



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

RESUM ESCRIT DE LA QUARTA SESSIÓ:

L'amor com a eina de realització personal

Un mapa cap a la felicitat

En aquest curs t'ofereixo un mapa cap a la felicitat.

Afirmo que hi ha una sèrie de passos que cal donar en un ordre determinat per poder deixar anar tots els errors mentals i ser feliços.

Ja he anat esmentant els diversos passos en les sessions anteriors, però avui vull posar-los un darrere l'altre perquè els vegis encara més clars.

Són aquests:

Primer pas:

Abans de començar qualsevol procés de creixement personal és imprescindible **desemmascarar els errors que més ens fan patir** i, sobretot, aquells que em boicotejaren quan decideixi començar a cuidar-me (per això vaig esmentar la necessitat de refer el concepte d'egoisme: si no em cuido, seré una càrrega social).

Moltes persones no descobreixen mai aquests errors i no poden avançar: per cada pas que donen cap endavant, en donen dos cap enrere arrossegats pel que creuen cert i, en canvi, és fals.

Verifica-ho:

Pots veure com molta gent es culpa quan es cuida a si mateixa i això els impedeix avançar'

Pots veure que això succeeix perquè no han refet el significat d'egoisme?

Veus com si creus en errors, et perdràs en el camí?

Segon pas:

Quan descobreixo que jo no mano en la meva vida faig un salt immens cap endavant.

Això succeeix quan accepto el fet innegable que l'enuig, la preocupació, els nervis, la impaciència... em posseeixen en contra de la meva voluntat i , per tant, **descobreixo que jo no mano en vida tant com pensava** .

Lamentablement, la gran majoria de persones no ho descobreixen mai i aquest mecanisme que les posseeix segueix sempre viu . D'aquesta manera, qualsevol treball interior que facin només servirà per engrèixar el mecanisme o personatge : una pena.

Verifica-ho:

Pots veure com gairebé ningú s'adona que no mana en la seva vida?

I, no obstant això, pots veure com és un fet que no manem tant com creiem?

Veus que, com no s'adonen que no manen en la seva vida, tot el que fan només engrèixa aquest mecanisme que els domina?

Què creus que passarà si no recuperem el poder que ens ha robat, si no descobrim el mecanisme que ens posseeix en certs moments?

Tercer pas:

Després evidenciar que jo no mana en la meva vida tant com pensava, ara em toca començar a **observar qui és i com actua aquesta mecanicitat que em té segrestat** .

És el període d'observació objectiva de la meva realitat.

Aquí és, realment, quan comença el veritable treball interior . Els passos previs eren formes d'eliminar els obstacles que em impedeixen avançar, però encara no són veritable treball interior.

L'observació , sense judici, de l'mecanisme que em posseeix **és el primer pas real de treball interior.**

No només em porta a descobrir com funciona aquest mecanisme, sinó que, a mesura que m'observo, m'adono que la sensació d'identitat, la percepció de el jo es fa més sòlida i menys dependent de l'exterior. Això, de per si, ja és un gran pas.

Verifica-ho:

Entens la importància d'observar el mecanisme abans d'intentar desactivar-lo?

Comprends que per descobrir la nostra presó hem de observar-la atentament abans?

Quart pas:

L'observació ens portarà a diagnosticar com funciona la nostra mecanicitat : quina de les nostres tres capacitats (comprendre, estimar i actuar) està més debilitada i necessita més suport per a reequilibrar-se.

De fet, **diagnostiquem a partir del que s'ha observat per reequilibrar la nostra personalitat** . Quan les meves capacitats estiguin equilibrades, la felicitat psicològica serà la conseqüència natural.

Verifica-ho:

Comprends que si no fas servir l'observació per detectar el que et cal per alliberar-te no haurà servit de res observar?

Comprends que l'observació tenia com a missió aportar un diagnòstic que ens servís per saber com deixar enrere el mecanisme, ego o programació?

Cinquè pas:

Necessitem **prendre acció per començar a reequilibrar la nostra personalitat** i alliberar-nos de la presó que és la nostra mecanidad.

És a dir, es tracta de potenciar aquella capacitat nostra (amor, intel·ligència o energia) que està més desequilibrada.

La vida no obeeix a la inèrcia: si no faig res, no es reequilibrarà res.

Per això, en aquest punt, cal que actuem. Abans no era prudent actuar perquè, com actuar si no sabíem encara quina malaltia ens afecta?

És una pena perquè moltes persones, amb molt bona voluntat, fan un munt d'activitats, de cursos, de lectures ... però mentre no sàpiguen què necessiten exactament i per què, res d'això els serà d'utilitat!

Verifica-ho:

Pots entendre que si no fas res seguiràs igual ?

Comprends que, un cop vist un desequilibri, cal posar-se en marxa per deixar-ho enrere?

Sisè pas:

En aquest punt de la feina interior ja podem començar a buidar les càrregues inútils del passat, és a dir, podem **començar a alliberar les càrregues inconscients**.

I això és preferible **fer-ho de forma ordenada** per alliberar totes les càrregues: tant **les intel·lectuals, com les emocionals, així com les físic-energètiques**.

Deixar anar el passat ens allibera de molt de pes i ens ajuda a **sentir-nos molt més lliures i lleugers/es, amb molta més energia disponible** .

En general, no és útil fer aquest pas sense haver iniciat els anteriors, ja que deixaríem anar pes però, en continuar amb el mateix desequilibri de sempre, tornaríem a carregar-lo de nou inútilment de forma immediata.

Verifica-ho:

Pots entendre que hi ha coses del passat que ens segueixen emprenyant i que, per tant, és savi alliberar-se de elles?

Comprends que, quan ens alliberem de càrregues antigues, ens sentim més lleugers i amb més energia?

Setè pas:

En aquest pas busquem **potenciar les tres capacitats que ens componen: la comprensió o intel·ligència, el vincle o amor i l'acció o energia**.

Es tracta de ser capaç de **governar la nostra ment** perquè tinguem pensaments certs, que ens ajudin i que es mantinguin al llarg del temps.

Pel centre afectiu es tracta de ser capaç de **convocar l'amor** de manera incondicional a la nostra vida i deixar de dependre del que passi a l'exterior: estimant sempre a tots els éssers.

Pel centre energètic, es tracta de conquerir la llibertat d'**actuar de forma voluntària** per la millora del món tot sentint-nos segurs, sense por, amb capacitat de dir "sí" al que la vida ens ofereixi i, també, de dir "no" quan sigui adequat.

Remarco que això que acabo d'explicar **és, literalment, impossible de fer si no hi ha un treball previ** .

Lamentablement, per més treball interior que es faci, si els passos anteriors no s'han donat ordenadament **acostumem a exigir als altres que ens comprenguin, que ens estimin i que ens donin suport** . Però això no depèn de nosaltres; l'única cosa que sí en depèn és comprendre'ls (encara que ells / es no ho facin), estimar-los (encara que els altres no sàpiguen estimar) i actuar voluntàriament (encara que ningú més s'uneixi a nosaltres).

Verifica-ho:

Pots entendre que és fonamental governar la nostra ment perquè els pensaments siguin de suport, realistes i útils?

Pots entendre que és fonamental aprendre a estimar en tot momen al marge que l'exterior vagi bé?

Pots veure la importància de ser amo de la teva pròpia acció?

Vuitè i últim pas:

Quan l'anterior està bastant avançat, tot i que no cal que estigui totalment acabat, sorgeix en nosaltres el **profund desig de descobrir la nostra Essència, allò immutable en el nostre interior** .

És en aquest moment quan **comença la feina transpersonal o espiritual** .

No es tracta de creure en res, sinó d'experimentar allò Immutable com un fet real i incontestable en la nostra vida.

No obstant això, mentre els passos anteriors no estan mínimament consolidats, no poden avançar en aquest punt: sovint l'espiritual s'utilitza per evitar problemes, per demanar miracles, per buscar que es compleixin els nostres desitjos ...

Crec que veuràs que molta gent que no ha realitzat els passos anteriors utilitza l'espiritualitat com una forma de fugida, enlloc de com una forma d'aportació.

Bé, crec que **aquestes claus t'hauran donat pistes clares per tenir un mapa cap a la felicitat, oi?**

Per això insisteixo tant en què el treball interior segueixi uns passos concrets, de forma ordenada i graduada! No fer-ho és perdre el temps ...

Verifica-ho:

que molta gent creu en la Divinitat superior, però no ho viu, només és creença?

Pots veure la importància d'experimentar l'espiritual en lloc de creure-hi?

Pots veure com molta gent fa servir l'espiritual com una forma de fugir dels seus problemes?

Els temes que abordem en aquest curs

Heus aquí els temes que hem tractat en **les 3 sessions anteriors** :

- 1.- Què és la **felicitat** ? Grans errors. No mano en 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** .

Avui tractarem aquest tema:

4.- L'amor com a eina de realització personal.

I ens quedaran aquests dos últims temes per a les pròximes dues sessions:

- 5.- Alliberar i dirigir conscientment l'**energia**
- 6.- La Plenitud neix de descobrir l'**Essència** que soc.

Què és l'amor?

El primer és preguntar-nos: **què és l'amor?**

Si confonem l'amor amb allò que no és, és indiferent els esforços que fem: no serviran de res.

Verifica-ho:

Pots veure com gran part dels patiments de la gent té a veure amb l'amor?

Pots intuir que, si es té una idea errònia d'amor, el patiment serà inevitable?

Veus la gran importància de comprendre el que és realment l'amor?

L'amor no és un sentiment .Creure això és el gran error. Ens fa patir.

Ho reitero: l'amor no és un sentiment. **Hollywood està equivocat** . Les cançons i poemes d'amor menteixen. L'amor no és un sentiment.

L'amor és una acció (encara que en un nivell més profund també podem afirmar que és la nostra Essència) .

És igual el que sentis. L'important és el que fas.

Tant és que em diguis que m'estimes si em pegues.

Tant és que em diguis que sents molt d'amor cap a mi si la gelosia i els crits contaminen la nostra relació.

Tant és que diguis que m'estimes si em sobreprotegeixes i no em deixes créixer.

Allò important no és el que sents.

Allò important és el que fas.

Per això l'amor és una acció.

Si em cuides, m'estimes... al marge del que sentis!

Si m'ajudes a créixer m'estimes... al marge del que sentis!

Si em dones suport perquè sigui jo, m'estimes... al marge del que sentis!

Si em respectes, m'estimes.... al marge del que sentis!

Ja veus: l'amor és el que fas.

L'amor és una acció.

Per tant, podem **definir amor com " *buscar el màxim bé per a mi i pels altres* "**.

Verifica-ho:

Pots veure que la majoria de les persones creuen que l'amor és un sentiment?

Pots comprendre que l'important és tenir cuidar les persones i no el que sentim?

Et serveix això que estic explicant?

T'ajuda a canviar la visió de l'amor?

Una definició perillosa

Però **aquesta definició és molt perillosa** .

Durant anys les persones adultes han pegat immenses pallisses als infants "*pel seu bé*".

Les guerres es comencen "*buscant un bé*".

Es mata i es tortura a gent "*per un bé major*".

La inquisició cremava a infidels "*per salvar-los*".

Pretendre que coneixem el bé dels altres és molt perillós.

Per evitar aquest perill hem d'**estimar aplicant les 7 eines de l'amor** . Si una acció contradiu aquestes 7 eines, no és amor!

Ja veus, d'aquesta manera tens un mapa per estimar.

Les 7 eines de l'amor les explico més detalladament al llarg de el curs Aula Interior. Però aquí tens un **enllaç al llibre** on les explico. No cal que ho llegeixis perquè, si t'apuntes a Aula Interior, quan arribi el seu moment, ho abordarem. Però, per si de cas, aquí els tens. També els tens en l'àrea de l'alumnat d'aquest curs.

Aquí "*Les 7 eines de l'amor*" en **castellà** :

<https://www.dropbox.com/s/1sml3l21d7avrno/7%20herramientas%20del%20amor%20-%20DIGITAL.pdf?dl=0>

Aquí "*Les 7 eines de l'amor*" en **català** :

<https://www.dropbox.com/s/pte060uj40gk24j/7%20eines%20de%20lamor%20-%20DIGITAL.pdf?dl=0>

Igualment, heus aquí , en només unes línies, l'essencial de les 7 eines de l'amor:

- 1) **Actuar** donant el millor de tu i renunciar a tota **agressió** .
- 2) **Assumir** el resultat de les teves decisions i renunciar a **culpar** .
- 3) **Adaptar-te** a la teva realitat i renunciar a **fugir** de la teva pròpia vida.

- 4) **Valorar** el que sí tens i renunciar a **queixar-te** pel que no tens.
- 5) **Respectar** la llibertat aliena i renunciar **acastigar** o **salvar** ningú (si no et correspon).
- 6) **Agrair-ho** tot perquè em permet aprendre i renunciar **patir** pel que passi.
- 7) **Acceptar** la realitat tal com és i renunciar a **lluitar-hi en contra** contínuament.

Verifica-ho:

Veus com molta gent diu estimar però maltracta a qui afirmen estimar?

Veus com moltes accions són una demostració que no sabem estimar?

T'adones que la història està plena de violència i agressions justificades perquè s'està "buscant el bé" d'algú?

Veus la importància d'integrar les 7 eines de l'amor per estimar bé?

L'amor sorgeix del meu interior: soc amor

Per potenciar la nostra capacitat d'estimar necessitem **adonar-nos que l'amor sorgeix del meu interior.**

No el tenim. El som.

Sorgeix del meu interior, quan **jo el convoco** .

No només no puc convocar l'amor, sinó que **el soc** . Forma part de la meva Essència, d'allò que soc.

Puc mobilizar-lo quan vulgui .

Això té una implicació importantíssima: puc estimar sempre, al marge del que passi a l'exterior.

Puc convertir tota relació (absolutament tota relació) en una relació d'amor.

Si descobreixo que l'amor sorgeix del meu interior, **no necessitaré que m'estimin per estimar** . El meu amor serà voluntari i lliure. Inesgotable. **No dependré dels altres per estimar.**

Durant la sessió varem fer una breu **visualització per experimentar- ho** (ni que fos només lleugerament). Això és clau: canvia la nostra visió i experiència del que significa estimar.

Quan jo miro amb amor, la meva vida s'omple d'amor.

Quan jo miro amb odi, la meva vida s'omple d'odi.

Per tant, l'únic que té sentit és estimar.

I estimar de forma incondicional a tot ia tothom: desitjar el màxim bé de tots els éssers humans i de tota la realitat (animals, plantes ...).

En estimar-ho tot, la meva vida s'omple d'amor .

Verifica-ho:

Vas fer la visualització?

Et va servir per veure que mobilizas l'amor quan tu ho decideixes?

Pots intuir com canviarà la teva vida si l'amor estigués sempre activament present a la teva vida de forma voluntària i conscient?

Errors en estimar:

És fonamental tenir presents els **errors** que cal evitar en aquesta part de camí:

Error : esperar que **em donin amor per estimar** . Ser incapaç de "perdonar" i esperar que m'estimin i es disculpin abans d'obrir-me a estimar: seré jo qui viuré sense amor.

Error : esperar a sentir per estimar, sense adonar-me que els sentiments no són amor i que **no cal "sentir" res especial per desitjar i actuar buscant el màxim bé** cap als altres.

Error : **ignorar la funció dels sentiments** i usar-los per relacionar-nos. En realitat els sentiments serveixen per conèixer-nos i, en un estadi més avançat, per multiplicar la nostra energia vital.

Error : **actuar des del que sentim** . Cal evitar relacionar-nos des dels sentiments desagradables: la impotència, la ràbia, l'odi ... doncs tendrem a maltractar-nos a nosaltres i als altres! I, és clar, això no és amor.

Error : **no exercitar el propi amor conscientment** . Creure que l'amor surt de manera "natural". No és veritat. El que surt de forma natural és l'autodefensa del cos i de les persones amb les que tenim vincles. Però **aprendre a estimar**

costa . Cal aprendre a mobilitzar l'amor en tota situació i amb tots els éssers ... i això costa: **cal fer-ho de forma conscient o no es donarà!**

Error : **ignorar les eines de l'amor** i actuar trencant les 7 eines de l'amor. No només provocarem dolor a la vida aliena, sinó també a la nostra. Per això és clau conèixer-les i seguir-les conscientment.

Verifica-ho:

Pots veure que gran part del nostre patiment neix de no saber estimar?

Pots veure la relació entre aquests errors i el sofriment que moltes persones viuen?

Netejar l'inconscient afectiu:

Però, a més de potenciar la capacitat d'estimar, hem de **netejar el nostre inconscient afectiu**.

Bàsicament això significa **tallar la dependència emocional** dels altres.

Per trencar les dependències afectives recomano **dos exercicis** concrets:

a) Un exercici de visualització adaptat de Programació Neurolingüística que talla dependències afectives basant-se en alguna de les propostes de reenquadrament en sis passos (six-step-Reframing). Si ho busques per internet, trobaràs algun vídeo on es donen les instruccions.

b) Exercici de diàleg i visualització perquè el nostre inconscient busqui dins les seves capacitats l'amor que busca a l'exterior. Hi ha diverses variants d'aquest

exercici, però allò fonamental és que l'inconscient capti que allò que veu el veu fora, ho veu perquè ho té al seu interior. Si no ho tinguéssim dins, no ho captaríem. A partir d'aquesta constatació es tracta de centrar l'atenció al nostre interior: així la dependència afectiva amb l'interior s'anirà reduïnt. D'aquesta manera, deixa de buscar l'amor i l'aprovació a l'exterior, el trobarem al propi interior.

Verifica-ho:

Pots intuir que la majoria de patiments afectius neixen de la dependència?

Pots veure la importància de no dependre per estimar?

Netejar l'inconscient afectiu:

Finalment, en aquest moment de treball afectiu és fonamental buscar els **criteris que han de tenir les relacions sanes** .

Totes les relacions poden ser d'amor: l'amor és el mateix (buscar el màxim bé de totes les persones), **però la forma d'expressar l'amor és diferent** en cada relació.

No és el mateix la forma d'expressar l'amor a una filla nostra quan és nadó que quan té 40 anys.

Quins són els criteris de cada relació? Això és clau de descobrir i utilitzar.

I el mateix amb la resta de relacions: quins són els criteris sans d'una relació de parella?, i d'una relació laboral ?, i amb els nostres pares i mares ?, i amb nebots i nebodes?, etc.

Trobar els criteris d'amor ens ajuda a expressar-los sàviament.

Aquests són alguns errors que, seguint el fil de l'anterior, vull remarcar:

Error : no veure que l'amor és sempre el mateix : buscar el màxim bé per a mi i per als altres.

Error : no veure que allò que diferencia un amor d'un altre no és l'amor en si, sinó **la forma com l'expressem, els acords** que teixim amb les diferents parts. Estimem de forma diferent als animals que als nostres veïns. Però tots dos són amor: buscar el màxim bé de totes les parts implicades.

Error : no entendre que tota relació és d'amor i **desaprofitar gran part de les relacions** per gaudir profundament d'elles. Quan veig que tota relació pot ser d'amor, gaudeixo de totes elles.

Error : no tenir criteris concrets i clars sobre com s'expressa l'amor en cada tipus de relació. Si no tinc criteri és molt probable que no els pugui aplicar i, és clar, les relacions esdevindran una confuses, difícils i generaran patiment.

Error : creure que l'amor és sempre "dolça i suau" i que cal "aguantar-ho" tot . Quan una persona m'agredeix, m'humilia... una forma d'expressar l'amor és allunyar-me'n i, si cal, demanar ajuda a la policia o similar.

No fer-ho seria una falta d'amor per a mi i per a l'altra persona, ja que si jo no ho faig aquesta persona creuria que em pot seguir agredint . L i estaria donant permís per "ser un monstre".

Això seria una falta d'amor: no l'ajudaria a ella, ni a mi.

Verifica-ho:

Intueixes la importància dels errors que he esmentat?

Pots veure si alguns d'ells han tingut importància a la teva vida en algun moment?

Quins d'ells t'han dificultat més la teva vida?

L'enamorament no és amor:

Abans d'acabar, donar una informació clau que porta a molt de patiment inútil i que, qualsevol persona que estigui en el camí de l'autoconeixement hauria de conèixer: l'enamorament no és amor.

L'enamorament és una conseqüència biològica del cos quan es troba davant d'algú que l'atrau extraordinàriament .

L'enamorament és biològic, és un desig del cos de saciar la seva atracció. Per això, quan cessa podem trobar-nos amb la crua realitat que no estimem de qui créiem que estàvem enamorats.

Cal aprofitar el període d'enamorament per **comprovar si som compatibles** , en cas contrari, deixar anar la persona. **Moltes vegades ens enamorem de persones que no ens convenen!**

Per saber si és compatible, heus aquí un doble consell:

1.- Si admires els **valors** de la persona. Si, pel contrari, els seus valors et semblen censurables, no sou compatibles. Punt. És indiferent com d'enamorat/da estiguis.

2.- Si la **idea que teniu de com viure junts encaixa**: hi ha persones que volen fills i d'altres persones no; hi ha persones que volen viure al camp i d'altres que no suporten sortir de la ciutat... val la pena comprovar-ho per veure si som compatibles!

I, de regal, **dos consells més**:

1.- **No prenguis decisions irreversibles mentre estiguis en el "globus" de l'enamorament**. Res de comprar una casa junts amb hipoteca, res de tenir un parell de bebès... Quan passi l'enamorament podràs comprovar si hi ha amor. Compte amb prendre decisions irreversibles o et pots trobar que la relació no era sòlida i ara tens dos bessons i una hipoteca a 30 anys!!

2.- Mentre estigueu començant la relació, parleu de com la tancaríeu si es donés el cas. **Escriviu un acord de divorci abans de casar-vos**. Estimar algú implica respectar la seva voluntat, si l'altra persona vol marxar la deixaràs marxar per amor (en cas contrari seria xantatge). La situació ja serà prou difícil com per discutir per temes econòmics, de custòdia... Deixeu-ho pactat per escrit mentre tot va bé. Ah! I si la persona no vol deixar-ho per escrit tingues clar que no és fiable i que, per tant, no és compatible amb tu...

Bé, això últim que he posat era un "bonus extra" del tema de l'amor.

Només per si t'és útil.

A la propera sessió, si vols, parlarem de:

L'Energia: com alliberar-la i dirigir-la conscientment

Fins la propera sessió!