOLT IMPORTANT: el mal no existeix. Tothom actua pensant que té raó (i la té des del seu punt de vista). En superar la visió mal/bé, pots pensar el millor de tothom i la teva vida s'omple de pau. En seguir creient en el bé i el mal, hauràs de lluitar contra el mal, et convertiràs en una persona venjadora i la violència serà inevitable dins la teva vida.

7. Observació sobre els dos exercicis següents

Els dos següents exercicis, el del **despertador** i el de la **Byron Katie** (i les seves 4 preguntes amb 3 inversions o cops de kàrate per triturar pensaments que ens incordien o, al menys, veure'ls des d'una nova perspectiva) els seguirem treballant durant el curs.

No pateixis si veus que només t'hi aproximes una mica. Són exercicis com l'anar en bicicleta: requereixen pràctica i temps, encara que ja des del principi ja aporten beneficis.

8. Exercici del Despertar

L'Antoni Blay feia menció d'aquest exercici en algun dels seus llibres (com, per exemple, al llibre "La realidad" o al llibre "Plenitud en la vida cotidiana") i deia que era una porta directa a entrar a un nivell de consciència superior.

L'explicació que hi ha a continuació és una lleu adaptació del que vaig aprendre del Jordi Sapés -que va ser deixeble del Blay i un dels meus mestres. En Jordi Sapés en parla una mica en un llibre que ha escrit i que es titula "El concepto de personaje en la línea de Antonio Blay"

Objectiu de l'exercici: PER SITUAR-SE I MANTENIR-SE EN EL NIVELL DE CONSCIÈNCIA IMMEDIATAMENT SUPERIOR A L'ORDINARI

Aquest exercici és molt important com a primer pas per a distingir entre el teu **jo real** i el *jo imaginari* o *personatge*. El *jo imaginari* o *personatge* és un mecanisme repetitiu de pensaments, sentiments i actes amb els quals estàs tan identificat que els dius **jo**. A mesura que observis t'adonaràs de que aquest jo funciona pel seu compte, sense demanar-te permís, tant és així que et costa molt actuar d'una manera diferent de l'habitual. Però voler dominar-lo a la força és una tasca pràcticament impossible i pot implicar més i més repressió enlloc de més i més consciència i llibertat. És com voler aturar una màquina ficant la mà dins. Per això, més tard, amb d'altres exercicis diferents, estudiarem el mecanisme, observarem com funciona i veurem el paper que hi juga cada peça. Llavors sabràs quina és el botó que atura la màquina i podràs pitjar-lo més fàcilment.

Parlem de màquina perquè el "*jo imaginari, programació o personatge*" és un

mecanisme, un mecanisme que cal estudiar des del **JO real**. Si aquest **JO real** no està despert, no es pot fer res.

Una de les idees del programa que dirigeix aquest mecanisme diu que ja estàs despert, que et pots observar, dominar i controlar-te a tu mateix quan vulguis, que si no ho fas ara és perquè estàs atenent altres assumptes i quan vulguis ho faràs sense cap problemes. Però és mentida. Recordeu això: no teniu un personatge, sinó que **UN PERSONATGE US TÉ A VOSALTRES**. Ell us ha portat a aquest curs, sense adonar-se'n que el problema és ell.

Bé, doncs per començar a treballar és imprescindible descobrir que aquesta idea és falsa, perquè ningú vol despertar abans si no té consciència d'estar dormint. La pitjor manera de dormir és somiar que s'està despert o desperta.

Per això aquí no parlarem de pensaments sinó d'exercicis: l'única manera de constatar si estem adormides/its o despertes/ets és veure si fem els exercicis o no els fem.

En somnis podem desitjar fer-los, podem imaginar que "ja els farem", podem justificar per què no els hem fet i podem comprometre'ns a fer-los la setmana que ve... l'única cosa que no podem fer adormides/ts és realment fer-los.

En el món quotidià estem acostumades/ts a actuar adormides/ts però per fer els exercicis hem de despertar. O sigui que per fer els exercicis de despertar cal estar despert/a. Això sembla una contradicció però no ho és, ja ho veuràs, ho seria en el cas que només hi hagués un estat o nivell de consciència però, almenys, n'hi ha dos.

Tots volem pujar a un nivell de consciència superior, però per això és indispensable veure que aquest nivell superior **existeix i constatar que nosaltres no hi estem** sinó que estem en un altre d'inferior. I això ho aconseguiràs despertant per breus instants.

Aquests exercicis no són especialment difícils, de fet són molt fàcils, la seva eficàcia (i també la seva dificultat) és que no és possible realitzar-los estant adormida/t. Tingues-ho molt present d'entrada. No els consideris amb la teva ment habitual. Fàcilment descobriràs que no els has fet perquè "no has pogut", o "se t'ha oblidat", o et trobaràs fent-los de qualsevol manera, per cobrir l'expedient.

Consciència equival a presència

Resulta curiós veure com a la nostra consciència hi ha molts continguts, però nosaltres no hi som.

Nosaltres som el més important de la nostra vida, per aquest motiu en aquest curs ens investigarem i ens observarem. També treballarem per treure'ns de sobre tot el que no som nosaltres.

Vivim la vida igual que mirem una pel·lícula: identificant-nos amb l'exterior enlloc de prestar-nos atenció. Està clar que ens hem de recuperar i no seguir oblidant-nos de nosaltres mateixes/os.

Un objectiu fonamental serà **PERCEBRE'NS** com la consciència que s'adona de ser qui està aquí percebent, ja que la major part del temps ens oblidem de nosaltres mateixos i mateixes: estem pendent de l'exterior però no ens recordem de nosaltres, vivim "segrestats o segrestades" totalment per l'exterior. Vigila: he dit "percebre'ns" i no pensar-nos.

No es tracta de "pensar en nosaltres" o de "veure mentalment el nostre cos" o "d'imaginar-nos", el que cal es formar part de la nostra consciència, habitar la nostra consciència.

No es tracta de recordar-nos, de rememorar anècdotes nostres o pensar-nos, sinó de sentir-nos subjectes: percebre'ns dins la consciència com el subjecte QUI escolta, QUI parla, QUI sent, QUI fa...

Per tant, el que cal fer és que la NOSTRA ATENCIÓ ENS INCLOGUI A NOSALTRES i no només l'exterior.

Tu pots posar l'atenció en la punta del teu peu, oi? També pots posar l'atenció en el que tens davant, oi? Bé, es tracta de posar l'atenció a la TEVA PRESENCIA, d'estat atents a nosaltres com LA CONSCIÈNCIA QUE S'ADONA.

Per veure-ho cal entendre la diferència que hi ha entre aquestes coses:

JO... i... el que penso

JO... i... el que sento

JO... i... el que faig

El que hem de fer és posar l'atenció en el JO. També podem posar l'atenció a

l'exterior, però l'exercici demana que em recuperi a mi, que habiti la meva consciència, que m'adoni que sóc JO qui sent, qui parla, qui pensa, qui fa...

Els meus pensaments, els meus sentiments i els meus actes són sense dubte importants, però més important sóc JO, ja que sóc la font dels mateixos. I això és el que volem que estigui present en la nostra consciència.

D'ordinari l'atenció està plenament en els fenòmens: el que penso, el que sento i el que faig, però ara es tracta de dirigir la nostra atenció cap al subjecte: el **JO**, per percebre'l com una cosa a part dels fenòmens i distingir-lo d'ells, per comprovar que és una cosa que té entitat per si mateixa.

Per poder prestar atenció al JO, pots intentar seguir alguna de les següents orientacions:

Intenta **percebre't** a tu mateix/a **físicament** com un objecte que ocupa un espai en el lloc on et trobes. Imagina't un lloc ple d'estàtues que es mouen, tu ets una d'aquestes estàtues i et desplaces d'un costat a un altre: surts d'una habitació i entres a una altra, camines pel carrer, puges i baixes les escales... Para atenció al teu cos físic i percebeix-te a tu dins d'ell, com si aquest cos fos un vehicle amb finestres o una màquina que obeeix les teves ordres. Tu no ets el cos, ets el QUI MANES moure's d'un costat a un altre.

O pots percebre't com el/la conductor/a que condueix un cotxe: Tu ets la conductora o conductor i el cotxe és el teu cos.

Més endavant podràs **percebre't** a tu mateix també **emocionalment** com si fossis una emissora que, en lloc de música, emet emocions, emocions que omplen l'atmosfera del lloc d'alegria, tristesa, malenconia, suspens, etc. No importa l'emoció concreta que sentis, no has de procurar estar alegre i feliç; només importa que t'adonis de que qualsevol emoció s'origina en TU i s'estén pel lloc a on estàs, banyant-ho tot d'aprovació o desaprovació, gust o disgust. I que tu ets el SUBJECTE que estàs emetent aquestes ones emocionals.

També més endavant, podràs **percebre't** a tu mateix **intel·lectualment**, com un focus de llum que en enfocar la realitat, ressaltava o ignora determinats aspectes d'ella. Aquí l'important és adonar-te'n que TU ets QUI comprèn la realitat o QUI es pregunta per ella.

N'hi ha prou amb que et percebis d'una d'aquestes tres maneres per prendre consciència del teu veritable jo. La forma més senzilla per iniciar-se és registrar la

teva presència física: la que va dins del cos. Més endavant, progressivament, procurarem incloure les altres dues. Quan et percebis de les tres formes al mateix temps, descobriràs la teva naturalesa essencial. Però de moment conforma't amb adonar-te que estàs aquí.

I et recordo **tres coses essencials**:

1. La teva missió no és tenir èxit, sinó intentar-ho sovint.
2. Si se t'oblida de fer durant el dia, no et culpis: limita't a comprometre't per fer-ho en un futur.
3. El normal és que només duris segons conscient de tu. No importa. També és normal que no et surti. No importa. El que sí importa és l'intent. Els resultats no depenen de tu, però són inevitables si es practica. No remarquis el que no existeix (allò que no has aconseguit: només és un pensament), sinó el que sí existeix: els instants que has despertat. Que siguin molts o pocs això ja és un judici i, per tant, del personatge i no ens interessa perquè no és útil.

Et suggereixo que et conformis amb això perquè el més habitual és que **no et percebis** en absolut: d'ordinari tota la teva atenció està immersa en l'exterior. A aquest estat, en el qual tota la teva atenció està absorbida per el que fas (o penses o sents), en diem **estar adormit o adormida**, però també podríem anomenar-lo: **no estar**.

Aquest exercici té per objectiu fer que prenguis consciència que estàs adormit o adormida al llarg de la vida, per intentar despertar a continuació. Subratllo "intentar". Tingues-ho present perquè et costarà molt. I veuràs que, quan ho aconsegueixes, tornes a adormir-te immediatament. No pensis que estaràs desperta/o tota l'estona perquè tindràs una decepció molt gran. Però tampoc creguis que estàs fracassant si no aconsegueixes despertar, perquè estar dormit o dormida és l'estat de consciència habitual. Ningú no pretén que estiguis despert o desperta tota l'estona, només que t'adonis de que estàs dormit/da i que despertis alguns instants, cada vegada amb més freqüència.

Inicialment despertaràs només alguns moments molt fugaços, però això serà suficient per fer-te adonar que hi ha un altre nivell de consciència. **I si et poses en pla kamikaze, encara despertaràs menys perquè per despertar has de relaxar-te**, no posar-te en tensió.

Anomenem estar dormit/da, a no estar present en la teva pròpia consciència, a estar

amb l'atenció completament absorbida per l'exterior; exclusivament pendent d'aquest exterior, no només actuant en ell sinó, sobretot, pensant en l'exterior.

Si prèviament no prens consciència d'estar dormit/da, no tindràs cap interès a despertar. Però quan tinguis interès a despertar comprovaràs que hi ha moltes circumstàncies en les que t'és especialment difícil mantenir-te despert, situacions que tenen per a tu un caràcter hipnòtic. Es tracta també d'observar quines són aquestes situacions: què és això que s'apodera de tu i et porta a dormir.

D'entrada et proposo fer-ho d'aquesta manera:

Exercici del despertador a la pràctica:

No és possible estar despert tot el temps. De moment ens conformem amb despertar de tant en tant. Amb aquesta finalitat, us aconsello el WC en tirar de la cadena (o similar) per fer-lo servir com a **despertador**, és a dir: cada vegada que el percebis intenta recordar-te de tu mateix, constata la teva presència, busca el teu Jo, habita la teva consciència, inclou-te en la teva atenció.

La forma més simple és notar la teva planta dels peus i adonar-te'n que TU ets qui se n'adona dels peus i de moltes més coses. Mantenir l'atenció als peus és un truc molt senzill.

Usar el WC té moltes avantatges: és un lloc tranquil, pots passar uns segons sense que ningú et pressioni, et miri, ni res similar, hi vas diversos cops al dia però de forma irregular i, al final del dia és relativament fàcil recordar quants cops hi has anat.

Cada dia, a la nit, **anota una creu al full** de quadrets que hi ha en aquest dossier si has fet l'exercici. I pren el **compromís** de tornar-lo a fer el proper dia. Si no has fet l'exercici fes una creu una mica diferent o una ratlla o un zero (de zero patatero) i, sense culpabilitzar-te, pren el **compromís** de fer-lo el proper dia. Però no et maltractis si se t'oblida!!! :)

Et convido a **comentar per mail les teves experiències i els dubtes** de l'exercici del despertar. Jo els respondré via butlletí. Així veuràs els teus dubtes i els d'altres persones i et serà molt útil. Envia el mail a info@danielgabarro.com, és el mail que gestiona la Lurdes (òbviament Lurdes té un compromís de total confidencialitat, encara que també pots escriure amb un pseudònim o similar).

Sobretot no et confonguis: despertar vol dir que et percebis a tu mateix/a, no significa que hakis de fer les coses amb més atenció o més concentració del normal (això seria més del de costum: l'atenció estaria a l'exterior enlloc d'incloure't).

Fins i tot és probable que a l'inici, el fet de prestar atenció a la teva presència, al JO que hi és, vagi en detriment de l'atenció que sols prestar al que fas. Si algú t'està observant, des del seu punt de vista no semblaràs més despert/a sinó més adormida/t. Passa simplement que el teu mecanisme de resposta habitual s'interromp i que la teva atenció es divideix entre l'objecte i el subjecte per posar més atenció en el subjecte i menys en l'objecte, o sigui que el més probable és que en aquell moment, externament, siguis menys eficaç que de costum. Això serà una cosa temporal.

Mai et donaré treballs que puguin dificultar la teva vida ordinària, però sí que incidiran en ella. Despertar és un exercici que s'ha de fer a dosis petites però contínues, és com una gota que va amarant el terreny. Pren-te de descans (si vols) els diumenges i els dies de festa.

Això exigeix de la teva part un esforç per explicar els dubtes al mail. **De forma immediata, si hi ha alguna cosa que no entens o que requereix més precisió digues-m'ho a través del mail:** serà un espai d'intercanvi (recorda que el mail permet comentaris anònims, així que no hi ha lloc per a la vergonya).

Mai pensis que l'exercici "no et surt" o que ho fas malament. Això són judicis típics del personatge o ego que considera que a la teva edat no et pots permetre fer alguna cosa malament, limitat a intentar-ho i l'aprenentatge es produirà. Gasta les 325.326 errades que has de cometre el més aviat possible, així l'encertaràs ben aviat.

En canvi, procura fixar-te amb cert detall en com ho fas per despertar i el que experimentes. A la llum del que m'expliquis jo intentaré donar pistes i orientacions que seran útils per a tu i per a tothom.

Recorda que en el Treball Interior **el que importa és l'esforç i l'intent, els resultats vindran sols.**

Full de control de l'exercici dels despertadors

Un quadret per dia, per a cada setmana.

Posa una creu cada nit i fes-te la promesa de tornar-ho a intentar demà... no et castiguis si no ho recordes o si no et surt bé. Fes-te un petó i digues-te: demà ho tornaré a intentar.

:~)

9. Exercici de la Byron Katie per deixar caure judicis que fan patir

Primera part: Byron Katie, explicació teòrica del seu treball

Aquest és un treball per alliberar-se de mentides, de creences, que ens fan patir i serveix per anar treballant algunes zones del personatge de forma suau, però efectiva. Al bloc trobareu un vídeo (podeu activar el subtítol en espanyol) on la mateixa Byron Katie usa el seu sistema per treballar amb diverses persones.

Hi ha un sistema de 4 preguntes simples per fer-ho, gràcies a la Byron Katie.

1. Advertir quan els meus pensaments estan en desacord amb la realitat: hi ha patiment, dolor. Si discuteixo amb la realitat o bé pateixo o estic boig (o ambdues). Si em barallo amb la realitat mai no puc guanyar.
2. M'he d'ocupar els MEUS assumptes. De fet hi ha tres tipus d'assumptes: els meus, els dels altres i els de la vida o Déu. Ocupar-me dels assumptes dels altres o de Déu és una forma com jo evito ocupar-me dels MEUS assumptes. I si moltes idees meves ja són estúpides, voler canviar les idees d'altres o la naturalesa és "híper-babau".
3. Els pensaments són inofensius... si no te'ls creus. No cal no tenir cap idea. Només saber que només són idees. Deixa'ls passar. Evita aferrar-te als pensaments... generen històries... i les històries dolor. Sigues comprensiu amb ells. Cuida't. No et culpis... encara que no puguis evitar les històries de dolor..
4. Cobra consciència de les històries que cada pensament que et creus genera. Cobra consciència que creure el que penses, genera dolor. Deixa caure les idees i caurà la història i caurà el dolor. És una altra forma de parlar del somni, del personatge, del paradís perdut, del pecat original, de l'ego, de la programació...
5. Busca el pensament que està darrera del patiment... i indaga / investiga per ser lliure amb la metodologia que hi ha a continuació.

Com fer-ho? El treball a la pràctica

Fes servir la targeta que vàrem donar al curs. D'acord?

1. Escribeu els teus pensaments, les creences que et fan patir. Important: només les que et fan patir (de moment). Millor d'una forma com la que vàrem fer a classe: *Fulanito/a hauria de XXXXXX*
2. Treu la targeta i fes SINCERAMENT les preguntes. Escolta sincerament les respostes que sorgeixin del COR. Si ho fas mentalment, no podràs entrar-hi. Algunes persones tindran dificultats en contactar amb la seva pròpia sinceritat. No importa. El que sí importa és intentar-ho: porten tant de temps desconnectats/des de la seva interioritat que els costa tornar a connectar. Però la pràctica provocarà aquí un gran canvi.
3. Deixa anar els pensaments... que generen patiment...

El treball sempre és una variació d'una única idea: "Això NO hauria de passar"

Bé, en concret, el treball es fa a través d'unes preguntes i unes inversions. Són aquí:

Les 4 preguntes

Exemple de creença que em fa patir: En Joan no m'estima.

I ara pregunta't des del cor i dóna't temps per respondre:

1. És veritat? (No confonguis la veritat amb el que penses que hauria de succeir!!!).
2. Puc saber amb absoluta certesa que és veritat?
3. Com reaccio, què succeeix quan crec en aquest pensament? (el que veig, el que escolto, el que em dic, el que noto al cos, com es transforma la relació...).
4. Qui seria sense aquest pensament? (dóna't temps per sentir-ho!)

Inversions del pensament.

Recorda que no sempre són possibles les tres inversions. Si no és possible una inversió concreta perquè la frase perd el sentit, salta-te-la. Però només quan la frase perd el sentit! d'acord?

Exemple de frase: “En Joan no m'hauria d'enganyar”

1. **Al contrari:** “En Joan sí m'hauria d'enganyar” i 3 exemples.
2. **De mi cap a mi:** “Jo no m'hauria d'enganyar a mi mateix/a” i 3 exemples.
3. **De mi cap a l'altre:** “Jo no hauria d'enganyar el Joan” i 3 exemples.
4. **Usant “el meu pensament”:** “El meu pensament no m'hauria d'enganyar”.

Desig de repetició conscient (això serà útil en el futur, de moment és només una idea perquè “es vagi estovant el personatge”):

Espero amb moltes ganes situacions on en Joan m'enganyi... perquè això em servirà per despertar de nou i alliberar-me'n.

Com diu la Byron Katie, **què prefereixes la llibertat o tenir raó?**

10. Una crida a l'inconscient, exercici d'ampliació

Aquest exercici és ben senzill i us el recomano a tothom, però molt especialment a les persones que tenen por a fer l'exercici del despertar perquè pensin que despertes es perdran alguna cosa (en realitat és adormides/ts que ens perdem la vida!! però estem tan acostumats/des al nostre dolor que ens dóna sentit a la vida que pensem: “si no pateixo, quina identitat tindrè? També passa sovint que si la meva família ha patit sempre i jo no pateixo puc percebre-ho com una traïció a la mateixa...)

Quan estic despert/a i el patiment desapareix de la meva vida -que no el dolor- llavors el goig serà inevitable perquè és part de la meva essència.

Bé, l'exercici és una crida a l'inconscient a parlar, una crida per dir-li que volem fer-nos càrrec de la nostra pròpia vida, que volem dur el volant del que vivim.... una crida per donar-li les gràcies per haver-nos cuidat tant de temps, per haver-nos guardat a la seva caixeta totes les coses que no volíem abordar... però ara ja ha arribat el moment de ser adultes/adults i dir que sí, que volem buidar la caixa i portar el control de la nostra vida. És una crida per demanar-li que deixi d'amagar-nos coses, per dir-li que som persones adultes i que volem recuperar el poder de la nostra vida i per agrair-li el gran favor que ens ha fet fins ara.

L'exercici és tan senzill com escriure's a la planta dels peus amb retolador o amb bolígraf una frase clara i simple com “Sí, vull saber” i tenir clar que és una frase que li diem a l'inconscient i que amb cada petjada que farem al caminar la frase es repetirà i el nostre inconscient la captarà. Aquesta intenció és més que suficient per arribar-hi i perquè l'inconscient comenci a entendre que la nostra actitud ha canviat i que pot deixar anar -segurament a poc a poc perquè es voldrà assegurar que realment volem saber- tot el que hi ha dins de la caixa tancada on ha mantingut les coses que no volíem abordar (i ja veureu que la majoria són coses petites i absurdes de quan éreu petits/es i ara no tenen la més mínima importància).

Alguna persona va suggerir la possibilitat d'escriure el desig de voler veure en una altra part del cos. Provem-ho i ja em direu com va. Sempre estic obert a enriquir el curs i el meu coneixement! No se m'havia acudit, però pot ser una bona idea. Gràcies per proposar-la.

Tanmateix heu de saber que existeix la possibilitat de recordar alguna cosa dura que havíeu oblidat, precisament per la seva duresa. Vàries vegades al llarg dels cursos s'han recordat casos d'abusos sexuals que no es recordaven. Bé, en aquest cas cal

cercar algú especialista en curar aquestes ferides en el cas que et faci patir. Hi ha gent que recorda coses dures i, de cop, s'adona que ja no estan aquí, que són del passat i que, per més dures que semblessin, les deixen caure. Serà una sort recordar-ho: és l'única forma de curar-ho i deixar-ho enrere. Però sovint cal l'ajut d'una persona que sigui especialista (per exemple, en temes d'abusos la Fundació Vicky Bernadet www.fbernadet.org és fonamental).

11. Un últim exercici: ajuda només quan es compleixin els 4 criteris

Aquest exercici és molt simple.

Et suggereix d'intentar ajudar només quan es compleixin els 4 criteris que s'expliquen. Però no et forçis: si vols ajudar sense que es compleixin els 4 criteris, fes-ho. Comprovaràs que generaràs patiment... i així aprendràs a respectar els 4 criteris.

Ja saps que no vull que creguis res. Així que si dubtes dels criteris, trenca'ls i observa el resultat! Et sembla? Serà una forma fàcil de verificar els resultats.

D'acord?

I heus aquí els 4 criteris que us suggereixo. Ajudeu només quan es compleixin els 4. Heu-los aquí:

1.- **No ajudis si no t'han demanat ajuda.** Com a molt, pots preguntar a l'altra persona si vol la teva ajuda, però fes-ho de forma respectuosa que pugui dir no si, efectivament, no la desitja. En cas contrari estaries interferint, estaries invaint la seva llibertat. Seria manca d'amor.

2.- **Només ajudis en allò que l'altra persona no pugui fer sola.** No has de substituir l'altra persona, no li has de fer les coses per ella. Només l'ajudes en la part que ella no pot fer-ho sola. En cas contrari, l'estaries convertint en una persona depenent. Seria una manca d'amor.

3.- **Ajuda només en el cas que tinguis els coneixements per ajudar i puguis.** Si no tens coneixements, deriva a algú que sí en tingui. En cas contrari, podries fer més mal que bé. Seria manca d'amor i de saviesa.

4.- Ajuda només si l'ajuda que et demanen **et correspon donar-la a tu en funció de la relació que teniu.** El teu cap et pot demanar ajuda laboral, però no familiar. La teva família et pot demanar suport familiar, però no que els facis la feina laboral... Cada relació implica unes correspondències o unes altres. Observa-les i actua només si et correspon. En cas contrari, estàs evitant que la persona que hauria d'actuar actuï. Seria falta d'amor i de saviesa.

12. Deures (ja sé que no en faràs massa cas...)

1.- Si pagues per quotes i encara no ho has fet, escriu un correu a al Jorge (info@danielgabarro.com) amb el teu **número de compte corrent**. Així podrem domiciliar-te els **rebuts**. És més pràctic per a mi i per a tu.

2.- Si encara no ho has fet, posa a l'agenda del teu **ordinador la direcció de correu info@danielgabarro.com**, així t'assegures que no vagi a spam o es bloquegi: ¡a vegades passa!

3.- Per rebre informació de forma àgil i evitar quedar aïllat/da si el correu es bloqueja, apunta el nostre número de telèfon al teu mòbil i estaràs dins la llista de **Whatsapp**.

Envia un missatge de Whatsapp dient: "**Sóc XXX, del grup Aula Interior presencial de BCN o de Lleida**".

El Whatsapp d'Aula Interior és: **(+34) 634.540.923**

Per cert, no és un grup de whatsapp, sinó una llista: ningú veurà els teus missatges, ni el teu número només nosaltres quan t'enviem quelcom.

4.- Respecte les 4 creences que ens impedeixen avançar si no les anem desmuntant a poc a poc:

Repeteix-te les noves idees tantes vegades com puguis, però molt especialment quan sentis que la creença errònia et fa patir.

Per exemple, si et sents malament perquè algú t'acusa d'egoista recorda't: "*sóc egoista quan obligo els altres a fer el que no volen, però no sóc egoista que si no forço ningú a fer res contra la seva voluntat*".

Per exemple, si vius una culpa per un error teu que va esquitxar a algú (i després de disculpar-te i mirar de reparar les conseqüències del teu error) et pots dir quelcom similar a: "*Tinc dret a equivocar-me, però no sóc responsable del que les altres persones fan amb els meus errors; només sóc responsable del que faig amb els errors aliens que m'esquitxen*".

Per exemple, quan miris algú com si fos el mateix mal, intenta posar-te al lloc d'aquella persona per entendre-la (no dic que la justifiquis, sinó que l'entenguis) i comprendràs que li falta saviesa, però que no és el mal per se. Naturalment, protegeix-te de les agressions i similars! Comprendre no implica ser un happy-flower.

4.- Aneu fent els diferents exercicis, en especial el del **despertador**. Aquest exercici és clau. **Observaràs que tu NO manes a la teva vida!!!**

5.- Pinta't un **ull o un SÍ al peu** per dir-li a l'inconscient que vols saber... i estigues obert al que rebis (però no tinguis expectatives molt altes de l'exercici).

6.- Si tens idees que et fan patir, t'animo a fer l'exercici de la Byron Katie per deixar caure idees que et fan patir i veure la realitat amb més exactitud.

7.- Ajuda només quan es compleixin els **4 criteris de l'ajuda...** verifica'ls! No creguis en ells: verifica'ls! Comprova'ls!

8.-¡Ah! I recorda que **tens accés al curs OnLine a www.DanielGabarro.com**, crec que en Jorge t'ha enviat un mail explicant com entrar-hi. Si tens dubtes tècnics envia-li un mail a info@danielgabarro.com o WhatsApp al (+34) 634.540.923

13. Una última consideració

Et recordo (de nou) que l'assistència a les sessions presencials és el 80 % del resultat del curs.

No et castiguis quan no facis els deures.

Estima't quan els facis i pren el compromís ferm de fer-los al dia següent.

Aquesta actitud transformarà la teva vida.

Estima't, cuida't, busca la veritat i aquesta et farà lliure.

14. Bibliografia

Només per a les persones que els agrada llegir, hi ha dos llibres bàsics (però NO obligatoris):

1.- “SER. Psicología de la autorealización” de Antonio Blay, Editorial Índigo.

Pots baixar els mp3 d'aquest llibre d'aquests dos llocs:

www.antoniblay.com (són de pagament, però barats).

També el pots trobar a YouTube gratis.

2.- “Crida a l'amor”, de l'Anthony de Mello, Editorial Claret (en castellà a Sal Terrae).

Per ampliar el concepte de “despertar”, podeu llegir:

“El poder de l'ara” de l'Eckart Tolle, editorial Viena.

Per ampliar l'exercici de la Byron Katie podeu llegir:

“Amar lo que es” de la Byron Katie, editorial Urano.

També podeu baixar un llibre resum en PDF de forma gratuïta del seu web

<http://www.thework.com/espanol>

I també podeu veure algun vídeo subtitulat a YouTube de quan ella fa aquest treball amb algú: segur que us és útil. Al bloc del curs hem penjat un vídeo d'exemple.

Igualment, si tu tendeixes a llegir i llegir i llegir... potser ha arribat el moment de parar i començar a posar fil a l'agulla amb la pràctica, no creus?