



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

RESUM ESCRIT DE LA SISENA SESSIÓ:

## *Connectar amb l'Essència que soc .*

### **L'últim pas de mapa cap a la felicitat**

En la sessió d'avui veurem l'últim pas en el camí cap a la felicitat: connectar amb l'Essència que sóc.

**Quan és possible connectar amb l'Essència** de manera prou real i estable com per a viure-la a la nostra vida quotidiana?

En realitat, només podem connectar amb l'Essència que som quan mantenim l'**adultesa** en la major part del temps. Mentre no haguem conquerit i mantingut l'adultesa la major part del temps, no serà possible.

Què significa "mantenir l'adultesa" la major part del temps?

Doncs vol dir que hem treballat prou els passos previs com perquè **l'exterior no determini** el que pensem, sentim o fem.

En aquest nivell d'evolució ens adonem que som nosaltres els que mobilitzem la nostra capacitat de comprensió (a el marge que els altres vulguin o no comprendre'ns), la nostra capacitat d'amor (al marge que els altres ens estimin no no) i la nostra capacitat d'acció (a el marge que els altres s'uneixin a nosaltres o no).

En aquest nivell de consciència, he conquerit una important **llibertat interior** : el que penso, sento i faig no ho determina l'exterior, sinó jo.

Haver conquerit l'adultesa la major part de el temps, implica un **equilibri psíquic suficient sobre el qual edificar** la connexió amb l'Essència de forma estable. Abans resulta difícil i, el màxim que es pot aconseguir, són estones de connexió, instants puntuals però que no poden sostenir-se.

Com haurem arribat fins aquí?

Doncs fent un treball previ que vull remarcar. Per això, a continuació, recordararé els passos o claus de l'autoconeixement, el mapa cap a la felicitat.

Aquests són els passos. Primer de tot, cal **superar dos previs**:

- 1.- **Desenmascarar les creences falses** que ens impedeixen créixer
- 2.- **Verificar que no manem en la nostra vida** tant com créiem.

Un cop aquests previs són evidents, podem **començar amb la part psicològica** de la feina interior:

- 1.- **Observar** el personatge o mecanicitat que ens domina.
- 2.- **Diagnosticar** les dificultats que tenim i **iniciar treballs** de reequilibri.
- 3.- **Reconciliar-nos** amb el nostre passat (neteja de l'inconscient i traumes)
- 4.- **Potenciar** les nostres capacitats: comprendre, estimar i fer.

Tal com he dit abans, només quan aquests passos estan mínimament abordats, **apareixerà el desig de donar l'últim pas** :

- 1.- **Connectar amb l'Essència** que som.

## **Què vol dir connectar amb l'Essència?**

**Connectar i viure des de l'Essència** significar realitzar el nostre propòsit vital: **descobrir qui som i expressar-nos** .

Quan jo descobreixo qui soc, tot encaixa, **tot problema es dissol**.

Mentre no descobreixo qui soc, els problemes romanen.

Per això, moltes vegades afirmo que el propòsit del treball interior és **descobrir allò que he estat i que sempre seré**. Allò constant, immutable que em constitueix essencialment.

## **Què és la espiritualitat?**

Des d'aquesta perspectiva, la "espiritualitat" és **qualsevol camí que ens porti a descobrir la nostra Essència**, al nostre veritable Jo.

Per tant, moltes accions que es fan en certes religions o filosofies no són espirituals sinó ens acosten al que Som, a la nostra Essència.

Però, en contrapartida, moltes altres accions que sí que ens porten a descobrir-nos són clarament espirituals encara que es produeixin a un camp de futbol o dins d'un supermercat.

Veient les coses des d'aquest angle, podrem entendre que aquesta definició d'espiritualitat permet viure-la a qualsevol persones, incloent-hi a les persones atees, agnòstiques, cristianes, budistes, musulmanes...

En realitat, el treball de descobrir qui soc és molt senzill: **es tracta de deixar caure tot el que no soc**.

És a dir, no es tracta d'afegir res (el treball d'autoconeixement no afegeix res), sinó de **treure tots els errors** amb els que m'he identificat i, així, alló que soc, emergirà.

## **No barallar-se amb les paraules**

En aquest punt de la feina és molt important **no barallar-se amb les paraules**. Moltes persones no suporten la paraula Déu o Divinitat ...

Tant se val.

No ens barallarem amb les paraules .

Us convido a fer servir aquelles paraules amb les que us sentiu còmodes. Cada persona les seves: **Essència, Totalitat, Energia, Vacuïtat, Immanifestat, Misteri, divinitat ...**

Les paraules no canvien el fet i nosaltres busquem viure, experimentalment, aquesta realitat.

**Ens és indiferent el terme amb el qual es designi. El que volem és descobrir això vivencialment .**

## Verifica-ho

*Mira dins el teu interior i respon:*

*Tens ganes d'equilibrar la teva part psicològica?*

*Tens ganes de connectar amb l'Essència?*

*Moltes persones només respondran positivament a la primera pregunta: és normal.*

*Les convido a iniciar el camí de treball interior i a avançar en tot el procés de reequilibri psicològic.*

*Amb el temps, sorgirà una set profunda d'espiritualitat. Però ara, si no ha aparegut, no cal forçar-la, seria mentir-nos.*

### **Jo no busco a l'Essència: Ella em busca a mi**

Però això no vol dir que jo estigui buscant l'Essència. No.

No soc jo qui busca l'Essència, és a l'inrevés: **és l'Essència qui em busca a mi** .

Sí, la Plenitud que soc em crida **perquè em visqui plenament** . El malestar, el desassossec, el sofriment que puc viure no són sinó formes com la Plenitud que soc em crida.

Si no pogués beure, no tindria set. Si no pogués menjar, no tindria gana. El patiment que em causa no viure en l'absoluta Plenitud que soc neix perquè aquesta **Plenitud està al meu interior i vol néixer en mi** .

L'Essència que soc, em crida perquè la actualitzi.

I no puc arribar a cap altre lloc que a la Intel·ligència-Felicitat-Energia que sóc.

No puc arribar a cap altre lloc, ja que no sóc res diferent a això.

**La Felicitat-Energia-Intel·ligència és el meu origen i és el meu destí** .

Arribaré inevitablement.

No sé quan, però no hi ha cap altre lloc a què arribar.

## **Verifica-ho:**

*Pots intuir que la insatisfacció apareix perquè pot ser satisfeta?*

*Pots intuir alguna cosa molt gran i bonic volent néixer en el teu interior?*

## **Qui sóc jo?**

Si la Plenitud que soc em busca a mi , la pregunta aquí és: **i qui sóc jo?**

Jo no puc ser res que canviï contínuament, doncs jo sempre soc jo.

Jo he de ser allò que està, **immòbil, darrere de tot canvi** .

El meu veritable jo, no són les idees que tinc (doncs canvien contínuament i jo segueixo sent jo), ni el meu cos (doncs també canvia, però jo segueixo sent jo malgrat els seus canvis), ni el que sento (doncs també els sentiments van canviant continuadament) ...

Jo soc el que hi ha d'immutable, d'essencial, de **permanent** en mi.

I què és el que no canvia en mi?

L'**Alè Vital** que em dona vida.

El que no canvia en mi és l'**Energia** que m'habita i em dona vida.

Jo soc aquesta Energia o Alè Vital que és acció, vincle i capacitat de comprensió.

Tot canvia, però aquesta capacitat sempre hi és.

Els continguts que la conformen canvien, però **la capacitat o consciència** sempre hi és.

I aquesta **Energia-Amor-Intel·ligència** que m'habita i em fa existir és el mateix que fa existir qualsevol altra realitat: des d'una pedra al sistema solar complet.



**La Realitat i l'Essència i el Jo són la mateixa substància .**

De fet, no hi ha una altra substància.

**L'única cosa que existeix és Això vestint múltiples disfresses.**

La Totalitat i Jo som unitat.

**No estic separat de la Realitat** , no estic separat de la Totalitat.

Quan busco la meva Essència, quan busco el meu Jo és això el que estic buscant.  
Bé, en realitat, és a l'inrevés: **la Totalitat que sóc em busca doncs la sóc .**

No puc es res diferent.

Per tant, en lloc de dir "*jo vaig néixer*" potser hauria d'haver dit "**la Vida va néixer al meu través**" o, en un llenguatge més clàssic, "*Déu va néixer en mi*".

## **Superar la visió infantil de Déu**

Des d'aquesta perspectiva, podem entendre que la visió d'un **Déu amb forma d'home i la barba blanca** , assegut en un núvol fora de la Realitat mirant-nos i jutjant-nos... és una visió **infantil** i poc ajustada al que Real.

Ja és hora que comencem a mirar el nostre interior per buscar allò que sempre roman: en fer-ho no només caurà la visió infantil d'un Déu que vigila i ens vol castigar, sinó que **descobrirem una Presència que sempre ha estat i sempre És**, que ens dona suport, ja que és allò que ens permet existir .

**Deixarem de creure per començar a donar fe** del que vivim: un gran salt endavant.

## **Verifica-ho:**

*Pots veure com la majoria de persones parla d'un Déu infantil: una mena d'home en un núvol que et mira per jutjar-te?*

*Pots intuir que ens cal anar molt més enllà d'aquesta visió infantil?*

## **Algunes reflexions inspiradores**

Déu és la Realitat mateixa.

**Déu és la Totalitat .**

I no hi ha res fora d'ella.

I si Déu és la Totalitat, la meva essència és la divinitat perquè jo no puc, tampoc ser fora d'aquesta Totalitat: la soc.

En paraules jueves i cristianes, "som Fills/es de Déu a **la seva imatge i semblança**".

En paraules budistes: **ja estem il·luminats** i sempre ho hem estat, encara que ho ignorem.

Per això em disgusta l'expressió actual "*assolir la nostra millor versió*". **Jo no tinc versions. Ja soc.** El que passa és que me n'he oblidat i ara la Vida em convida a recordar-ho.

De fet, tot el treball interior és, simplement, **recordar qui som**: el mateix que explica la paràbola del fill pròdig.

Però explicar l'Essència que som és difícil amb paraules. És com voler **explicar el color verd a una persona cega** de naixement. L'única cosa possible és usar **metàfores, paràboles, símbols, mites...** amb l'esperança que cada persona viurà l'experiència en el seu interior i el missatge serà entès!

Per això, us animo a entendre que, en aquest pas del camí, allò fonamental és **intentar anar més enllà de les paraules** per intentar **viure el que hi ha sota**. Hi ha una frase molt coneguda que diu "*quan la mestra assenyala la lluna, la persona nècia es queda mirant el dit*".

I és que soc **un espai on la vida es produeix**.

Un espai immens, immòbil i sempre present.

Això ho soc.

De fet, és l'únic que soc.

Tant de bo ho intueixis.

## Traduir els textos mil·lenaris de saviesa al llenguatge del segle XXI

Quan s'arriba a aquest últim pas del treball interior, resulta important tornar a **recuperar la saviesa de centenars de místiques i místics** que han viscut abans que nosaltres i que ens han deixat instruccions per viure aquesta realitat.

Per tant, en aquest punt del treball, és interessant traduir al llenguatge de segle XXI els textos místics . Llavors comprendrem que no són per a ser creguts, sinó que són, textualment, **instruccions per ser aplicades i comprovades**.

Rellegirem alguns conceptes de religions i de místics/ques diferents per **entendre i aplicar** el que ens volien transmetre.

Per exemple, comprendrem que el concepte "**pecat**" vol dir "**error**" i que el **error principal és ignorar que no manem a la nostra vida**, ja que llavors no podem avançar i que, precisament, a això s'al·ludeix quan es parla de "pecat original" , ja que totes les persones el vivim i fins que no el descobrim no podem avançar.

Però investigant també veurem el significat profund de **Jihad** , el terme islàmic que indica "lluitar contra l'infidel" i ens adonarem que nosaltres som l'infidel, perquè encara no vivim amb la consciència que desitgem i entendrem que no hem de lluitar contra els altres, sinó **treballar en el nostre interior perquè "el meu infidel interior" es "converteixi"** .

O descobrirem que el significat profund de "crucifixió" implica "crucificar" l'ego i el jo Essencial puguir aparéixer, ressucitar...

És a dir, en aquest punt de el camí és útil tornar a repensar i a traduir al llenguatge de segle XXI els antics textos místics i **comprendre les instruccions** que ens donaven per poder **aprofitar-les** .

Per això , reitero, és tan important deixar de lluitar amb les paraules.

És indiferent fer servir el terme Déu, Essència, Energia o Vida

Allò que importa és obrir-se a **experimentar-ho**.

### **Verifícalo:**

*Pots intuir la profunditat d'aquests textos quan els tradueixes a un llenguatge actual?*

*Pots veure com moltes vegades no s'ha explicat el significat profund d'aquests textos i, per tant, ens perdem la seva riquesa?*

### **Camins pràctics cap a l'Essència**

I per obrir-se a experimentar-ho, és útil entendre les **pràctiques** que, durant anys, han estat usades amb èxit per milers de persones: el **silenci**, la **meditació**, la **presència** conscient, la **pregària** , la realització a través de la **vida quotidiana** ...

En conèixer-los podem buscar els camins que ens ressonin, que tingui cor i **implicar-nos** en recorre'ls.

Mentre no ens impliquem en un camí seriós i profund, anirem de vídeo en vídeo, de llibre en llibre, però no ens transformarem.

**No importa el camí que prenguis, un cop l'hagis pres segueix-lo i persevera.** En tots els camins seriosos hauràs de passar per un període en el qual hauràs netejar els traumes i allò que et fa por.

No et tiris a enrere. **Persevera i ho atravesaràs.**

**Aula Interior**, el curs que imparteixo cada any, és una opció que et porta cap a la felicitat, **començant pels aspectes psicològics fins arribar al més elevats.**

Al cim de la **muntanya es pot arribar des de molts camins diferents**, però és fonamental que perseveris en què escullis per poder arribar al seu final.

Arribar a la **plenitud és possible**. Només et cal caminar un pas cada vegada. Només et cal seguir un camí graduat i sistemàtic, pas a pas.

Per això et convido a mirar, **a la meva web, [www.DanielGabarro.com](http://www.DanielGabarro.com), el curs Aula Interior.** Potser et cridarà al cor.

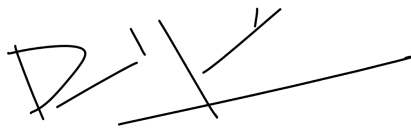
M'encantarà poder acompanyar-te, ja sigui presencialment o onLine, en el teu procés d'autorealització.

Tant de bo aquest curs t'hagi inspirat i t'hagi aportat **informació útil i clara.**

Espero que aquest curs t'hagi servit per tenir **un mapa de el camí cap a la felicitat** i reconèixer els errors més habituals

Si ho desitges, t'espero a Aula Interior per acompanyar-te.

T'envio una abraçada sincera,

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized letters 'D', 'G', and 'A' with a long horizontal line extending to the right.

***Daniel Gabarro***

El teu xerpa del treball interior

[www.DanielGabarro.com](http://www.DanielGabarro.com)