



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

RESUM ESCRIT DE LA CINQUENA SESSIÓ:

Alliberar i dirigir conscientment l'energia.

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 a donar en un ordre determinat per superar els errors mentals i ser feliços.

A continuació els torno a esmentar , per deixar ben clar el mapa i les seves claus, però els agrupo d'una forma diferent:

Passos previs a qualsevol treball interior:

- .- Veure les **creences** que em boicotejaren en el treball interior.
- .- Comprovar que **no mano a la meva vida**

Primers passos que s'han de fer en aquest ordre de manera imprescindible:

- .- **Observar** la mecanicitat que em posseeix, sense lluitar. Només observar.
- .- **Diagnosticar** les meves dificultats en funció del que s'ha observat.
- .- **Iniciar** , a partir de la diagnosi, el **reequilibri** de la meva personalitat sana.

Segons passos , que poden fer-se un ordre o un altre:

- .- **Netejar** l'inconscient físic-energètic.
- .- **Potenciar** la meva **energia** .

- .- **Netejar** l'inconscient afectiu-emocional.
- .- **Potenciar** la meva capacitat d'**estimar** .

- .- **Netejar** l'inconscient mental o intel·lectual.
- .- **Potenciar** la meva capacitat de **comprensió** .

Últim pas , que pot durar anys i que sorgeix, de forma natural, en tenir els anteriors passos bastant avançats:

.- Connectar amb el meva **Essència**, amb allò Immutable en mi.

Verifica-ho:

Pots veure com no podem fer les primeres passes si no hem vist els previs?

Entens la inutilitat d'intentar anar a l'últim pas quan allò psicològic encara està molt desequilibrat?

T'atreveixes a explicar per què hem d'observar per poder diagnosticar el que ens passa?

T'atreveixes a explicar per què és imprescindible, després equilibrar mínimament la personalitat, netejar i potenciar les 3 capacitats que ens componen?

L'ordre en què suggereixo que treballar els centres

Avui abordarem la **neteja i potenciació de el centre energètic**.

He deixat el centre energètic després del mental i l'afectiu perquè és més fàcil explicar-ho així, resulta pedagògicament més clar.

No obstant això, en la meva experiència, **l'ordre en que és millor treballar-lo és aquest: primer el físic-energètic, després l'afectiu-emocional i, en últim lloc, el mental-intel·lectual** .

I per què suggereixo treballar-los en aquest ordre?

Bé, he de dir que cada ordre té els seus pros i contres. Però, personalment, prefereixo fer-ho en aquest ordre pels motius que explico a continuació:

En començar per l'energètic, el cos es relaxa i, al seu torn, s'incrementa l'energia. El relax corporal permet donar-nos permís per sentir. No ens sentim amenaçats i el nostre món emocional està en calma. Per això, el centre emocional és el segon que abordo en fer el treball pràctic, després de l'energètic.

Quan cos i emocions estan en pau, resulta senzill treballar la nostra ment, la nostra visió de món. A més, el treball de l'alquímia mental és especialment complex i prefereixo que s'hagi fet la feina dels dos centres prèviament: així surt amb molta més facilitat.

Però podria fer-se en un altre ordre. En la meva experiència -i fins el que sé en aquest moment- aquest ordre és el que millors resultats ha donat (i he provat altres ordres!).

Entès això, comprendrem que hi ha dos errors que val la pena evitar en aquest tema :

Error : saltar- la neteja de l'inconscient d'**algun nivell** . Cal abordar tant el físic, com l'emocional, com el mental.

Error : creure que un ha d'estar **il·luminat** (tenir tota la feina prèvia totalment acabat) **per abordar la neteja** de el passat o inconscient. Comencem tan bon punt els passos anteriors estan avançats, però no cal que estiguin totalment consolidats.

Aspectes a considerar per netejar l'inconscient energètic:

Per netejar l'inconscient energètic hi ha 4 passos clars a realitzar:

- 1) Entendre **què és i la seva funció** (l'inconscient vol cuidar-nos i la seva funció és protegir-nos) .
- 2) Comprendre que no hem de lluitar contra ell, sinó **relacionar-nos-hi amb la mateixa tendresa** amb què parlaríem a un infant de 4 o 5 anys. Si lluito contra l'inconscient estaré lluitant contra una part meua i, és clar, sempre perdré jo!
- 3) **Escoltar** el que té dins. (Ho amplio a continuació).
- 4) Oferir **tècniques** perquè pugui treure-ho. (Ho amplio a continuació) .

Escoltar a l'inconscient: què té dins?

Hi ha diverses formes d'**escoltar-lo**, per exemple, el que ens diu a través dels somnis, en concret, amb els que són especialment intensos (la majoria dels somnis són simples formes del subconscient d'ordenar el viscut i fixar els aprenentatges).

Una altra forma d'escoltar és fixar-nos en els **oblits** involuntaris però continuats , així com també quan passem temporades en què vam xoquem contra tot, ens donem **cops o ens tallem sense voler** de forma força continuada... Si això et succeeix, escolta allò que l'inconscient vol dir-te a través del cos!

A més, tota la feina prèvia d'**observació de la mecanicitat**, personatge o ego que ens posseeix també és una forma concreta d'"escoltar" els manaments que tenim inconscients i que ens dirigeixen. Ja veus, **les peces es complementen** !

Després escoltar-lo resultarà molt útil **reeducar les idees errònies que l'inconscient té al seu interior**.

Sovint pot ser útil **repetir-nos** idees certes i assenyades que desplacin les idees falses que pugui tenir. Com diu en Gerardo Schmedling: "*alló que va entrar per l'oïda, sortirà per l'oïda*".

Una tècnica fonamental de reeducació és **parlar a l'infant que vaig ser i dir-li, amorosament, tot el que haurien d'haver-li dit al seu moment si les persones adultes de l'entorn haguessin estat sàvies**. Ara li podem dir que l'estimem, que és perfecte, que té dret a investigar, a jugar, a ...! Ara podem substituir a les persones adultes que no van saber dir-li!

Altres vegades podem reeducar-lo transmetent un missatge amb un **ritual** senzill, com, per exemple, fer-nos el nostre plat favorit de menjar de quan érem petits o anar d'excursió al lloc on ens portava la nostra família durant la infància...

En altres ocasions, podem agafar una imatge o un **símbol** que ens recordi el que volem dir-li, el que volem transmetre amb aquesta reeducació. Un exercici molt bonic és posar, com a fons del mòbil, una foto nostra de quan teníem 4 o 5 anys. Així, cada vegada que la veiem recordarem que ens estimem. No dubtis que això cala profundament al nostre interior!

NOTA: en aquests apartats no estic posant preguntes de verificació perquè, gran part d'això ha de experimentar-per poder verificar-se. Si no es realitza, qualsevol opinió és pura teoria, totalment inútil, ja que allò útil és l'experimentat, allò viscut.

Un advertiment important

Ja veus que algunes d'aquesta coses (encara que poden fer-se físicament) no són només físic-energètiques, sinó també emocionals o, fins i tot amb implicacions mentals.

En realitat és que la **separació entre intel·ligència, amor i energia és només una separació pedagògica**. Em va molt bé per explicar les coses clarament.

Però, en realitat, **nosaltres som una unitat que és, alhora, amor-energia-intel·ligència**.

Per això, moltes tècniques s'interconnecten.

Tècniques d'alliberament o neteja de l'inconscient energètic

Alguns records dolorosos estan molt clavats al nostre interior. Algunes coses del passat encara ens fan mal. Cal trobar la forma de **deixar-les sortir igual com es treu el gas** d'una beguda gasosa: agitant-la!

Per a això, suggereixo **3 tècniques** fonamentals:

Un espai de **alliberament catàrtic** amb moviment **físic i ús de la veu** , en la línia de la tècnica que la psiquiatra **Elisabet Kübler Ross** va elaborar. No obstant això, he realitzat alguns canvis en la tècnica perquè es realitzi **de forma molt conscient** . Doncs tot el que s'expressa de forma conscient s'integra.

També suggereixo tècniques basades en la **respiració i la relaxació corporal** que tenen relació amb els efectes sanadors de la meditació (ja sigui vipasana o altres) mentre estem molt conscients de les dificultats viscudes que volem "pair".

L'Antoni Blay parlava molt d'aquesta tècnica, però avui dia hi ha moltes variants com les de el dr. Hawkins. El fonamental d'aquestes tècniques és recordar el que ens fa mal mentre, físicament, ens relaxem profundament i respirem amb profunditat sense deixar de recordar-ho... Arribarà un moment en que el record es dissoldrà i desapareixerà per sempre!

Els records cristal·litzats a la nostra memòria i que fan mal hi són perquè no els vàrem viure fins al fons, ens vam tancar a ells. **El que busquem ara és viure'ls del tot perquè, en fer-ho, es dissolen.**

Finalment, sovint també suggereixo tècniques on es **tensa i destensa** el cos de forma conscient durant pocs minuts i que produeixen una relaxació física profunda. Moltes vegades això té una conseqüència clara per suavitzar les tensions físiques, però també, els nusos emocionals.

Tècniques per potenciar l'energia

Vull remarcar una idea: en el creixement interior hem d'evitar treballs que s'hagin de fer cada dia i que impliquin dedicar-hi massa hores. Sé que gairebé ningú els fa, perquè tampoc jo els feia.

Per tant, la immensa majoria de **tasques que crec útils no requerir temps per ser realitzades** .

Es tracta, simplement, d'incorporar **actituds** que podem fer-se sense dedicar cap temps específic; s'han de poder fer amb la família, a la feina, a casa, al gimnàs, mentre cuinem, mentre anem a supermercat ...

La idea idea és **convertir la vida quotidiana en el lloc d'entrenament interior**.

En aquesta línia, és útil usar aquest període de treball de neteja de l'inconscient energètic i de potenciació de l'energia, com una oportunitat per expressar conscientment el **NO i el SÍ** quan sigui adequat. Sense forçar-ho, sinó fent-ho a la pròpia vida quotidiana.

I, és clar, fer-ho **conscientment**. D'aquesta manera recuperarem i multiplicarem gran part de la nostra energia.

De la mateixa manera, hem de ser capaços d'**acceptar l'energia quan va dirigida en contra nostra i, tot i això, treure'n el màxim profit** .

En aquest sentit, remarco que les **crítiques** (al marge que siguin constructives o no) són un bonic regal per a, separant el gra de la palla, **incorporar el que ens és útil per avançar i créixer**.

És a dir, convido a viure les crítiques com una oportunitat de creixement, com una ocasió en la que rebo regals útils. M'atreveixo a aprofitar-los?

En abordar el tema de l'energia també hauríem de veure que està íntimament vinculat amb tres temes concrets.

L'energia està vinculada a l'**abundància**, al **compromís social** i al **lideratge** (sigui laboral o no) que realitzem.

Durant la sessió era impossible abordar aquests tres tema amb profunditat sense afegir-hi un parell d'hores més... així que he preferit posar a la vostra disposició a l'àrea de l'alumnat uns llibres meus que parlen d'aquests temes: de la riquesa, el lideratge i l'acció social sàvia. **No dubteu a baixar-vos-els de l'àrea de l'alumnat!**

Bé, i ara només ens queda l'última sessió.

T'espero a la propera sessió per reflexionar sobre l'últim pas del creixement interior: la connexió amb la nostra Essència!

Ens veiem!