



6 claus per assolir **LA FELICITAT** amb Daniel Gabarró

RESUM ESCRIT DE LA SEGONA SESSIÓ:

Observar-me és sempre el primer pas.

Perquè i com observar. Errors a evitar.

Recorda el propòsit d'aquest curs

La intenció d'aquest curs és oferir-te un **mapa de les passes** a seguir cap a una **vida plena i feliç**.

Per assolir la felicitat, cal donar una sèrie de passos en un ordre concret.

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

A més, en aquest curs també vull que **vegis alguns errors habituals que ens impedeixen ser feliços**.

Heus aquí els temes 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 **l'Essència** sóc.

Jo no mano en la meva vida.

A la sessió anterior vam veure que no manem en la nostra vida tant com pensem: l'enuig, la preocupació, la comparació, la gelosia ... ens posseeixen en contra de la nostra voluntat.

Ara toca **descobrir com funciona aquesta mecanicitat que ens posseeix.**

Es tracta d'observar el mecanisme que ens posseeix.

Si no hem, seguirà dominant-nos.

Reitero: observar.

Un dels riscos (i errors) en aquest pas que necessàriament ha de ser el primer és voler canviar el que es veu i no només observar-lo.

Per què observar sense fer res més?

Doncs perquè per transformar alguna cosa cal conèixer-la molt bé primer. És com una màquina: cal conèixer-la bé per saber **on és el botó de "l'stop"**, per saber com parar-la.

Voler **aturar la mecanicitat sense conèixer-la** com funciona és com desitjar aterrar un avió, sense haver fet cap curs d'aviació: una **temeritat!**

A més, la mateixa programació o personatge conté un manament intern per "*millorar-nos*" segons el seu criteri (si et fixes, sovint et culpes i / o t'estresses perquè desitges millorar), intentar canviar-nos en lloc d'observar el mecanisme que ens atrapa, **només farà que engrèixar aquest mecanisme.**

Aquest és un dels **errors** d'aquesta fase: persones que **es forcen a canvis sense haver observat el mecanisme**: gairebé segur que els canvis els encoratja el mateix ego, mecanisme o personatge. **La presó es fa més gran!**

Si la nostra mecanicitat fos una presó o un laberint, necessitaríem fer el **mapa de la presó per poder sortir.**

Doncs això és el que farem **observant-nos en la nostra quotidianitat**, en la nostra realitat!

Verifica-ho:

Pots comprovar que l'enuig, el nerviosisme, la impaciència ... et posseeixen en contra de la teva voluntat?

Pots veure en l'anterior que, per tant, no manes tant com creus en la teva vida?

Pots observar, en la teva mateixa manera de funcionar, una tendència a voler "canviar" i una resistència a "observar" abans de qualsevol canvi?

Has viscut algun canvi que, després, has comprovat que no era profund?

Pots veure persones que, havent fet molta feina interior però no havent-la integrat, el personatge o ego o mecanicitat els creix continuadament?

Però, què cal observar?

Ens hem d'observar a nosaltres mateixos/es.

Ens hem observar en el que fem realment, en la realitat.

Partirem del que passa, no del que imaginem, sinó de la realitat. Així les conclusions seran reals, no fantasies.

Per tant observarem:

El que hem **dit**

El que hem **fet**

El que hem **sentit**

El que hem **pensat**

I ho farem per **anar deixant al descobert els manaments interiors** que ens porten a fer, sentir, pensar i parlar tal com ho fem.

Descobrir aquests manaments és clau: **mentre siguin invisibles seguiran manant en la meva vida.**

El poder d'alló l'invisible és immens: mana i ni tan sols ens adonem!

Aquest és un altre gran perill de l'ego, personatge, programació o mecanicitat: **creure que no existeix.**

És clar que existeix o no ens posseiria l'enuig, ni la tristesa, ni ...!

Verifica-ho:

Has comprovat que la fantasia ho permet tot, però la realitat ens ofereix resultats que són evidents?

Pots comprendre perquè observem la realitat i no el que imaginem?

Pots veure que és un error creure que aquesta mecanicitat no existeix perquè, llavors, ens seguirà dominant?

I si algú no vol observar, ni aprendre?

Cada persona té dret a viure la seva pròpia vida.

Però cada acció implica uns fruits determinats.

Ningú pot deixar d'aprendre.

Però podem optar per aprendre de dues maneres:

Vols aprendre per discerniment o per sofriment?

Partir de l'observació de la realitat és optar per aprendre per discerniment: comprendre abans que les coses es posin lletges.

No tenim cap ganes de patir quan es pot evitar, oi?

Visca la comprensió!

Verifica-ho:

Coneixes persones que pateixen molt de temps perquè es neguen a mirar el que els passa?

Entens que comprendre és un camí per aprendre més ràpid i, segurament, sense patiment innecessari?

Veus, en canvi, que quan no volem comprendre (discernir) acabem patint i que en no aprendre, moltes dificultats tendeixen a repetir-se?

I quins són els perills o errors possibles a l'observar?

Crec que aquests són els principals errors a evitar:

Error 1: observar sense tècniques d'observació.

És com pretendre investigar un microbi sense microscopi: el que veurem serà reduït i poc sistemàtic.

No obstant això, molts cursos d'autoconeixement et demanen que t'observis, però no et donen pautes d'observació, només et diuen "observa". Crec que és insuficient.

A més, sense pautes, el que veus a la teva vida et semblarà normal: ho portes veient tota la vida.

Per això és fonamental tenir tècniques d'observació concretes i aplicables.

Verifica-ho:

T'ha passat algun cop que vols observar alguna cosa per comprendre-la i la veus normal i, és clar, no treus res en net?

Error 2:

Observar només una part de el personatge o mecanicitat.

En general moltes persones només observen una part de l'ego, personatge o mecanicitat: el que no els agrada.

No obstant això, cal observar-ho tot: **el que no m'agrada i el que m'agrada** (els ideals, metes, motivacions i alegries que vius).

Per què?

Per dos motius: moltes coses que **em donen alegries si sortissin malament em donarien disgustos**. Per tant, segueixo **aferrat a l resultat**: ara és agradable, però podria ser desagradable si els vents canviessin de direcció: depenc d'ells per ser feliç, estic mecànicament unit a aquest resultat. Per tant, cal observar aquesta dependència mecànica!

Però hi ha un segon motiu: moltes de les coses que considero "**motivació**" **poden arribar a maltractar-me molt**: m'estressen, m'exigeixen, em culpo si no les aconseguixo... caram! Crec que és horrible, no?

En aquest sentit també cal observar-les doncs formen part d'una presó que tot sovint és invisible...

Verifica-ho:

Veus que el que t'agrada també pot ser una presó?

Pots veure que si no ho observem tot (tant allò agradable com allò desagradable) podem perdre informació clau?

Error 3:

Confondre la veu interior de Pep Consciències (Pepito Grillo) amb la veu de la veritable consciència.

Mira, si una veu interior et maltracta (encara que sembli tenir més raó que un sant) no és la teva consciència, és el personatge o ego.

Literal.

La teva consciència mai et maltractarà, et mirarà amb respecte i amor, et cuidarà.

Lamentablement moltes persones confonen a Pep Consciència (Pepito Grillo) que ens renya, ens acusa, ens culpa... amb la consciència.

No pensen en observar-la!

I, és clar, **sempre estan sota les seves urpes.**

Verifica-ho:

Et passa que, moltes vegades, dones crèdit a aquesta veu que et maltracta?

Et passa que la confons amb "la consciència" sense adonar-te que també és una part de el personatge?

Error 4:

Jutjar en lloc d'observar.

Observar és prendre nota sense maltractar. Jutjar és comparar-me, maltractar-me.

Si jutges en lloc d'observar, vol dir que l'ego o personatge o mecanicitat ha tornat a prendre el poder: **t'ha robat l'observació!**

Verifica-ho:

T'ha passat a vegades que, creient que t'estàs observant, acabes criticant-te o jutjant-te interiorment?

Pots veure que això és un senyal que el personatge s'ha apoderat de l'observació?

Un altre **error** habitual en aquest punt: **voler tenir raó en lloc de voler veure l'origen** del teu malestar. Evita'!

Verifica-ho:

Et sona això de voler tenir raó?

He, he, he...

Tècniques per observar-nos

Heus aquí una primera **tècnica d'observació: conèixer els mecanismes de defensa i observar-los en la meua vida quotidiana.**

Mira, si em defenso vol dir que em sento atacat.

Quines creences interiors em porten a defensar-me?

Què crec que m'ataca?

Resulta molt útil i senzill per fer aflorar els manaments que regeixen la meva vida i dels quals en soc poc conscient!

Verifica-ho:

*T'adones que, de vegades, et defenses automàticament sense ni adonar-t'en?
Ja veus, la mecanicitat hi és ...*

Una altra tècnica d'observació: mirar-me com si fos una tercera persona.

Mira, si algú presumeix vol dir que vol cridar l'atenció i demostrar la seva superioritat respecte als altres, oi?

Ningú pressumiria si vulgués que el miessin per "lo" bé que ho fa, oi?

Doncs si això és evident quan els altres presumeixen... també ho és quan jo ho faig!

No ens enganyem dient "*però en el meu cas és diferent, jo no ho faig per això!*"

Es tracta de mirar-me com si fos una tercera persona i veure el que hi ha, no fer-me trampa.

No soc especial. No soc diferent als altres.

Una altra tècnica d'observació: partir dels sentiments i deduir el pensament o judici que els ha produït.

Mira, tot sentiment neix d'un pensament previ.

Sento alegria perquè he pensat que alguna cosa positiva passarà o ja ha passat.

Sento vergonya perquè penso que un defecte meu ha quedat al descobert.

Sento impotència perquè penso que no podré resoldre el que està passant.

Sempre que sento alguna cosa és perquè abans he pensat.

Els sentiments neixen del que penso.

Per tant, una tècnica d'observació és **partir d'un sentiment per trobar el pensament que l'ha produït.**

Moltes vegades som conscients dels sentiments que vivim però no dels pensaments que els produeixen: cal treure'ls a la llum.

Mentre siguin inconscients, ens dominaran, seran la nostra mecanicitat. Aquesta tècnica ajuda a fer-los conscients.

Verifica-ho:

Havies pensat abans que darrere de tot sentiment hi ha sempre un pensament?

Ho comproves en la teva pròpia vida?

És curiós però coneixem poc la nostra ment i el seu funcionament!

Per això és tan important el treball interior, com funcionaré bé si no em conec?

Una altra tècnica més d'auto-observació: partir de les accions que realitzo.

Ningú pot fer res sense haver-ho pensat abans (a excepció d'accions automàtiques com la respiració, el batec de cor o, fins i tot, el posar les mans per protegir-nos quan caiem).

És a dir, ningú no compra un producte al supermercat abans d'haver pensat una abans; ningú penja el telèfon a una persona sense haver pensat alguna cosa prèviament; ningú no crida a algú sense haver pensat alguna cosa abans de fer-ho... Però aquí passa el mateix que amb els sentiments: sovint actuem sense ser conscients que, darrere de tota acció, hi ha un pensament.

Tirar del fil i **fer servir l'acció per trobar el pensament que va produir l'acció** és molt útil.

Un error molt habitual és creure que actuem sense haver pensat abans, sense cap motiu previ.

Encara que jo no sigui conscient del motiu, aquest existeix o no hagués actuat. És més, **mentre aquest motiu em sigui desconegut, seguirà determinant la meva vida.**

L'inconscient té un gran pes en la meva conducta i, mentre segueixi sent inconscient, no puc transformar-lo. Per això estem observant!

Verifica-ho:

Pots veure que, excepte en accions biològiques, abans d'actuar cal decidir què fer?

Pots veure que, si no penséssim abans no podríem ni comprar una ampolla de llet al supermercat doncs, potser, en no pensar, entraríem en un garatge i no al súper?

Pots investigar si darrere de tota acció hi ha un pensament?

Veus que, buscar l'origen el pensament, pot ser un camí per arribar a pensaments que no són conscients però que ens porten a actuar d'una manera concreta?

Un efecte positiu de l'autoobservació

Un **efecte secundari molt positiu de l'observar** és que s'**incrementa la nostra sensació de "jo"**.

En observar el que faig i sento, en observar-me com una tercera persona, **em desidentifico** del que passa.

És a dir, es genera una distància entre el "jo" que observa i tot allò observat.

Això enforteix la nostra sensació de "jo".

Per això, moltes persones afirmen que un període llarg d'observació **els produeix importants canvis interiors**.

Curiosament, observar de forma sistemàtica durant un temps relativament llarg (al curs Aula Interior dediquem 4 mesos a l'observació) no només ens dona

major consciència d'identitat, sinó que també fa que algunes de les coses observades desapareguin o es redueixin.

En realitat, la **simple observació aporta un canvi al que es produïa de forma inconscient** i, per això, **tendeix a transformar-se**.

De fet, alguns camins d'autoconeixement només apliquen aquesta única tècnica: l'autoobservació perquè és molt poderosa.

Ja veus, t'autoobservas amb la intenció de només observar, de no tocar res, de no canviar res ... i es produeixen molts canvis interns!

Som 3 capacitats

Els éssers humans som 3 grans capacitats:

Intel·ligència o capacitat de comprendre

Amor o capacitat de relació i unitat

Energia o capacitat d'acció i de transformació de l'entorn

En observar podem comprovar si aquests tres centres estan equilibrats.

El centre o capacitat que estigui més desequilibrat, serà el que més dificultats i patiment ens generarà.

Llavors, hem d'equilibrar-lo i sanar-lo.

Però això ho abordarem a les properes sessions.

Hi haurà una sessió pel centre de la intel·ligència, una altra sessió per a l'amor i una altra per a l'energia.

Si vols, ens veiem en la pròxima sessió!