



6 claus per assolir LA FELICITAT amb Daniel Gabarró

RESUM ESCRIT DE LA PRIMERA SESSIÓ.

Què és la felicitat?
2 errors socials i no mano a la meva vida.

Què obtindràs en aquest curs?

La intenció del curs és oferir-te un **mapa dels passos vers una vida plena** i feliç.

Igual com, per aprendre a escriure, primer cal diferenciar lletres de números i després diferenciar vocals de consonants... també, per assolir la felicitat, hi ha una sèrie de passos que cal seguir en ordre.

Si es desconeix aquest mapa i l'ordre dels passos s'incrementa el risc de no avançar.

A més, també vull que **vegis alguns errors que ens impedeixen ser feliços**. Això és molt important, perquè si vas per un camí erroni però creus que és el camí adequat caminaràs cada vegada més ràpid... i cada cop estaràs més lluny d'on volies arribar!

Per tant, descobrir els errors és imprescindible per parar i, tornar enrere i agafar el camí correcte.

Això ho farem en 6 sessions, aquests són els **títols de les sessions**:

- 1.- *Què és la felicitat? Grans errors i no mano a la meva vida.*
- 2.- *Observar és el primer pas a fer. Per què i com?*
- 3.- *El poder de l'atenció i de la ment.*
- 4.- *L'amor com a eina de realització personal.*
- 5.- *Alliberar i dirigir conscientment l'energia.*
- 6.- *La Plenitud neix de descobrir Qui soc.*

Verifica-ho:

Coneixes gent que fa anys que realitza cursos i tallers d'autoconeixement però continua igual?

Coneixes gent que llegeix molts llibres d'autoajuda, però segueixen igual de rígida o d'antipàtica, o...?

T'adones que algunes creences socials no ajuden gens a cuidar-nos i viure en plenitud?

Però això et plantejarà un repte

Sí, tenir clars els passos per viure joiosament et plantejarà un repte: **caldrà que decideixis si vols recórrer el camí i com.**

T'animo a difondre aquest curs entre les persones que, en la teva opinió, els pot ser útil.

Però has de saber que algunes persones preferiran seguir patint: això els permet tenir una relació de víctima amb l'entorn que els evita responsabilitzar-se del que pensen, senten o fan.

No agradeixis a aquestes persones: tenen dret a viure la seva vida com vulgui.

En tot cas, si tu estàs aquí és perquè vols caminar aquest camí. Joestic encantat d'acompanyar-te i d'ensenyar-te el mapa.

Quan l'hagis vist, hauràs de decidir com el camines. Però, **si estàs aquí és perquè el vols recórrer.**

Verifica-ho:

Coneixes gent que li encanta mostrar-se com a víctima?

Coneixes persones que no volen resoldre els problemes sinó lluir el seu patiment?

Felicitat: 3 nivells de comprensió

La paraula felicitat no significa el mateix per a tothom. De fet, podríem diferenciar 3 nivells diferents de comprensió d'aquesta paraula.

Nivell 1 (desastre total):

En aquest nivell es creu que **la felicitat apareix quan les coses van bé**, és a dir, quan les coses van com nosaltres volem.

És un error immens!

Lamentablement moltes persones adultes de la nostra societat estan en aquest nivell.

Si les coses no van com volen, són infelices.

Aquest nivell és un desastre total, així és impossible sostenir una veritable felicitat.

Les coses mai no aniran bé: sempre hi haurà malalties, mort, cansament, calor a l'estiu i fred a l'hivern....

Si fem dependre la nostra felicitat de l'exterior, estem perduts. A més, si ens cal que hi hagi condicions òptimes, millor que esperem asseguts!

A més, aquesta visió de la felicitat ens porta a voler controlar la realitat perquè s'adapti a la nostra visió i, clar, **acabem lluitant, batallant, volent controlar i reprimir el que no ens fa el pes...**

Buf! **Esgotador!**

Aquest és un camí que porta a convertir la nostra vida en una batalla: un desastre.

Llàstima que molta gent no s'adoni i continuï any rera any insistint i insistint.

Verifica-ho:

Pots adonar-te'n que la realitat, molts cops, no és com ens agradaria que fos?

Pots verificar que, si necessites que l'exterior vagi com tu vols per ser feliç, tot sovint et sentiràs defraudat/da?

Pots deduir que deixar la teva felicitat en mans de l'exterior és una mala idea?

Nivell 2 (maduresa psicològica):

En aquest nivell les persones s'adonen que **cal una psique equilibrada i sòlida per ser feliç**. S'adonen que, per aconseguir-ho, només cal **fer dues coses**:

En primer lloc, **acceptar** allò que estem vivint, és a dir, abraçar la vida que ens toca viure i, en segon lloc, **actuar** per canviar allò que sí podem canviar.

Quan es viu des d'aquesta visió, la vida és molt més feliç: abraçar la vida que tinc, em permet ser feliç a la vida que m'ha tocat... i **no en tinc cap altre!**

No estic afirmant que totes les vides siguin igual de fàcils. No!

Segurament hi ha vides més fàcils que d'altres.

Em sembla més fàcil haver tingut una infància en una família on t'estimen i cuiden, que no pas haver estat un infant passant gana en un poble remot.

Però **no importa la vida que t'hagi tocat, o l'abrades o no seràs feliç**: no tens cap altra vida per viure.

No importa que tinguis artrosi, siguis sobrepés o calbícia, tinguis una hipoteca, visquis de lloguer o en una mansió: **la felicitat neix d'abraçar la vida que tens**.

Naturalment que, un cop que acceptes la teva vida, el segon pas és **actuar** si pots transformar la realitat que et rodeja.

Però actuar aportant, actuar positivament amb ganes, amb alegria, donant el teu màxim... Lamentablement **molta gent actua lluitant** contra el món i, clar, la seva vida torna a ser una batalla! Així!

Ah! Un parell d'anotacions més: **no confonguis felicitat amb sentiments**. Pots viure la tristesa d'un dol i, tanmateix, ser feliç perquè agraeixes el que vius i veus que la teva vida té sentit.

Si hagués de resumir aquest nivell diria que és un nivell de consciència en el que **aprenem a ser feliços per nosaltres mateixos/es**.

Ja veus, la mar de clar: aprendre a ser feliç per mi mateix, sense dependre del que passi al meu voltant.

Verifica-ho:

Veus persones que, a pesar de les dificultats, sostenen la seva felicitat?

Pots comprovar que el més important no és tant el que ens passa, sinó la resposta que donem?

Pots comprovar que, davant de les mateixes circumstàncies, hi ha persones que ofereixen una resposta sàvia i d'altres ofereixen una resposta ignorant?

Pots comprovar que les primeres són molt més felices que les segones?

Oi que veus que si no ets feliç amb la vida que tens, no tens cap altra vida on ser feliç?

Nivell 3 (transpersonal o espiritual):

Quan les persones **descobreixen un jo immutable** que sempre hi és, quan les persones descobreixen al seu interior l'Essència que són, apareix un nivell de felicitat molt superior.

La Plenitud neix de descobrir QUI soc i d'expressar-me des d'aquesta consciència.

Lamentablement, moltes persones que intueixen això volen viure aquest nivell de felicitat sense haver superat el nivell anterior: no funciona. És com voler escriure un llibre quan encara no dominem les vocals.

En realitat, moltes persones volen viure aquest nivell de consciència per fugir de les seves dificultats i, per tant, **converteixen l'espiritualitat en una fugida**. Per aquest motiu no avancen en el seu camí: cal seguir uns passos de forma ordenada.

No amplio aquest nivell perquè a la sessió 6 en parlarem abastament.

Verifica-ho:

Coneixes persones que usen l'espiritualitat (o la meditació o el ioga o similar) per fugir de la seva realitat?

Coneixes persones que, encara que semblin molt espirituals, són ruïnes, antipàtiques, rígides... és a dir, que encara no tenen la psique equilibrada i no avancen ni un mil·límetre en el seu creixement interior?

3 passos a fer:

Si hagués de resumir l'anterior diria que hem de fer 3 passos:

*El primer és **renunciar a que el món s'adapti a mi**.*

*El segon és aprendre a ser feliç per mi mateix **abraçant la vida que m'ha tocat**.*

*El tercer seria, després dels dos anteriors, **descobrir allò immutable en mi**.*

I remarco que els tres passos van **en aquest ordre**. Si vols començar per un mentre no has fet l'anterior, no avançaràs.

Quin és l'origen del patiment?

L'origen de tot patiment és **no acceptar el que està passant**.

Curiós, oi?

Sí, l'origen de tot patiment és mental: PENSEM que el que ara passa no hauria de passar i, clar, això ens genera frustració, patiment.

No dic que no hàgim de transformar la realitat, però sí que quan mentalment la nego, quan estic en lluita amb el que passa la nostra vida ens omplim de patiment.

Reitero que podem **avaluar** la realitat i **aportar**, conscientment, per transformar-la; però també reitero que **jutjar la realitat i no acceptar-la no serveix de res**: l'agua seguirà essent mullada encara que no l'accepti, oi?

Verifica-ho:

Pots comprovar que, quan pateixes, estàs pensant dins teu coses que no acceptes?

Pots comprovar que, quan pateixes, tens una actitud de lluita i de no acceptació dins teu?

Pots comprovar que és perfectament possible actuar aportant positivament, sense odi?

Pots comprovar que, en actuar així, dins meu hi ha molta més pau?

Cuidar-me

Si no tinc pomes, no puc donar-te cap poma, oi?
És evident: **no puc compartir el que no tinc**, veritat?

Doncs per això és clau cuidar-nos: **quan siguem feliços podrem compartir felicitat. No abans.**

Cuidar-se, aprendre a ser feliç per un/a mateix/a no és egoisme, sinó imprescindible per poder compartir felicitat amb els altres.

Cuidar-se és imprescindible per no ser una càrrega social.

Uf! Sona fort en llegir-ho, oi?

Per tant, hem de **refer el concepte d'egoisme**: quan més felicitat tingui, més felicitat podré compartir. Per això m'he de cuidar.

Verifica-ho:

Oi que pots comprovar que no pots compartir el que no tens?

Oi que veus la importància de ser feliç per poder compartir felicitat?

Veritat que t'adones que, si no ets feliç compartiràs infelicitat i seràs una càrrega social?

Verita que veus, a partir de l'anterior, la necessitat de cuidar-te?

Dos grans errors socials:

Lamentablement, a la nostra societat rebem **dues instruccions per ser feliços que són totalment falses**. Quan més les seguim, més infeliços serem.

*La primera instrucció falsa és que hem de **lluitar contra els nostres defectes**.*

*La segona instrucció és que hem de **lluitar pels nostres somnis**, que si vols, pots.*

Les dues són falses.

Les dues ens porten, inevitablement, a la infelicitat.

Mira, si jo lluito contra els meus defectes voldré controlar-me, posar força de voluntat, em disciplinaré, em forçaré... i, clar, això convertirà la meva vida en una batalla. Si jo lluito contra mi, sempre perdré jo.

Enlloc de voler lluitar contra els meus defectes, els he d'abraçar. Des de l'acceptació i la tendresa és molt més fàcil transformar-se que no pas des de l'imposició i la fèrrea disciplina.

També lluitar pels meus somnis és terrible: m'estressa i genera decepció si no es compleixen. A més, la idea de "si vols, pots" és cruel: genera culpa quan hi ha coses que no depenen de mi.

La resposta sàvia és tenir milions de somnis, però alliberar-se de la necessitat que s'acompleixin per ser feliços. Si s'acompleixen, fantàstic; però si no s'acompleixen els deixem anar sense vincular a ells la nostra felicitat.

Ja veus, se'ns diu que hem d'abraçar el somnis i deixar caure els defectes i jo dic exactament el contrari: **has de deixar caure els somnis** (bé, la necessitat de que s'acompleixin) **i abraçar qui ets**, inclosos els teus "defectes".

Verifica-ho:

Pots veure com el somni de ser "una bona mare", "una excel·lent professional", de ser "molt responsable"... t'estressa continuadament?

Pots comprovar que si abrades qui ja ets ara és més que suficient?

Pots veure que has intentat molts anys lluitar contra els teus defectes i que això t'ha tensionat i que, a més, molts dels defectes segueixen allà, immutables?

Pots veure, en canvi, que quan enlloc de pressionar un infant el recolzem, li és més fàcil canviar? Pots intuir que això també ens passa a nosaltres?

Pots intuir com canviaria la teva vida si deixes d'exigir-te perfecció i abracessis la persona que ja ets?

Pots imaginar com seria de bonica la teva vida si, donant el teu màxim, la visquessis com un joc sense sentir-te obligat/da guanyar sempre? Quin alliberament, oi?

No manes a la teva vida

Aquesta és una idea central.
Aquesta **és una idea fonamental.**

No manes a la teva vida.

Comprovem-ho:

Pots veure que, de vegades **t'enfades?**
Pots veure que, de vegades, **et poses nerviós/a?**
Pots veure que, de vegades, **t'impacientes?**
Pots veure que, de vegades, **et sents culpable?**
Pots veure que, de vegades, **sents vergonya?**

...

I ara examina-ho:

T'enfades voluntàriament o l'enfadament et posseeix **en contra de la teva voluntat?**

Decideixes posar-te nerviós/a durant uns minuts concrets o són **els nervis que et posseeixen?**

La impaciència et posseeix o has decidit tu posar-te impacient durant vint minuts?

Has escollit sentir-te culpable o, simplement, **no ho pots evitar?**

...

Crec que ho veuràs clar, oi?

Crec que hauràs vist que **no manes tant com pensaves a la teva vida.**

Crec que hauràs vist que hi ha una **mecanicitat**, una programació, un automatisme que, de tant en tant, es posa en marxa i ens posseeix.

Ho veus, oi?

I, a més, **veus que mentre això passi no podràs ser realment feliç amb una vida plena?**

Per això afirmo que no manes a la teva vida. Hi ha un mecanisme que, quan vol, et posseeix i et domina.

Aquest mecanisme ha rebut molts noms: l'Antoni Blay li deia personatge, l'Anthony de Mello l'anomenava programació, en el cristianisme se'l coneix com a dimoni o com a pecat original, en algunes tradicions xamàniques li posen el nom del paràsit...

El nom no importa. El que importa és haver comprovat el fet: no mano a la meva vida tant com pensava.

Què fer?

Com abordar-ho?

Com resoldre-ho?

Bé, just aquest és el punt de partida per a la propera sessió...

T'espero!