

7 eines de l'amor

Com aprendre a estimar

Daniel Gabarró - Nieves Machín



– Daniel Gabarró i Nieves Machín –

7 eines de l'AMOR:

Com aprendre a estimar



BOIRA EDITORIAL

Direcció d'art: Jorge Herreros – *hola@jorgeherreros.com*
Maquetació: Georgia Delena – *info@maquetacionlibros.com*
Traducció: Isabel Casadevall – *isabel@tractradu.com*

© **Baira Editorial**
www.boiraeditorial.com
info@boiraeditorial.com

Primera edició: novembre 2017

Dipòsit legal: L 1387-2017
ISBN: 978-84-16680-35-1

AVÍS DE GÈNERE

Al llarg d'aquest llibre intentem fer servir un llenguatge no sexista, però de vegades hem optat pel masculí genèric per facilitar la lectura del text i en altres ocasions hem utilitzat el recurs de la barra / per referir-nos al masculí i al femení. Disculpeu-nos si ho podíem haver fet diferent i no n'hem sabut.

SOBRE ELS AUTORS



La missió de **Daniel Gabarró** és inspirar, acompanyar i transformar conscientment les persones, les empreses i les organitzacions. Daniel Gabarró es dedica a il·luminar la realitat, crear mapes per arribar a viure en plenitud, lliures i feliços. Imparteix cursos i seminaris en la línia d'Antonio Blay, Anthony de Mello i Gerardo Schmedling, partint sempre de la seva pròpia experiència personal.

Professionalment és empresari, llicenciat en humanitats, expert en PNL (programació neurolingüística) i diplomat en direcció i organització d'empreses. Exprofessor de la **Universitat de Lleida** i de la **Universitat Ramon Llull**. Habitualment col·labora en diversos mitjans de comunicació, ràdio, premsa i televisió, com ara *L'ofici de viure* i *L'Ofici d'educar* de **Catalunya Ràdio**, on ofereix eines d'autoconeixement per viure amb més consciència.



La missió de **Nieves Machín** és aplicar i expandir la informació de saviesa que ha anat adquirint al llarg de la seva experiència de vida, concretament la informació de Gerardo Schmedling Torres, després d'haver realitzat, durant cinc anys, les transcripcions de les 500 hores de gravació dels seus cursos. En l'àmbit "oficial", va aprovar les oposicions d'Auxiliar Administrativa de la **Universidad Politécnica de Madrid**; més endavant,

va fer la carrera d'Empresarials i, un cop acabada, va superar les oposicions de l'Escala de Gestió a la mateixa universitat. En l'àmbit real, es defineix com a **Acceptòloga**, que és la persona que estudia i aplica la ciència de l'Acceptologia, mitjançant la qual, qualsevol esdeveniment passat, present o futur segueix un pla que el fa perfecte per a la persona que l'experimenta. Col·labora amb totes aquelles persones que li permeten difondre el que ha estudiat i comprès, i convida els altres a prendre les regnes de la seva pròpia vida posant en pràctica la informació de saviesa transmesa.

També ha estat molt valuosa la tasca de **Marta Bellmunt**, redactora de Boira Editorial, que ha ajudat els autors a donar forma literària a les seves idees i a plasmar-les en el llibre que teniu a les vostres mans.

Índice

L'origen de les 7 eines de l' amor.....	9
Per a què et serà útil aquest llibre?	10
L' amor, més enllà d' un simple batec.	
Càpsules per estimar	13
Càpsula 1: la diferència entre estimar, desitjar i enamorar-se	14
Càpsula 2: aleshores, què és l' amor?	16
Càpsula 3: què implica l' amor?	17
Càpsula 4: característiques de l' amor	18
Càpsula 5: falses creences a l' entorn de l' amor	21
Les 7 eines de l' amor per posar-les en pràctica amb nosaltres mateixos/es i amb els altres	
1ª Eina de l' amor: Actuar.....	26
2ª Eina de l' amor: Adaptar-se	46
3ª Eina de l' amor: Valorar	64

4 ^a Eina de l'amor: Respectar	84
5 ^a Eina de l'amor: Assumir	102
6 ^a Eina de l'amor: Agrair	122
7 ^a Eina de l'amor: Acceptar	144
Síntesi	164
<i>Gimnasium</i> de l'ánima.....	166
Epíleg: viure socialment en l'amor	172
Glossari de termes.....	174

L'origen de les 7 eines de l'amor

Aquestes eines van ser transmeses per l'humanista, sociòleg, filòsof i investigador colombià Gerardo Schmedling Torres (1946-2004).

Gerardo va dedicar molts anys de la seva vida a transmetre una informació molt completa sobre l'univers, la creació, l'ésser humà i la seva evolució de la consciència. Així mateix, va donar molta rellevància a les 7 eines de l'amor, l'aplicació pràctica de les quals és tan útil per augmentar la saviesa que creiem important continuar transmetent-les perquè no es perdin en l'oblit.

La nostra tasca, doncs, ha estat aprofundir, reflexionar i fer-les assequibles al màxim nombre de persones possibles. Per això, les hem examinat amb detall i hi hem afegit exercicis perquè les verifiquis i les incorporis a la teva vida.

Per quin motiu? Perquè per poder-les integrar en el teu dia a dia l'únic que necessites és **pràctica, pràctica i pràctica**. No desesperis, cada pas que fas t'apropa a la vida que vols tenir: una vida sense patiment, mantenint relacions d'amor conscients amb els altres i amb tu mateixa, amb tu mateix.

Per a què et serà útil aquest llibre?

Felicitats!

El fet que hagi obert aquest llibre diu molt de tu. Indica que et preocupen les relacions que mantens amb els altres i amb tu mateix/a. Implica que vols **créixer interiorment**, transformar la teva pròpia vida i així generar **més pau interior i més harmonia externa**. Dit d'una altra manera, vols tenir **una vida molt més satisfactòria!**

Però, per això, necessites informació concreta i pràctica que et permeti deixar de confondre l'amor amb el patiment. Sabem que no és fàcil trobar-la i, per això, hem decidit escriure aquest llibre, per oferir-te coneixement útil. T'animem a verificar per tu mateix/a el valor que té.

Aquest llibre vol ser un **manual de consulta** perquè, quan et faci falta, puguis trobar respostes i solucions relacionades amb l'**AMOR**. T'adonaràs que cada vegada que el llegeixis hi trobaràs **informació verificable, senzilla d'entendre i transformadora** que t'ajudarà a relacionar-te amb qualsevol persona que aparegui a la teva vida.

Perquè sigui més fàcil d'integrar i puguis triar el que vols aplicar en cada moment de la teva vida, hem dividit cada

eina en un capítol independent. I, dins de cada capítol, hi ha diferents apartats.

1. **El valor d'aquesta eina**, on s'aprofundeix en les seves característiques.
2. **La renúncia que implica** poder-la aplicar.
3. El motiu pel qual l'eina és d'amor i no és teòrica, sinó **pràctica**.
4. Algunes idees i accions concretes perquè puguis **verificar** que aquesta eina és vàlida.
5. I, finalment, algunes **propostes d'entrenament** perquè integris el que hem explicat a la teva vida quotidiana i la puguis millorar.
6. En els apartats anteriors, hi afegim una **frase sintètica** perquè recordis l'eina amb facilitat en el teu dia a dia.

Sabem que estàs impacient per seguir gaudint d'aquesta gran aventura, que és la teva vida, amb més eines i recursos. Però abans et demanem que verifiquis qualsevol informació que donem. No t'ho creguis a ulls clucs! **Creure no serveix de res**. Verificar és l'única porta a la saviesa i a la veritable llibertat.

Tot el que t'explicarem a partir d'ara és totalment **pràctic** i **útil**. Nosaltres vam recórrer aquest mateix viatge i, ara, volem acompanyar-te de la mà perquè l'exploris TU, amb la teva pròpia motxilla: les teves circumstàncies. Dit d'una altra

manera, et donem el **coneixement perquè tinguis relacions joioses amb totes les persones que es creuin a la teva vida, tu inclòs, tu inclosa. Perquè totes les relacions poden ser relacions d'amor!**

La resta, depèn de tu. L'únic que necessites és **portar-ho a terme, practicar-ho**. Tenint la informació adequada i mantenint el teu nivell d'energia alt, només et faltaria l'entrenament en el “gimnàs de la vida quotidiana”.

T'hi atreveixes?

L'amor, més enllà d'un simple batec

CÀPSULES PER ESTIMAR*¹

El que llegiràs tot seguit és molt important. Per això hem decidit condensar-ho en càpsules breus, però intenses i útils. T'animem a “mastegar” i a “digerir” cadascuna d'aquestes càpsules abans d'aprofundir en les eines de l'amor*. Perquè no serviria de res intentar construir unes golfes amb vistes al mar si abans no haguéssim construït els pisos inferiors.

Aquestes càpsules són els fonaments, així que sempre hi pots tornar quan les necessitis i continuar explorant-les. Segur que al principi et semblarà haver-les entès totes. Tot i així, més endavant, et poden sorprendre amb significats encara més profunds que t'havien passat desapercebuts. Per tant, no ho oblidis, torna a aquest capítol sempre que tinguis dubtes o vulguis aprofundir-hi.

¹ Totes les paraules que trobis amb un asterisc estan definides a la part final del llibre, en el glossari. T'animem a consultar-les, ja que de vegades fem servir termes amb un significat diferent al que està acceptat socialment.

CÀPSULA 1: la diferència entre estimar, desitjar i enamorar-se

No és el mateix estimar, que desitjar* o enamorar-se*. Aquesta és la primera idea que has de tenir clara si no vols ensopegar amb el patiment. Cada terme té unes particularitats diferents que és convenient que coneguis.

L'**enamorament** és una emoció que genera la feniletilamina (col·loquialment anomenada la “fea”), una substància que es produeix en el cervell i que bloqueja el camp mental, de manera que ens impedeix tenir una visió objectiva de l'altra persona i, fins i tot, de la realitat. Es tracta d'una **reacció automàtica** que té a veure amb el **cos físic**, amb la genètica que es posa en marxa davant d'algú compatible sexualment amb la nostra biologia.

Per contra, l'**afecte** o el desig sí que s'associen amb el **camp mental**. En aquest cas, sí que és un sentiment* que **es pot polaritzar** de positiu a negatiu: de l'afecte a l'odi. En tots dos casos, la relació amb l'altra persona passa per dipositar les nostres necessitats o expectatives en mans alienes. Se li demana a l'altra persona que ens ompli, pensant que el nostre benestar depèn de les seves accions. Per això, si ens ho nega, podem entrar en un estat de rebuig, de rancor i de malestar que ens conduirà sense remei al patiment*.

Amb l'**amor** és absolutament diferent. L'amor és neutre perquè no depèn de res físic ni mental. L'amor depèn de la **comprensió**, que està més enllà de les idees, de la lògica.

Inclou, però el transcendeix, l'àmbit mental: sorgeix de la consciència, del fet d'adonar-se de la nostra pròpia essència*. Som nosaltres qui gestionem voluntàriament aquesta comprensió, encara que requereix un entrenament constant per anar-lo desenvolupant cada vegada més. I què comprenem? Doncs comprenem l'altra persona en la seva totalitat, comprenem que, al marge que actuï amb amabilitat o amb ràbia o com sigui, mereix ser feliç, ens situa en un espai de comprensió i d'amor, un lloc invulnerable* a l'odi.

Per tant, a diferència de l'enamorament o de l'afecte, l'amor no és automàtic. Tanmateix, es caracteritza per ser **compassiu*** i **caritatiu***. L'amor, des de la nostra experiència, és la capacitat de buscar el màxim bé per a una mateixa o per a un mateix, i per als altres, al marge de qualsevol emoció o sentiment que em despertin.

En relació amb els altres, les nostres necessitats depenen únicament de nosaltres mateixos/es. Tot i així, això no vol dir que no estiguem oberts a rebre i a compartir felicitat*. Simplement, no ho exigim a fora. Ens basem en la comprensió i, des d'allí, mai no podem arribar a l'odi ni, per tant, al patiment.

CÀPSULA 2: aleshores, què és l'amor?

- ♥ Estimar és **prendre la decisió de ser feliç per tu mateix/a i ser feliç amb la felicitat de l'altre**. Si ets capaç d'alegrar-te pel bé de l'altre, al marge dels sentiments que tinguis cap a aquella persona, estaràs estimant. Fins i tot és una decisió que pots prendre a nivell universal: estimar a tothom.

- ♥ L'amor és la **capacitat de comprendre**. Perquè només quan comprens pots estimar. Potser aquella persona no actua com tu creus que hauria d'actuar*, però la comprens (que no vol dir que estiguis d'acord amb tots els seus actes, ni que li evitis viure les conseqüències dels seus actes) i la respectes perquè vols el seu màxim bé.

- ♥ L'amor, doncs, és una **comprensió total**. Si comprens totes les persones i circumstàncies que hi ha a la teva vida, fins i tot tu mateix/a, sense jutjar-les* ni criticar-les, acceptes. Si acceptes, ets feliç i tens pau. Si tens pau, augmenta l'energia vital. Si augmenta la teva energia, la teva ment està més oberta i disposada a comprendre. **Aquest és el cercle de l'amor**. Acceptar* no vol dir passivitat, ni deixar d'actuar. Però sí que vol dir actuar des de la pau, des de la comprensió, actuar des de l'amor.

CÀPSULA 3: què implica l'amor?

- ♥ L'amor és una **virtut interna** que cal desenvolupar. És la màxima qualitat que pot desenvolupar un ésser humà. De fet, estem vivint aquesta experiència humana **per aprendre a estimar-nos** a nosaltres mateixos/es i a les altres persones. Aprofitem l'oportunitat!
- ♥ **L'amor és en tu**, ja que és la teva essència, però si tu no el despertes i el fas créixer serà com una llavor que mai es rega, mai creix i, per tant, mai dona el seu fruit.
- ♥ L'amor és estar disposat, disposada, a **comprometre't amb els teus acords** i a **servir** donant el millor de tu, malgrat les dificultats que hi hagi.
- ♥ L'amor, com a capacitat-expressió-essència, no és un objecte que et donen. L'amor és **la capacitat d'acceptar tot allò que no agrada als teus sentiments**. Per tant, és l'acceptació de l'ordre de l'univers més enllà de les nostres creences i les nostres opinions: tothom té dret a ser feliç. Naturalment, ens podem protegir de persones que ens poden agredir*, però aquest no és un obstacle per desitjar-los el màxim bé, per estimar-les, encara que no hi puguem conviure, ja que no som compatibles amb totes les persones.
- ♥ L'amor és **acció conscient**. Per això, et proposem que prenguis la ferma decisió de treballar el teu interior, apartar el patiment i així alliberar-te de les creences socials que et perjudiquen i et fan mal. L'amor comença

amb una decisió. Avui, pren la decisió de ser TU qui intenti comprendre l'altre, qui intenti acceptar-lo tal com és, i renuncia a patir.

- ♥ L'amor implica ser conscient de quins **criteris** has d'aplicar en cada relació i quin tipus d'**acords** establir. No és el mateix una relació de parella que una relació laboral, però totes dues són d'amor. Quan ho veiem així, ens podem entrenar en tots els espais de la nostra vida i convertir la nostra quotidianitat en un espai continu d'amor.

CÀPSULA 4: característiques de l'amor

- ♥ L'amor és **universal**. És com el Sol, que surt per a tothom. Quan t'obres a l'amor, descobreixes que tothom mereix ser feliç i estimes igual a tothom i a tot.
- ♥ També és **incondicional**, ja que al desitjar i buscar la felicitat pròpia i la de la totalitat dels éssers vivents, no els exigeix cap condició. L'amor no exigeix que les persones, els animals o la natura, actuïn d'una manera determinada. No es tracta d'un premi que donem per la seva bona conducta, sinó l'expressió de la nostra essència buscant que també tota la realitat la visqui, sense imposar-los les maneres o el temps. Cadascú arribarà a estimar quan sigui el seu moment, però tota la realitat es mereix ser feliç, tota la realitat mereix ser respectada.

- ♥ L'amor pot estar **present en totes les relacions**. No només les relacions de parella són d'amor. En realitat, totes les relacions poden ser d'amor i les hem d'aprofitar per expressar la nostra capacitat d'estimar. La manera d'expressar-lo serà diferent en cada relació, però l'essencial, allò profund, serà comú.
- ♥ L'amor **no s'ofèn** i és **invulnerable***. El que s'ofèn és l'ego. L'ego és el personatge inconscient que formem a partir del nostre sistema de creences. Invulnerable no vol dir indiferent*, sinó que no reacciona automàticament, ja que comprens el que succeeix.
- ♥ L'amor és **neutre**. Està per sobre de la visió dualista del bé i del mal perquè sap que tothom actua tan bé com pot i tan bé com sap. Ningú no actua volent equivocar-se expressament i, des d'aquesta comprensió, és impossible sortir de la neutralitat que l'amor implica: com podem criticar a qui no sap el que fa?
- ♥ L'amor és **invariable*** o **immutable***. No és com el desig o les diferents emocions*, que varien gairebé a cada instant. Un dia desitges molt una persona i l'endemà la pots odiar, com els passa a moltes parelles quan es divorcien perquè havien confós el sentiment que els despertava l'altra persona amb el veritable amor. L'amor no varia, no es veu afectat, no es "contamina", perquè es queda pur en essència. És com el fons del mar, que s'està en calma encara que a la superfície hi hagi onades.

- ♥ L'amor és **absència de resistència**, s'adapta a totes les circumstàncies. No busca que els altres canviïn si no volen, no els força: els dona temps, perquè comprèn que nosaltres també hem necessitat temps per aprendre a estimar.

- ♥ L'amor és **absència de por**. Si estimes, res ni ningú no et fa por perquè confies en la Vida, perquè saps que tot el que passa és un disseny pedagògic perfecte i necessari per a nosaltres que tenim el propòsit d'aprendre a estimar. Confiar en la Vida implica adonar-te que tot el que passa t'ajuda a créixer i que, per tant, fins i tot els moments difícils -o especialment aquests moments- són el que ara necessites i els aculls amb ganes d'aprendre. Tanmateix, això no vol dir que ens convertim en imprudents o que no ens protegim. Simplement, actuem moguts per l'amor i no per l'odi, actuem des de la **confiança total**.

- ♥ L'amor és un privilegi: ens permet SER. La presència dels altres ens ajuda a millorar la nostra capacitat d'estimar i, com a conseqüència, a viure en un món plenament conscient i amorós. El que faig als altres, m'ho faig a mi mateix, a mi mateixa. A l'estimar els altres, el meu món s'omple d'amor. A l'estimar, em descobreixo com a amor en acció, descobreixo la meua essència, descobreixo que jo també sóc amor i la meua vida s'omple de plenitud.

- ♥ L'amor només creix si s'expressa i és il·limitat, **no té límits**. Els béns físics, com ara els diners o el líquid d'una

ampolla, com més s'utilitzen menys en queden. L'amor és totalment diferent: com més estimes, més aprens a estimar, més amor tens dins teu i, a més, no té data de caducitat.

- ♥ **L'amor s'aprèn.** Cada vegada pots aprendre a estimar millor, atreveix-t'hi!, perquè l'amor és gradual. Podríem dir que hi ha quatre nivells d'amor: l'amor infantil, que es basa en el rebre ("Dona'm"); l'amor social, que es basa en un contracte, com el matrimoni ("Mentre despertis emocions positives en mi, t'estimaré"); i l'**amor madur**, que és el que abordem en aquest llibre. A més, aquí oferim les 7 eines de l'amor, que t'obriran a l'estimar espiritual, un quart nivell encara superior, que es caracteritza per estimar el mateix fet d'estimar, estimar l'amor mateix, posar l'amor en el centre de la nostra vida, més enllà de les formes amb què se'ns presenta.

CÀPSULA 5: falses creences a l'entorn de l'amor

- ♥ **L'amor no és un sentiment.** Si fos un sentiment, l'amor seria inestable i les nostres relacions serien com una muntanya russa. Seria impossible mantenir l'amor cap als nostres fills i les nostres filles, per exemple quan ens enfadem. Tanmateix, podem estar enfadats amb els nostres fills i continuar estimant-los. Sabent que no és un sentiment, et podràs deixar de maltractar quan, per

exemple, t'adonis que el teu pare no et cau bé: això no és més que un sentiment i l'important és que, al marge que et caigui bé o malament, l'estimis, busquis el seu màxim bé. Aquest llibre t'ajudarà a estimar-lo gràcies a l'explicació detallada de les 7 eines de l'amor. La culpa i altres sentiments dolorosos quedaran enrere: viuràs en pau interna i en harmonia externa.

Recorda, estimar no significa:

que m'agradi ⇨ això només és atracció

desig ⇨ això només és satisfacció

bondat ⇨ això només són sentiments

unir-se ⇨ això només són acords

amistat ⇨ això només és compartir

♥ **L'amor no és un patiment.** Creiem que si patim per una altra persona l'estem estimant, però això és erroni. El patiment no és més que la falta de comprensió. I la comprensió és l'únic camí possible per poder estimar. Una vegada has exterioritzat això, patir es converteix en una cosa inútil i innecessària. L'important és decidir deixar de patir per estimar amb total llibertat*. Aquesta decisió depèn de nosaltres.

♥ **L'amor no es pot forçar.** No podem forçar-nos a estimar els altres ni demanar als altres que ens estimin. Ha de sorgir de forma natural, sense coaccionar la llibertat de l'altre, des de la més pura comprensió. Com hem dit, l'amor sorgeix de la comprensió: busca comprendre profundament i l'amor en serà el fruit natural i inevitable.

- ♥ L'amor **no és un sacrifici**. No és convenient apropiar-se de les limitacions que algunes persones tenen quan es refereixen a l'amor com una font segura de patiment. Estimar implica gaudir pel fet d'entendre que cada persona és valuosa, que tot i tothom té una funció* -encara que, de vegades, jo no l'entengui- i desitjar que siguin feliços i arribin al seu màxim potencial.

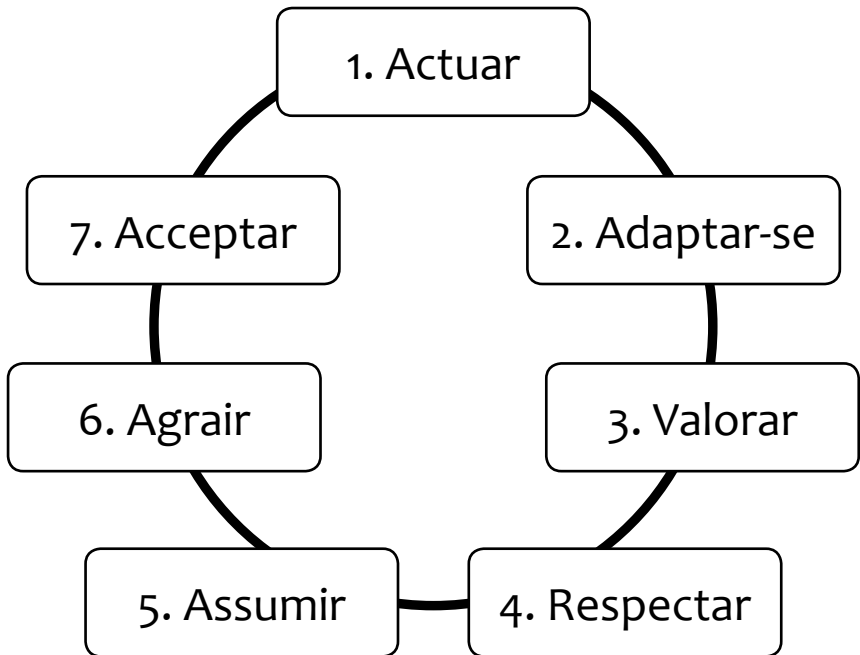
- ♥ L'amor **no depèn dels altres, de l'exterior**. No és una cosa que ens puguin donar des de fora. Sempre ens han fet creure que l'amor de parella es basa en trobar la mitja taronja adequada per poder, així, sentir-nos complets i feliços. Però, de debò creiem que algú, tret de nosaltres, pot decidir sobre la nostra felicitat? Aquesta creença porta, sense remei, al patiment. Patim perquè no hem trobat aquesta persona; perquè l'hem trobat i no vol estar amb nosaltres; perquè la volem canviar i no es deixa; etc. Mentre continuem creient això, continuarem **pidolant amor**. Ens aferrarem a qualsevol persona i no la deixarem anar, perquè si ho faig *“ja no seré feliç mai més”*.

Per verificar-ho, prova de fer l'exercici següent: tanca els ulls i pensa en algú a qui estimes. Imagina'l davant teu. Percep com envies tot l'amor i tota la tendresa cap a aquella persona. Quan obris els ulls, reflexiona: has captat que, en realitat, l'amor sortia de tu cap a l'altra persona? que anava del teu interior cap enfora? Això vol dir que els altres no et donen amor, sinó que tu el convoques, tu el pots cridar en el teu interior. El mateix que passa en l'àmbit intel·lectual, també passa en l'amor:

els altres et poden donar informació, però només tu la pots convertir en comprensió. De la mateixa manera, els altres et poden donar relació, però només tu la pots convertir en amor. **Ningú, mai, ens dona amor.** Poden compartir el seu amor amb nosaltres, però no ens el donen. Si jo no el convoco en el meu interior, no el viuré mai. Mai.

- ♥ **L'amor no s'expressa només cap a aquelles persones que ja volem.** L'amor es basa en tractar totes les persones, i, molt especialment, les que ens costen, aquelles que són molt diferents a nosaltres, amb la màxima consciència*, buscant la seva felicitat i el seu màxim bé, amb la intenció* de comprendre-les i d'acceptar-les.

Les 7 eines de l'amor per posar-les en pràctica amb nosaltres mateixos/es i amb els altres



1ª Eina de l'amor

Actuar

“Val més dir ja està fet que ja ho faré”

Refrany

L'eina

Actua amb total eficàcia*² i serenitat* davant de qualsevol circumstància que es presenti,

i dona el millor de tu en les activitats que et correspongui realitzar.

Aprofundint en l'eina

Què vol dir actuar*?

L'univers no respon a la inèrcia. Quan deixes d'actuar és impossible avançar en el teu camí de desenvolupament personal. En canvi, quan abandones el pilot automàtic i et fas conscient de la realitat, pots **actuar sobre tu mateix/a** i, només llavors, pots **canviar la teva vida**. No ho oblidis, d'acord com actuïs avui, així seran els resultats que obtindràs en el futur.

Adona't que reaccionar és un acte automàtic, instintiu. Actuar, en canvi, implica **ser conscient de la resposta que es dona**. Significa actuar amb calma, valorant què és el que està passant, escoltant el nostre interior, però actuant amb llibertat.

² Totes les paraules que trobis amb un asterisc estan definides a la part final del llibre, en el glossari. T'animem a consultar-les, ja que de vegades fem servir termes amb un significat diferent al que està acceptat socialment.

Actuar amb total eficàcia

Algunes coses es poden aconseguir a base d'esgotament personal, però no val la pena. D'altres, en canvi, semblen impossibles al principi, però es poden produir si la vida té previst que ens correspongui a nosaltres.

En qualsevol cas, et recomanem que ho intentis un mínim de tres vegades per saber si és possible. Si no ho intentes, no ho podràs saber. Tot i així, no t'obsessionis ni continuïs intentant-ho tossudament més de set vegades si la Vida t'ha dit que no a cada intent. Deixa-ho caure, intenta-ho en un altre moment o quan les circumstàncies hagin canviat.

Actuar amb eficàcia, doncs, vol dir que el **temps i l'esforç aplicats en una cosa compensi el possible resultat a obtenir**. Es tracta d'actuar centrant-nos en el propòsit, en el procés d'aquest propòsit, no únicament en el resultat. També implica actuar de la manera que hagi decidit, aquella que t'aporti més benestar al marge dels sentiments*.

Però, què vol dir TOTAL? Es tracta d'actuar amb presència absoluta, és a dir, ser plenament conscient del que penso, del que sento i del que faig. Això es fa des de la comprensió, vivint com una única peça. Actuar aquí i ara, no viure en el futur. Per tant, és important centrar-nos en estar presents, fent el que hem decidit fer.

Actuar amb serenitat total

Actuar amb serenitat implica saber que **els resultats finals no depenen únicament de tu**, per tant, fes el que et correspongui fer sense pressió, sense estrès, sense alterar-te. És a dir, sense sentir-te obligat o obligada a obtenir un resultat determinat.

Tu no decideixes quan floreixen les plantes o quan han de fructificar. Només prens la decisió de regar-les, esperant que elles sàpiguen quin és el millor moment per germinar. El fet que brotin no depèn de tu. Regar-les, sí.

Assimilar aquesta idea és fonamental, ja que ens ajuda a deixar caure tot allò que ens angoixa perquè no ho podem controlar. Hem de saber que la preocupació no afegeix res a les nostres vides. La serenitat, en canvi, sí que millora les relacions.

Moltes vegades, determinades circumstàncies de la nostra vida ens alerten de com hem d'actuar en aquell moment. Per exemple, quan estem nerviosos o intranquils, es tracta d'una oportunitat meravellosa per treballar la serenitat. No desaprofitis res del que et passi! Així podràs gaudir de qualsevol moment, independentment de si el pots controlar o no.

Donar el millor de tu

Donar el millor de tu implica donar els teus valors. Un valor no és qualsevol cosa que t'agradi, perquè només es tracta d'un valor si aporta alguna cosa, si suma.

Si comparteixes un valor amb algú i es genera dolor, patiment* o desacord, no és un valor! Era una creença, una autolimitació!

Per tant, ens hem de **centrar en allò que suma, allò que sempre millori la realitat.**

I, què vol dir “DE TU”? En realitat, ens referim a la teva pròpia essència*. Tu no ets el teu cos, ni les teves emocions*, ni els teus pensaments, sinó la consciència* que s'expressa a través d'aquests. Prova de fer l'exercici següent: *Fixa't en la teva respiració. Tanca els ulls i sigues conscient de com s'omplen els teus pulmons d'aire i com es buiden. Pregunta't: qui respira?* I veuràs que no ets tu, sinó que la respiració es produeix en tu, tu n'ets el testimoni.

Deixant fora el que no ets, és a dir, l'ego, la consciència tindrà la màxima presència a la teva vida.

Què et correspon fer?

Et correspon fer només allò en el que tens influència. Si no disposes de les eines per fer alguna cosa, no la facis. Potser pots demanar informació, però no confonguis demanar informació amb tenir-la i poder actuar. És possible que no te la donin, perquè no a tothom li correspon el mateix. Per saber

quina realitat et correspon, observa aquelles eines que tens i on és possible fer-les servir.

Centrar-te només en allò que et correspon no et fa ser indiferent* al que passi al teu voltant. Simplement concentres la teva energia i la teva capacitat en allò que sí que t'incumbeix. Com pots veure, el compromís és molt més gran. Si alguna cosa no va amb tu, aparta-te'n. En cas que et correspongui actuar i no ho puguis fer, pren-te el teu temps per aprendre el que calgui i així poder-te enfrontar a aquesta situació difícil per a tu.

Quan aquesta situació ja no t'amoïni ni et molesti, voldrà dir que ja n'has après. Missió acomplerta!

La renúncia que implica l'eina de l'amor

Renuncia a agredir* de pensament, de paraula i d'obra. No agrediràs a res ni a ningú. Tindràs fermesa i lleialtat absolutes amb els acords i els compromisos que estableixis lliurement. Fer és la clau de tenir.

Aprofundint en la renúncia

Què vol dir renunciar?

Renunciar vol dir **deixar anar la necessitat de fer alguna cosa que no et correspon**. Es tracta d'una decisió molt sàvia perquè ens focalitzem en el que és prioritari, essencial, i no en el que és secundari.

No podem dir que sí a tot, seria extenuant! La renúncia ens resulta útil i, en practicar-la, ens permet donar més valor a les coses que sí que fem de manera conscient. D'aquí rau la seva vàlua: ens centrem en el que és important, en allò fonamental.

I què és l'important, allò fonamental? Doncs bé, descobrir la nostra essència, incrementar la nostra consciència, fer créixer la nostra felicitat*, la nostra saviesa*, arribar a ser qui estem cridats a ser. Quan fas una renúncia sàvia i guies la teva conducta cap a la teva plenitud, el teu ego disminueix. Hi ha una relació, per tant, entre la reducció de l'ego i saber renunciar al que és accessori, a allò que no és central a la nostra vida i no ens correspon en aquest moment.

En aquest sentit, la renúncia està íntimament lligada amb la comprensió i aquesta, al seu torn, amb la saviesa i amb l'amor*. Per tant, la renúncia, enfocada sàviament, ens pot portar a la plenitud, a la felicitat.

A més, és savi renunciar a fer allò que es vol en favor d'allò que és adequat. Així ens podem alliberar de l'esclavitud de les emocions* i dels sentiments. És molt important

escoltar-les i acceptar-les, però no han de decidir la nostra conducta, especialment quan ens inunda l'odi, la por o emocions semblants. Per tant, renunciar al lliure albir i dir sí a la vida que ens correspon viure, és un signe de saviesa. Abracem les dificultats si aquestes ens porten un benefici millor!

La diferència entre agredir i fer mal*

No hem de confondre agredir amb fer mal. En l'agressió s'utilitza l'energia, ja sigui mental o física, cap a algú amb una intenció* violenta, amb la falsa creença que el podem perjudicar.

Tu ets l'únic/a que et pots fer mal a tu mateix/a amb els teus pensaments. De la teva saviesa dependrà si permets, o no, que una altra persona et faci mal. Però recorda que allò que penses o fas als altres, t'ho fas a tu.

Pregunta't, com et podria fer mal la ignorància* aliena? Pots ser víctima d'una agressió externa, però, si l'entens, la teva pau ha de continuar immutable i, per tant, ningú no et podrà fer mal.

Tipus d'agressió

Com ja vam aprofundir en el nostre llibre anterior³, hi ha tres tipus de violència que explicarem breument tot seguit.

3 Ens referim al llibre "*21 creences que ens amarguen la vida... i com superar-les per viure més feliç*", de Daniel Gabarró i Nieves Machín, Boira Editorial. www.boiraeditorial.com

La violència física* inclou accions no solament contra el cos, sinó també contra tot el que és material. Per exemple, fer desaparèixer una carta apreciada d'algú seria una acció de violència física.

La violència verbal* no implica solament els insults, les amenaces o els crits, sinó també el xantatge emocional, és a dir, quan utilitzem la paraula per forçar la voluntat d'una altra persona.

La part més subtil, tanmateix, fa referència a la violència mental*. Quantes vegades hem pensat “ell/ella hauria d'haver fet tal cosa”? Com que no ho ha fet, “és una mala persona”. Aquest és un exemple comú d'aquest tipus de violència. Però **pensar malament dels altres** ens omple de dolor i de patiment*: **és com beure verí i esperar que es mori l'altra persona.**

Al marge del tipus de violència que es faci servir, és important tenir present que totes les persones sempre fan el que poden⁴, sempre actuen de la millor manera que saben. Al cap i a la fi, els errors són inevitables⁵.

4 Pots ampliar aquest tema en el llibre *21 creences que ens amarguen la vida... i com superar-les per viure més feliç*, de Daniel Gabarró i Nieves Machín, Boira Editorial. www.boiraeditorial.com.

5 Ídem.

La no agressió a res ni a ningú

A l'univers, tot té una funció*. Encara que de vegades jo sigui incapaç de comprendre-la, qualsevol element té el seu paper. No sobra ni falta res. Per tant, qui sóc jo per agredir qualsevol cosa pensant que no hauria de ser com és?

I quan diem tot, no parlem només del que és físic o material, sinó també d'allò que els nostres sentits físics no poden captar. Si decidim utilitzar l'agressió contra allò que ens desagrada, no captarem mai la seva veritable funció perquè no ho voldrem comprendre. I, aleshores, viurem en la pobresa de la ignorància. Aquesta idea es fa extensible també a les persones.

En aquest punt, apareixen un munt de dubtes que cadascú haurà de respondre: els animals tenen drets? O només en tenen aquells amb pensament proper a l'humà, com ara els dofins, els micos o les balenes? Ens els podem menjar? És el planeta Terra un lloc per explotar o per cuidar? Ens relacionem amb el món inert com si només fossin objectes? O veiem el món inert com quelcom valuós que ens ajuda a descobrir-nos?

Cadascú té la resposta a aquestes preguntes. La teva resposta marcarà la teva relació amb el món i aquesta marcarà la teva relació interior, el to de la teva vida. Tu tries. Ets lliure d'escollir, però tingues en compte que el resultat de la teva elecció serà obligatori.

Com establir acords amb fermesa i lleialtat?

Si decidim, conscientment, renunciar a l'agressió, haurem d'arribar a acords. Un acord es pren d'una manera lliure, no és una obligació, sinó un compromís. Faig el que faig perquè ho he decidit, no perquè ho desitgi.

Observa la situació següent: potser el diumenge al matí em vingui més de gust llegir, però m'he compromès amb tu per netejar la casa. I ho faré, perquè m'he compromès amb tu, però fonamentalment amb mi, perquè he decidit complir amb els meus acords.

Els acords s'estableixen sempre entre dues o més parts que puguin pactar i complir amb el que han pactat. És a dir, si no som capaços de complir amb el que hem acordat, no som fiables. Si, per contra, optem per arribar a un acord, el seguirem amb fermesa amorosa.

La fermesa, com pots veure, implica complir els acords amb lleialtat. No es tracta de prohibir-nos res, sinó de ser fiables. La lleialtat sempre va acompanyada del compromís. Per molt relaxat que estigui en el sofà llegint un llibre, m'he compromès a netejar la casa amb tu. Per això deixo la mandra de banda i m'aixeco, perquè tinc un compromís amb tu i amb mi. Ara bé, això no implica que no puguem canviar l'acord. Si no, això es convertiria en una dictadura, en un sotmetiment.

Davant d'un desacord, tenim quatre possibilitats:

1. **Cedir** lliurement, sense tirar en cara a l'altra persona que hem cedit.
2. **Arribar a un punt mig**, que les dues parts cedeixin.
3. **Informar** de les condicions que podem acceptar i del fet que, si no s'accepten, no hi haurà acord. Jo seguiré el meu camí i deixaré que tu segueixis el teu. No et culparé, no et faré xantatge, simplement sabrem que no som prou flexibles en aquest tema per arribar a un acord.
4. **Ruptura**. Falta d'acord. Impossibilitat de treballar conjuntament.

Que no puguem arribar a un acord amb algú, no vol dir que no el puguem estimar*. Simplement, li deixem viure la seva vida i li desitgem que sigui feliç, el deixem lliure sense obligar-lo, o obligar-la, a cedir en aquest aspecte en el qual no ens hem pogut posar d'acord.

Per què afirmem que aquesta eina és una eina de l'amor?

Arribat a aquest punt, et podries preguntar: i per què actuar és una eina de l'amor? Perquè actuar amb consciència és el primer pas per buscar el màxim bé per a un mateix, una mateixa, i per als altres.

Actuar no implica només executar una sèrie d'accions de manera sistemàtica. Significa **posar el cor i la ment en allò que s'està fent**. En una relació, per exemple, actuar mecànicament et pot portar a espatllar la relació, ja que la inèrcia és qui porta la veu cantant, no tu. Si, en canvi, actues sent conscient de les respostes que dones a l'exterior, els teus resultats seran diferents.

Estimar no és fàcil, ho sabem. Si fos així, aquest llibre no existiria. Però, per aquesta raó, és fonamental que compreguis i que verifiquis aquestes eines per tu mateix/a. Si no, et tornaràs a agredir, a tu i als altres... fins i tot justificant-te en l'amor! Així doncs, fes servir aquesta eina per relacionar-te amb els altres, és una manera concreta d'estimar-los.

Deixar d'agredir no és teòric, és pràctic: entrena-t'hi!

Deixar d'agredir és una proposta molt pràctica, però, perquè ho sigui, cada vegada que et trobis en una situació de violència has d'utilitzar aquesta eina. Si no, aquest serà un llibre més que hagi llegit i tot el coneixement que hagi adquirit caurà en sac foradat. Dona't el permís per aprendre a estimar amb consciència! Adquireix el compromís de practicar-lo! I segur que, en poc temps, comences a veure

el fruit del teu canvi. Esperem que les verificacions i els entrenaments que escrivim tot seguit t'ajudin a practicar-lo. Fer-ho, o no, és decisió teva.

Com pots verificar això?

Arribat a aquest punt, et podries preguntar: i per què actuar és una eina de l'amor? Perquè actuar amb consciència és el primer pas per buscar el màxim bé per a un mateix, una mateixa, i per als altres.

Per verificar que és útil renunciar a actuar **de manera "automàtica"**

- Observa que algunes vegades perds els nervis, t'enfades i després te'n penedeixes del que has fet o dit. Verifica que, si no actues conscientment, pots obtenir resultats insatisfactoris.
- **Pots recordar algun moment en què hagi passat això?**

Per verificar que **renunciar a l'agressió** és savi

- Recorda alguna relació en què l'agressió fos la norma i veuràs que desagradable que era. Tot el que fas als altres, torna cap a tu. Si mires el món amb odi serà perquè dins teu hi ha odi i això serà el que viuràs.
- **Pots comprovar que quan agredeixes a algú, la violència habita en el teu interior?**

Per verificar la utilitat de **donar el millor de tu davant de qualsevol circumstància**

- Quan fas alguna cosa amb desgana, els resultats no solen ser satisfactoris. Poden ser ben vistos des de l'exterior, però la vivència interior no és positiva. En canvi, observa que quan dones tot el que pots et sents satisfet/a amb tu mateix/a.
- En realitat, el resultat final no depèn únicament de tu. Per exemple, pots haver preparat un sopar excel·lent i, finalment, se suspèn, però l'important és la disposició interna a l'hora de fer les coses i el que n'aprens.
- **Pots comprovar que quan fas alguna cosa amb desgana hi ha un desànim en el teu interior que l'has provocat tu mateix/a?**

Per verificar que és millor **complir els acords amb fermesa i lleialtat**

- Observa que, quan et sents obligat/da a fer alguna cosa, busques mil maneres per no fer-la. En canvi, quan fas alguna cosa lliurement, després d'arribar a un acord i comprometre-t'hi, les dificultats no tenen cap importància: continues ferm/a en la teva decisió. Això passa en tu i en els altres. No els obliguis a fer una cosa que no volen. Això seria egoisme.
- Busca persones compatibles amb les quals puguis arribar a un acord i la vostra relació serà harmoniosa i plena de confiança. Si, en canvi, decideixes no

complir els acords, la vostra relació acabarà al cap de poc temps.

- **Pots veure amb quina diferència abordes les dificultats quan has estat tu qui ha decidit portar a terme l'acció?**
- **Pots adonar-te que és imprescindible que a la teva vida prenguis tu les teves pròpies decisions, a fi que aquestes siguin un impuls positiu en el teu dia a dia?**

Propostes d'entrenament

Actuar amb eficàcia i serenitat

- Busca una persona amb la qual tinguis dificultats de relació (pot ser de la feina, de la família, etc.). Observa com, en certes circumstàncies, apareix una conducta automàtica negativa. Són respostes que no et generen benestar i que s'han disparat d'una manera automàtica.
- Després d'observar-ho diverses vegades, proposa't buscar una manera més sàvia de relacionar-t'hi. No et forçis, intenta que sigui natural, que busqui el teu màxim benefici i el dels altres.

Què aconseguiràs?

Una conducta conscient, serena i eficaç. Dona't mesos per integrar-la i aborda cada situació de conflicte, una per una, no totes alhora

Relacionar-me des de la no-agressió

Et proposem un entrenament a dos nivells: no agredir-te a tu i no agredir els altres.

- Entrena't a pensar el millor de tu i dels altres. Quan detectis que t'estàs parlant malament, culpant-te o una cosa així, recorda't: "faig el que puc i la pròxima vegada intentaré fer-ho més bé".
- El mateix amb els errors dels altres. Intenta utilitzar un llenguatge amorós de manera més natural i busca l'aspecte valuós de cada persona.

Què aconseguiràs?

L'absència de qualsevol tipus de violència, ja sigui física, verbal o mental en les relacions amb els altres i amb tu mateix/a.

Dona el millor de tu en qualsevol circumstància

- Fixa't en alguna circumstància que et costi. Quan no puguis fugir* d'aquesta situació, aprofita l'oportunitat per exercitar els teus valors interns que et portaran a viure aquesta realitat d'una manera amorosa.
- Recorda que els valors han de ser sempre apreciats, tant per tu com pels altres. En cas contrari, no són valors. Així descobriràs que, segurament, la feina, la família o la neteja de casa són el teu gimnàs interior per entrenar-te a donar el millor de tu.

Què aconseguiràs?

Viure cada situació des d'una perspectiva amorosa que t'allunyi del patiment innecessari.

Compromisos amb fermesa i lleialtat

- Renuncia a creure en l'obligació. Fes una llista de les coses que et creguis obligat/da a fer o a complir. Adona't que altres persones, en aquesta circumstància, han decidit no fer-les o bé fer-les amb entusiasme.
- Adona't que pots fer, o no, un acord. Però tot té el seu preu. Per tant, decideix quant estàs disposat a pagar pel que desitges a la teva vida. No t'excusis sota la idea de "no puc fer una altra cosa", perquè sempre pots.
- Fes una altra llista amb tot allò que decideixis complir fermament i lliurement.

Què aconseguiràs?

Un acord lliure, ferm i lleial amb tot allò que decideixis complir a la teva vida.

Recorda:

**Actua amb total eficàcia i
serenitat.**

**Renuncia a la violència física,
verbal i mental.**

2ª Eina de l'amor

Adaptar-se

“Tot el que es resisteix, persisteix”

Carl Jung

L'eina

Adapta't sense reserves al lloc on et correspon complir les teves funcions, per assolir-hi una vida plena de satisfaccions.

Aprofundint en l'eina

Què vol dir adaptar-se sense reserves?

Com definíem anteriorment, al començament del llibre, l'amor*⁶ és **absència de resistència**, perquè s'adapta a totes les circumstàncies. No busques que l'exterior canviï, sinó que t'ocupes fonamentalment del teu canvi interior.

Per tant, adaptar-se sense reserves és acceptar* el lloc i la funció* que et corresponen, sense desitjar una vida diferent a la que tens. Només podem ser feliços i felices en la nostra pròpia vida. Pretendre voler-ne una altra, diferent a la que ja tenim, és una quimera. L'adaptació és una eina d'amor i de saviesa*.

Això implica ser resilient, perquè la **resiliència*** és la capacitat d'adaptació i de superació que tenim davant de circumstàncies traumàtiques, com ara la mort d'un ésser estimat o un accident. És com el jonc, que es mou si fa vent, però es manté subjecte per les seves arrels; o com l'aigua,

6 Totes les paraules que trobis amb un asterisc estan definides a la part final del llibre, en el glossari. T'animem a consultar-les, ja que de vegades fem servir termes amb un significat diferent al que està acceptat socialment.

que s'adapta perfectament al recipient que la conté sense cap mena de lluita.

Adaptar-se significa **ser flexible** per fluir amb la vida sense oposar resistència a allò que succeeix. No es refereix només a adaptar-se a un lloc físic mentre sigui necessari, sinó a qualsevol realitat concreta que visquis o a unes situacions externes que puguin resultar difícils de gestionar.

No estem obligats a quedar-nos en llocs determinats, però si la vida ens col·loca en una feina, en una família o en una situació **sense possibilitats de marxar***, l'actitud més sàvia, perquè és l'única possible, és adaptar-s'hi i deixar de patir. Així aprofitem l'oportunitat i la nostra saviesa es multiplica.

Com es pot saber quin lloc et correspon?

Naturalment, això ens planteja el dubte de tenir la capacitat de discernir si un lloc ens correspon o no. Moltes persones lluiten contra la vida perquè creuen que no els correspon viure el que estan vivint, afirmen que no és el que volen i que, en realitat, per justícia els correspondria un altre lloc o unes altres circumstàncies.

Per tant, l'important és saber discernir. Realment em correspon un altre lloc? La manera de descobrir-ho és ben senzilla: el que visc és exactament el que em correspon perquè, si no, no ho estaria vivint. Afirmar que la vida

s'equivoca i que jo sé com hauria de ser realment, ens sembla una mica agosarat. Si me'n puc anar, vol dir que no tinc cap obligació de viure el que estic vivint. Però **si no me'n puc anar mantenint la meva pau** -i aquest detall és clau: hem de saber marxar en pau o, en lloc d'això, estarem fugint-, vol dir que **l'única sortida és l'acceptació i l'adaptació**.

Si, per exemple, faig menys de metre cinquanta, tant és que em queixi, és igual que exigeixi justícia divina, tinc el cos que tinc i una alçada limitada. Mentre no pugui abraçar això, no podré abraçar la meva vida i, com hem dit, aquesta és l'única que tinc.

Però, per posar un altre exemple, des que el divorci és legal i possible, sempre ens podem divorciar. Per tant, un matrimoni no serà mai un lloc en el qual ens hi haguem de quedar necessàriament contra la nostra voluntat, tret que ens imposem una autolimitació amb arguments del tipus “els fills encara són massa petits”, “no sé on anar”, “no tinc prou recursos”, etc. I, és clar, si ens autolimitem d'aquesta manera no ens en podem anar i, com a conseqüència, està clar que aquí tenim alguna cosa a aprendre i... es converteix en el lloc que ens correspon!

Quines funcions et correspon complir?

Tots tenim una funció a realitzar, independentment que tingui una compensació econòmica o no. No hi ha res que sobri en aquest món. Que nosaltres no sapiguem valorar* la funció dels altres, no vol dir que no la tinguin. Només vol dir que no tenim prou saviesa.

Hi ha persones que poden no valorar* la funció d'un monjo de clausura, però fa una funció o no podria continuar sobrevivint. I això ho podem aplicar a tot: mestres i mestresses de casa, bebès, persones amb demències o amb greus dependències, etc.

De vegades ens costa veure que la funció d'una persona és, simplement, servir d'instrument perquè els qui l'envolten puguin augmentar el seu aprenentatge i el seu amor. Però, si ho mirem amb atenció, potser serà possible que ens n'adonem.

En tot cas, ens correspon complir aquelles funcions que realitza cada persona. En general, aquestes coincideixen amb les funcions en què hem adquirit un compromís, bé amb un contracte de treball, bé fent un acord amb una altra persona, o perquè ens hem compromès amb nosaltres mateixos, amb nosaltres mateixes.

En quins àmbits aconsegueixes satisfacció?

Quan fem el salt de la queixa* a l'adaptació, la vida es converteix en un camí molt més transitable. Si aconsegueixes adaptar-te a les circumstàncies de la teva vida i veure-les d'una manera amorosa, els resultats et seran cada vegada més satisfactoris i deixaran de presentar-se dificultats semblants perquè els has donat la “benvinguda”, les has “abraçat”.

Les teves relacions milloraran perquè en el teu interior hi haurà pau i harmonia, no estaràs lluitant contra la vida. El fet d'abandonar aquesta lluita contra la vida produeix, a més, una millora a nivell físic. El teu cos deixa d'estar en tensió permanent, es relaxa, tot el que abans et produïa malestar et desapareix de la ment i, en conseqüència, el teu sistema immunològic s'enforteix. Per tant, gaudeixes de més bona salut.

També els teus recursos augmenten, perquè t'has adaptat amb entusiasme a les tasques que et correspon realitzar. Però, per assolir una satisfacció duradora, hem d'estar centrats en donar el nostre màxim al marge de les circumstàncies. Només així atraurem l'abundància a la nostra vida. El problema sorgeix quan ens entestem a rebre abans de donar, o quan ens neguem a rebre, o quan posem un munt de restriccions o de condicions al nostre donar, o al nostre rebre, o quan interferim on no ens correspon de fer-ho. Amb aquestes actituds, l'únic que aconseguim és trencar el cicle de l'abundància.

Com tot en aquesta vida, integrar aquesta eina i portar-la a terme requereix temps. Però si s'assumeix el compromís d'intentar-ho i d'esforçar-s'hi, el temps i el treball invertits es veuran reflectits en una millora enorme a la teva vida.

La renúncia que implica l'eina de l'amor

Renuncia a fugir* del lloc i de les situacions que et correspon viure. Creure que la felicitat* es troba en un altre lloc fora del teu interior és una il·lusió falsa. La felicitat només depèn de tu.

Aprofundint en la renúncia

Què vol dir fugir del lloc o de les circumstàncies que et correspon viure?

Així com desitjar no és el mateix que estimar*, fugir tampoc no és el mateix que anar-se'n. **Fugir** implica **abandonar una situació sense haver après l'ensenyament* implícit** d'aquesta circumstància dolorosa. I diem dolorosa perquè, normalment, la fugida es produeix després d'una experiència traumàtica que no sabem com abordar.

El problema rau en el fet que, si no som capaces i capaços d'aprendre el que aquella situació ens està dient de nosaltres mateixes/os, sense haver fet les paus, tindrem un sentiment*

d'odi en el nostre interior que, molt probablement, persistirà en el temps.

Posem-ne un exemple. La Sara treballa més de vuit hores en un bufet d'advocats. Se sent cansada, poc valorada i creu que la seva opinió no és vàlida per als altres. En un moment de desesperació, decideix presentar la seva renúncia i, d'un dia per l'altre, fuig de les seves obligacions. Al cap d'un temps, la Sara troba una altra feina, però té els mateixos sentiments d'inferioritat que en la seva feina anterior. Què és el que passa?

Passa que la Sara va esquivar la lliçó de la seva experiència anterior (potser hauria d'aprendre a dir “no” a treballar més de vuit hores; potser s'hauria de valorar més a si mateixa en lloc d'esperar que els altres la valorin, etc.) i acaba repetint els mateixos comportaments. Naturalment, se'n podria haver anat. Però per anar-se'n cal haver fet les paus, anar-se'n sense odi.

Així doncs, **mentre no puguem marxar amb amor**, sorgit d'haver fet les paus, **hi ha un aprenentatge pendent de fer**. I si marxem sense haver après res, repetirem els mateixos errors una vegada i una altra cíclicament.

L'actitud de saviesa no és anar ajornant la confrontació amb aquesta situació, ja que, com hem vist, s'anirà repetint al llarg de la nostra vida fins que ens hi haguem reconciliat. El que és aconsellable és utilitzar aquest temps per aprendre a utilitzar eines que t'ajudin a enfrontar-te a aquesta situació. Recorda que aprenem per discerniment

o per patiment*. Si hem assimilat el que hem après, sabrem com actuar* conscientment en el futur perquè no es repeteixi!

Una altra opció és dedicar temps a incrementar la nostra energia. Això és especialment útil quan estem deprimits, estressats o esgotats. Per pujar l'energia ens podem retirar a un lloc tranquil, o sortir uns dies fora de la nostra rutina... però sent conscients que quan tornem ens haurem d'enfrontar de nou a la nostra situació! Si en aquest temps hem fet una feina interna de comprensió que pugi la nostra pau, serà molt més fàcil que si només l'hem incrementada gràcies a la relaxació que produeix estar en un lloc tranquil.

En qualsevol cas, **una situació difícil sempre és una oportunitat.**

Què significa que la felicitat* només depèn de tu?

Pregunta't: Qui controla el que em dic a mi mateix/a, tant els pensaments positius com els negatius? Qui és el responsable del que passa interiorment en la meua ment? Qui em pot fer feliç?

Totes les preguntes comparteixen el mateix subjecte: JO. Res ni ningú et pot fer feliç, ja que la felicitat es genera en el teu interior com una resposta a allò que vius. Si aprens a respondre positivament a les dificultats que et vagi posant la vida seràs lliure. L'exterior deixarà de marcar els teus passos i seràs tu qui decideixi el camí a seguir, i renunciaràs,

així, a la lluita i al patiment. I això és una cosa que està a les teves mans! Ningú no pot viure la teva vida per tu. Així que... endavant!

Per què afirmem que aquesta eina és una eina de l'amor?

Com es diu normalment: renovar-se o morir. En el nostre cas, morir de patiment, recordant-nos dia rere dia allò que no tenim i que, per aquesta circumstància, ens creiem que mai no podrem viure amb felicitat.

Les persones que escullen no adaptar-se exigeixen permanentment als altres que canviïn, sense comprendre que, en realitat, els han d'estimar tal com són. Obcecar-se amb la idea que només aconseguirem la felicitat si es donen unes circumstàncies determinades, és com estar assegut o asseguda al sofà esperant que ens truquin per una feina sense haver enviat cap currículum, és a dir, impossible.

La felicitat no ve de fora, sinó de dintre. Si no comprenem això i no ens adaptem a la situació que vivim, patirem constantment i, el que és pitjor, compartirem el nostre patiment amb els altres i el nostre entorn no serà amorós.

Com més ens resistim a alguna cosa, menys la podem estimar. Per exemple, quan el nostre fill ens desperta emocions* desagradables perquè és d'una manera determinada, el que és fonamental és que siguem capaços

d'adaptar-nos a les seves necessitats per potenciar els seus valors, per donar-li suport. Aquest és un cas comú entre pares/mares i fills/filles. Tant és que el nostre fill o el nostre pare ens produeixi malestar, l'important és com els podem ajudar perquè arribin a ser qui estan cridats a ser.

I aquesta eina ens ajuda a això perquè és molt pràctica. Cada vegada que t'observis a tu mateix, a tu mateixa, somiant que tens un altre cos, una altra casa, un altre cotxe, un altre color de cabells, uns altres fills diferents als que tens... no t'oblidis d'aplicar aquesta eina.

Com pots verificar això?

Per verificar que és útil **adaptar-se sense reserves**

- Recorda tres circumstàncies o persones diferents que vas voler canviar. Per exemple: pots imaginar alguna reunió familiar, o similar, en què hi hagi hagut una tensió latent.

Observa que si la vivies amb tensió és perquè feies teves les tensions dels altres, quan ni depenen de tu ni les has provocat tu.

Si les deixessis de viure així i deixessis d'exigir als altres que canviessin, comprenent que poden tenir dificultats de relació, aconseguiries alliberar-te de la tensió encara que els altres la visquessin. Això et permetria gaudir de la reunió al marge que hi hagi, o no, una discussió.

- **Pots observar que exigir que els altres canviïn et fa patir?**
- **Pots observar com la no-adaptació et fa mal?**
- **Pots adonar-te de l'egoisme de la teva exigència: demanar als altres que canviïn perquè tu no ho vols fer?**

Per verificar que **és útil complir les funcions que et corresponen**

- Imagina que ets docent i, repetidament, fas tard a la feina. Els teus estudiants no poden començar les classes sense tu i cada dia arribes més tard. Quines conseqüències creus que podria tenir la teva conducta?

Acomiadament, una reducció del sou, un exemple poc recomanable per als teus alumnes i els teus companys de treball, etc. Serien els resultats possibles.
- **Pots comprovar que quan no compleixes amb les teves funcions sempre es genera desharmonia?**

Per verificar que **hi ha àmbits diferents de satisfacció**

- La vida és com un armari amb molts calaixos: la salut, la família, les amistats, la feina, la personalitat de cadascú, etc. Està tot interrelacionat, però cada calaix té les seves especificitats.

Hi ha molta gent que té els calaixos de la salut i dels diners plens, però, en canvi, són pobres en personalitat (arrogants, antipàtics, etc.).

Encara que hi haguem de dedicar un temps, convé revisar cada calaix per veure el que hi "sobra" i el que hi "falta".

- **Pots pensar quins calaixos del teu armari ja tens plens i quins has d'endregar o omplir?**

Per verificar que **fugir no és la solució**

- Imagina que tens una gran manca d'afecte i que tens una parella que tampoc és afectuosa.

Li has demanat diverses vegades que canviï, però les teves súpliques no han sorgit efecte. Arriba un dia que no pots més i decideixes anar-te'n.

Què m'està dient aquesta situació de mi?

Segurament, m'està dient que qui no és prou afectuós o afectuosa amb si mateix/a són JO, que qui s'ha de prestar més atenció a si mateix/a són JO, etc.

Si no soluciono això, en qualsevol futura relació que no em doni afecte tornaré a fugir, ja que no hauré solucionat aquest tema amb mi mateix, amb mi mateixa.

- **Pots recordar algun patró de conducta que s'hagi repetit en més d'una ocasió i que et provoqui patiment?**
- **Pots pensar quin tema encara no tens resolt?**
- **Intueixes algun aprenentatge per fer?**

Per verificar que **ningú no et pot donar la felicitat**

- Imagina la situació següent.

Hi ha una persona que no accepta en absolut el seu cos i, a més, té molts traumes. Per això, se sent immensament infeliç. Per sentir-se més bé, busca com una boja una parella perquè aquella la transformi.

Però no s'adona que, quan passi l'enamorament, es tornarà a sentir infeliç pel cos que té. Mentre continuï exigint als altres que li donin la felicitat, ella només podrà compartir la seva infelicitat. Segurament, això acabarà per allunyar la seva parella, ja que a ningú no li agrada estar al costat d'una persona que només comparteix infelicitat.

La felicitat, en el seu cas, no depèn de si té o no parella, sinó de com es veu a si mateixa.

- **Pots pensar en algú que, malgrat que viu una situació complicada, és feliç?**
- **I, per contra, pots pensar en algú en qui la vida li somriu i se sent profundament infeliç?**

Per verificar que **hi ha llocs dels quals no te'n pots anar**

- Imagina't que estàs conduint, tens pressa perquè vols arribar a casa per dinar i et trobes amb un embús. Te'n pots anar d'aquest lloc i deixar el cotxe sense conductor? L'únic que pots fer és adaptar-te.
- Posem un altre exemple: tens un fill que no el suportes. Encara que una opció legal seria renunciar a la pàtria potestat i entregar-lo a un orfenat. Si no optes per aquesta opció legal, no és per obligació. Ho fas per voluntat pròpia, ja que entens que mentre sigui menor d'edat decideixes conscientment exercir el teu paper de pare/mare. I el teu paper és, precisament, educar-lo en valors.

En aquest exemple, veiem que hi ha dues accions diferents: d'una banda, entendre que el que faig és una opció voluntària (o renuncio a la pàtria potestat o segueixo amb el meu fill), i, d'una altra, entendre que l'acció que he decidit portar a terme l'he d'aprofitar per créixer i, per tant, és una possibilitat perquè jo m'adapti i creixi en lloc de fugir.

- **Pots recordar situacions en què vas decidir adaptar-te i vas renunciar a fugir?**

Propostes d'entrenament

Reeducació mental

- La pròxima vegada que et trobis en una situació de la qual te'n vulguis anar o fugir (una discussió familiar, una reprimenda del teu superior, etc.), repeteix-te interiorment: M'adapto a la situació perquè és una oportunitat per aprendre a mantenir la pau.
- Pots aplicar aquest mantra davant de qualsevol situació que et creï malestar. Recorda que, com se sol dir, el que no et mata et fa més fort. Només cal practicar i interioritzar aquestes paraules, fins que es converteixin en la teva cuirassa d'amor.
- Al fer aquesta reeducació mental, podràs gestionar millor les situacions conflictives perquè no les veuràs com a "enemigues" sinó com a "amigues" que t'ajuden a augmentar la teva capacitat d'adaptació.

Què aconseguiràs?

D'una banda, alliberar tensions, ja que moltes vegades assumim com a pròpies situacions que no hem generat.

D'altra banda, descobrir què t'està dient aquesta situació de tu mateix o de tu mateixa i, per tant, aprendre'n per a la pròxima vegada.

Anar-se'n amb amor

- Quan pateixis per alguna situació, en lloc de fugir, planteja't què t'està dient aquesta situació de tu mateix/a. Anota la situació en una targeta i portala sempre amb tu fins que descobreixis quin és l'ensenyament que has d'aprendre.

Afronta'l i no marxis fins que el puguis integrar amorosament. Pren-te aquesta situació com un entrenament, no com un càstig*.

Si encara no et sents preparat o preparada per marxar amb amor, busca eines per resoldre el tema que t'incomoda. Si cal, dona't permís per aïllar-te un temps fins que la teva energia pugui i puguis aplicar els aprenentatges i les eines de l'amor.

Què aconseguiràs?

Adaptar-te a la teva vida i aprendre l'ensenyament que comporta cada situació. No condemnar-te a viure les mateixes situacions una vegada i una altra.

Recorda:

**Adapta't al lloc on et correspon
complir les teves funcions.**

**Renuncia a fugir d'allò que et
correspon viure.**

3ª Eina de l'amor

Valorar

“Un no sap el que té fins que ho perd.”

Refrany

L'eina

Valora i gaudeix intensament de tot el que tens i de tot el que fas. Reconeix que sempre tens amb tu tot el que necessites i, valorant-ho, desenvoluparàs la capacitat per gaudir de noves coses i noves relacions.

Aprofundint en l'eina

Valorar*⁷ gaudint

Valorar és veure **el valor que té alguna cosa o algú per a nosaltres**. Veure que alguna cosa que ens envolta és valuosa, ens enriqueix, perquè és una cosa que suma en la nostra vida.

Quan valorem alguna cosa, intentem tenir-la present. Quan valorem algú, per exemple, ens agrada passar tant de temps com sigui possible amb aquella persona. I amb les coses passa el mateix. Quan tenim un rellotge nou, per exemple, ens agrada portar-lo posat sempre i ensenyar-lo a tothom. Si, per contra, decidíssim desar-lo en un calaix per por que s'espatlli, no l'estaríem valorant gaire. La por seria molt més gran que la nostra capacitat de valoració.

7 Totes les paraules que trobis amb un asterisc estan definides a la part final del llibre, en el glossari. T'animem a consultar-les, ja que de vegades fem servir termes amb un significat diferent al que està acceptat socialment.

Valorar, doncs, implica un ús. Si el guardem en una capsa, per por, no serem els amos de la nostra vida. Estarem deixant que sigui la por qui decideixi per nosaltres. I això sí que resta en la nostra vida.

La millor manera de valorar tot el que ens passa és adonar-nos d'allò que ens està aportant cada persona o cada circumstància. En lloc de fixar-nos en el que li manca, és recomanable focalitzar-nos en el que ens aporta. Per exemple, seria absurd demanar-li a la nit el que ens dona el dia, o a la inversa, demanar-li al dia el que ens dona la nit. No tindria sentit maleir l'hivern perquè no ens dona l'escalfor de l'estiu o demanar a l'estiu la neu que ens ofereix l'hivern. En canvi, quan som capaços de valorar el que sí que se'ns dona, la nostra capacitat d'amor* i de valoració* es multiplica.

T'animem a establir una relació inspiradora amb la realitat, plena de valors bonics, on només governi l'amor. La clau és saber gaudir de cada moment, passi el que passi al teu voltant, i això s'aconsegueix valorant el que té de positiu cada situació.

Però... realment tenim alguna cosa?

Com vam comentar en el llibre de les 21 creences, vivim en una societat en la qual ens van fer creure que podem posseir coses, però això no és cert⁸. Aquesta creença ens empeny

⁸ Si vols aprofundir aquest tema, pots llegir el capítol "El que has comprat és teu", del llibre *21 creences que ens amarguen la vida... i com superar-les per viure més feliç* de Daniel Gabarró i Nieves Machín, Boira Editorial. www.boiraeditorial.com

a acumular i acumular, sense límit, fins i tot coses que no necessitem.

Però, en realitat, no tenim res. Només administrem allò que està a la nostra disposició, sabent que, en realitat, no ens pertany. Si en som conscients, no sentirem aferrament per res i, per tant, no patirem quan ja no estigui entre les nostres mans. Això no impedeix, però, poder gaudir-ne mentre estigui a la nostra vida, ja que sabrem valorar sempre el que tenim.

Per exemple, imagina que cultives un hort. Decideixes què hi plantaràs, quan ho plantaràs, quin adob hi posaràs, etc. Però en realitat aquest hort no et pertany, només l'utilitzes temporalment. Potser durant un curt període de temps o fins i tot durant tota la teva vida. Però el cert és que en algun moment el deixaràs d'utilitzar, ja sigui per malaltia, per traspàs, per cansament, per mort, etc. Per tant, tu no tens cap hort, només l'administres. Aferrar-t'hi creient que és teu només et farà patir si, per exemple, et roben, te'l volen expropiar, no el pots mantenir... Així doncs, la millor manera de valorar-lo és, simplement, gaudint de l'hort i dels seus fruits, sabent que n'ets l'administrador/a durant el temps que puguis, però amb la certesa que no el posseeixes.

Aquesta actitud és traslladable a qualsevol altre àmbit de la nostra vida: gaudint del que tenim, sabent que només ho administrem, podem multiplicar el nostre benestar. Perquè sempre fem créixer allò en què hi posem la nostra atenció.

Així que, atura't un segon, aixeca el cap i observa tot el que hi ha al teu voltant. Res del que veus és teu, ni tan sols el cos, perquè aquest es posa malalt quan ell vol no quan tu ho decideixes. Per tant, no et pertany a tu, sinó que és ell qui, d'alguna manera, mana⁹. Això, però, no t'impedeix gaudir-ne, com també de casa teva, de la família, de la feina, del cel, dels arbres, dels animals, de l'aigua, etc.

Allibera't de les cadenes que et lliguen a la idea de posseir i de tenir. Intenta gaudir del que t'envolta, sabent que tu únicament ho gestiones durant un temps limitat. Així doncs, valora sempre tot allò que estigui a la teva vida.

Què és el que fem?

I, evidentment, no només podem gaudir del que ens envolta, sinó també del que fem, de les nostres accions. En aquest punt, convé distingir alguna terminologia.

La **funció*** és la manera com ens guanyem les garrofes. El bebè, per exemple, plora, i així crida l'atenció i aconsegueix menjar, afecte, etc.; el docent ensenya, per poder guanyar un sou que li permeti pagar el lloc on viu, comprar el menjar, etc.

El **destí*** és el que ens falta per aprendre i que, en general, requereix un cert esforç. Però si el valorem i l'integrem, podem convertir-lo en missió*.

9 Si vols ampliar aquest tema, t'animem a consultar el llibre de les 21 creences que ens amarguen la vida... i com superar-les per viure més feliç, de Daniel Gabarró i Nieves Machín, Boira Editorial, www.boiraeditorial.com

La **missió** és semblant a la vocació*: és una activitat que fem de manera plaent, ens apassiona i, a més, la fem molt bé. La missió ens ajuda a pujar l'energia i a acollir el destí amb més ganes. Per exemple, pot ser una activitat que fem el cap de setmana, com ara escriure, fer senderisme, etc., que ens empeny a començar la setmana amb un somriure. Algunes persones aconseguen que la seva missió i la seva funció coincideixin, és a dir, que es poden guanyar un sou fent el que més gaudeixen. Però, en contra del que algunes persones defensen, creiem que això no sempre és possible, ja que no tothom pot treballar del que desitja. Tanmateix, tothom pot aprendre a estimar* allò que fa¹⁰.

Independentment del que fem, de la funció, del destí i de la missió de la nostra vida, val la pena encarar-ho amb amor. Només així podrem tenir la capacitat de gaudir-ho i d'acollir-ho en el nostre dia a dia, tant si ens produeix sentiments* positius o negatius. Fins i tot, les coses que ens toca fer per “obligació”, o perquè no hi ha escapatòria, són una oportunitat per treballar el nostre amor i aprendre. Quan aprenem a gaudir de tot el que fem, sense distinció, deixant de jutjar* i aprenent a estimar, centrant-nos en donar sempre el millor de nosaltres, és quan realment estimem.

10 Si vols ampliar aquest tema, t'animem a consultar el capítol 13, “Si lluites, treballaràs en el que vulguis” del llibre *21 creences que ens amarguen la vida... i com superar-les per viure més feliç*, de Daniel Gabarró i Nieves Machín, Boira Editorial, www.boiraeditorial.com

Com podem afirmar que tenim tot el que ens cal per ser feliços i felices?

La felicitat* és assumir la pròpia vida amb goig, posant en el mateix sac totes les esferes: aquelles que ens agraden i aquelles que no, sense desitjar que la nostra vida sigui diferent.

Les circumstàncies difícils apareixeran. Tot i així, et volem recordar que les dificultats no existeixen. És veritat que poden aparèixer a la teva vida, però no perquè tinguin existència pròpia, sinó perquè no tenim prou saviesa* per enfrontar-nos-hi amb èxit. Per exemple, per a una persona que sap conduir, fer un viatge de molts quilòmetres en cotxe és relativament senzill. En canvi, per a algú que no sap conduir, aquest repte serà una veritable dificultat gairebé impossible de superar. La dificultat, per tant, no rau en el fet de conduir, sinó en la nostra capacitat de saber, o no saber, portar un cotxe.

Així doncs, quan les circumstàncies difícils truquin a la porta, no pensem que és un càstig*, sinó una oportunitat d'aprenentatge per augmentar la nostra saviesa. L'important és tenir la capacitat de percebre la dificultat i així poder buscar la millor manera de resoldre-la. Qualsevol dificultat conté, en si mateixa, el germen del que podem aprendre.

En aquest sentit, sempre tenim el que ens cal per ser feliços. Fins i tot quan la dificultat és tan gran que només ens

podem rendir amb acceptació a la Vida, també tenim tot el que cal per viure amb felicitat. Per això, l'acceptació és una eina de l'amor importantíssima que també abordarem en aquest llibre.

Valorar la nostra vida tal com és significa fer un pas més enllà del que ens sembla difícil, i entendre que la nostra felicitat està per sobre de les dificultats que es presenten al llarg del camí.

Quan decidim, fermament, valorar la vida que ens ha tocat viure i viure-la, sense voler-la canviar, podrem entrar en un estat de plena acceptació i viure amb felicitat. Perquè, ens agradi o no, només tenim una vida: la nostra.

La felicitat, per tant, no està en allò que es viu sinó en com es viu, en si hem après o no a convocar la felicitat a la nostra vida.

Assumint això, entendrem que, passi el que passi, sempre podem tenir tot el que cal per ser feliços i feliços.

Per què tot això incrementa la nostra capacitat de gaudir de coses noves?

Com més persones estimo, més aprenc a estimar. Com més valoro alguna cosa, més aprenc a valorar.

Quan aollim les coses, les persones i les circumstàncies positivament, aquestes es multipliquen. Per exemple, si

aprenem a acollir amb tendresa qualsevol persona que se'ns creui a la nostra vida, és més probable que multipliquem les nostres amistats. Quan valoro els companys de feina, és més fàcil que les relacions millorin i tendeixin a més. Fàcil, no? Es tracta d'una relació de simbiosi: quan tu dones, tot torna multiplicat.

Tot el que hi ha a la nostra vida ens pot aportar creixement i augmentar el nostre amor i la nostra felicitat. Així que, dona't el plaer de descobrir quins aspectes de la teva vida amaguen la possibilitat d'enriquir-te. Perquè com més entrenis la teva capacitat de gaudir, més situacions joioses arribaran a la teva vida. Segurament arribaran les mateixes situacions, però tu, en ser més savi, més sàvia, les veuràs amb uns altres ulls.

Per exemple, quan som capaços de dominar eines de relació amb qualsevol persona, les mal anomenades “persones tòxiques” es converteixen en una oportunitat per establir relacions enriquidores, perquè, per les seves característiques, les “persones tòxiques” ens empenyen a aplicar totes les eines de l'amor que hem adquirit al llarg de la nostra vida.

Com més eines de relació tinguem, més bé ens hi podrem relacionar i també amb qualsevol altra persona. Com a conseqüència d'això, cada vegada seran menys les persones difícils a la nostra vida. I, al final, no n'hi haurà cap al nostre voltant perquè haurem après a relacionar-nos amb tothom.

El fet de gaudir de tot fa que perdem la por, ja que, passi el que passi, sabrem que hem après a gaudir del que tenim, i ens adonarem que sempre tenim el que cal per ser feliços i felices.

La renúncia que implica l'eina de l'amor

Renuncia a queixar-te del que tens. La queixa* et fa pobre. La prosperitat és el resultat de la valoració. Si no valores el que tens estàs en camí de perdre-ho.

Aprofundint en la renúncia

Com distingir una queixa d'una observació?

L'**observació**, a diferència de la queixa, és neutra i busca veure la realitat tal com és, sense jutjar-la, per incrementar la teva comprensió. És com si fos una càmera que grava tot que passa en el teu dia a dia: l'objectiu és mirar, no jutjar.

Una **queixa**, en canvi, té una càrrega negativa implícita i, per tant, resta. Es tracta d'un crit que fem a l'univers perquè allò desaparegui de la nostra vida: *Sempre tinc molta feina! La roba que tinc és horrorosa! Sempre estic netejant la casa!* Etc.

Quan ens queixem, es genera un malestar en el nostre interior gens agradable. El fet de no saber valorar el que tenim, fins i tot allò que no ens agrada, ens empobreix i ens fa mal, tant emocionalment com també físicament.

Els pròxims dies, observa't i detecta si la queixa és present a la teva vida. Cada vegada que la identifiquis, dedica't aquestes paraules intentant comprendre-les profundament: **A l'univers, tot té la seva funció, tot és valuós.**

Per què la queixa ens fa pobres?

La queixa és un malestar que sentim amb allò que no ens agrada i una manera de demanar a l'univers que s'ho emporti. Però, en realitat, el que estem aconseguint és empobrir-nos, en lloc d'alliberar-nos. Com més ens volem desfer d'allò que no ens agrada, menys tindrem, fins al punt d'arribar a ser pobres.

Si sempre em queixo dels meus amics, és normal que al final decideixin anar-se'n, ja que a ningú no li agrada sentir queixes constantment. Passa el mateix amb la parella, amb la feina, amb la família, etc. La queixa ens fa pobres.

Si a això li afegeixo el fet que no sé valorar, no tindrà cap importància el que tingui. Sempre pensaré que no tinc res valuós i, per tant, sempre seré pobre.

Per què la valoració atrau la prosperitat?

Quan perceps alguna cosa positiva a la teva vida i la valors, t'omple i, com a conseqüència, et sents ric/a i pròsper/a. Es tracta de l'opció més sàvia, encara que de vegades ens aferrem a veure només el que és negatiu.

Si et sents abundant, el més habitual és que ho vulguis expressar a l'exterior i, per això, les persones que t'envolten també gaudiran de compartir aquesta experiència amb tu. D'aquesta manera, cada vegada tindràs amistats de més qualitat, de més recursos, etc.

Per tant, la valoració produeix la prosperitat, ja que com més valors, més coses positives tens al teu voltant.

Per què afirmem que aquesta eina és una eina de l'amor?

El canvi comença sempre per un mateix, per una mateixa. Valorant-te més a tu, tindràs la capacitat de valorar els altres, si no, no ho podràs fer. Només pots donar allò que tens dintre teu. Si tens amor, donaràs amor. Si tens odi, compartiràs odi.

Pot ser que una persona et valori per com ets i, a més, valori tot el que pots arribar a ser, que confii en els teus valors, en les teves qualitats, etc. No ho trobes un goig? No creus que és un fet del que t'hauries d'alegrar?

Per això diem que és una eina de relació, o d'amor, de primera magnitud. Moltes vegades, ens centrem tant en allò que no ens agrada, que ens descuidem de potenciar i d'acceptar* els valors, i acabem magnificant les situacions. Per exemple: quan hem quedat amb algú i arriba tard, podem pensar "sempre arriba tard!", en lloc de centrar-nos en la bona ocasió que tenim per parlar

amb aquella persona, posar-nos al dia, intercanviar experiències, etc.

Una vegada més, t'animem a aplicar aquesta eina perquè la teva vida millori. Perquè no serveix de res posar-se les botes d'aigua si després no ens atrevim a trepitjar els bassals feliçment. Per això, diverteix-te observant els resultats que t'ofereix aquesta eina, en tu i en les relacions amb els altres. Deixa de queixar-te, valora tot el que tens i observa què aporta a la teva vida. **Transformar la queixa en oportunitat** t'omplirà d'amor.

Com pots verificar això?

Per verificar que **quan gaudim d'una cosa, l'estem valorant**

- Imagina que tens¹¹ dos cotxes en dos garatges diferents.

Un dels cotxes el fas servir a diari perquè t'agrada, gaudeixes de les seves prestacions, de les seves comoditats, etc. Pensa quina sensació et produeix el fet de tenir-lo. L'altre cotxe, en canvi, està aparcats dins del garatge. Si bé és cert que és tan bonic com l'altre, aquest no el fas servir mai. Pensa quina sensació et produeix el fet de no utilitzar-lo, de no gaudir-ne.

- Verifica que quan tens alguna cosa i la fas servir amb alegria, l'estàs valorant. Per exemple, és igual que tinguis un rellotge meravellós. Si no te'l poses és com si no el tinguessis. Però quan te'l poses, comences a gaudir-ne.
- **Pots pensar en alguna cosa que no hagis fet servir en els últims mesos?**
- **Pots comprovar que quan no fas servir alguna cosa no l'estàs gaudint?**
- **Pots verificar que no l'estàs gaudint perquè és com si no la tinguessis?**

11 Al llarg del llibre utilitzem la paraula "tenir" com si fos possible posseir els objectes. Però, com hem dit, no posseïm res, sinó que simplement ho administrem. Així doncs, cada vegada que trobis aquesta paraula, interpreta-la des del seu ús lingüístic.

Per verificar que quan gaudeixes d'una cosa, cada vegada ets més ric, més rica

- Quan gaudeixes d'alguna cosa, cada vegada estàs més obert a coses semblants i, com a conseqüència, cada vegada ets més ric/a.
- Imagina que aprecies un tipus de música i, cada vegada, comences a anar a més concerts, hi vas aprofundint... Gairebé sense adonar-te'n, segur que acabes parlant de música tot el dia! I acabaràs coneixent altres tipus de música amb els quals també gaudeixes.
- Porta aquesta verificació al camp que vulguis: aprecia gent de la teva feina, persones del teu veïnat, familiars... verifica el canvi! Veuràs com creix la teva riquesa interna.
- **Escriu tres coses amb les quals gaudeixis i pregunta't: com puc aprofundir-hi per gaudir-ne encara més?**

Per verificar que hi ha persones que són felices amb el que tu tens

- Cada dia ens queixem per diversos motius: perquè hem de pagar una hipoteca, hem de reparar un cotxe, tenim una feina avorrida... i així en una infinitat d'ocasions. Repetim aquestes excuses per justificar la nostra infelicitat, però, en realitat, ens estem autoboicotejant.

- Mira al teu voltant i observa que hi ha persones que, tenint el que tu tens, són felices (també han de pagar la hipoteca, també tenen feines avorrides...) i aconsegueixen llevar-se cada dia amb un somriure. Això indica que és possible ser feliç al marge de les circumstàncies.
- D'altra banda, almenys a occident, ara tenim molta més riquesa que la que tenien les persones més riques de fa 300 anys. N'hi ha per pensar-hi i valorar-ho, i molt.
- **Pots valorar l'aigua calenta?**
- **Pots valorar l'electricitat?**
- **Pots valorar l'accés a internet i a la informació?**
- **Pots valorar els avenços mèdics? Etc.**

Per verificar que **la queixa t'empobreix i només et produeix patiment***

- Quan decideixes queixar-te per tot i de tot, l'únic que fas és empobrir-te. Verifica que si et queixes d'algú contínuament, aquesta persona se'n voldrà anar del teu costat. I això et farà més pobre/a en l'àmbit de les relacions.
- Les persones abundants valoren i fan servir el que tenen, i, per això, tot torna a elles per multiplicat.
- A més, encara que sembli que et queixes de l'exterior, els resultats són interns. La tensió que

genera la queixa es converteix ràpidament en un dolor emocional, però també físic. Per tant, potser val la pena abandonar-la i començar a viure plenament.

- **Pots recordar alguna ocasió en què t'hagis queixat per alguna cosa?**
- **Com t'has sentit internament?**
- **La teva queixa ha millorat d'alguna manera la situació?**

Propostes d'entrenament

Valorar i gaudir el que tens al teu voltant

- Fes una llista de coses que tens al teu voltant. Hi pots trobar coses que creus valuoses, però que no fas servir? Pots donar-te permís per fer-les servir amb alegria?

Per exemple, si tens un coberteria que només la fas servir per Nadal, potser pots decidir gaudir-ne cada dia de la teva vida.

Si tens una peça de roba que t'agrada, però te la poses poc, aprofita aquesta setmana per posar-te-la i gaudir-la.

Si a casa teva entra el sol i fa molt temps que no el prens, aprofita per estirar-te, encara que sigui uns minuts, i frueix el moment d'una manera conscient.

- Així verificaràs que quan gaudeixes d'alguna cosa, ho frueixes, ho valores, i no només quan ho “tens”.

Què aconseguiràs?

Gaudir amb els objectes. Serà un entrenament fascinant en el qual descobriràs la gran quantitat de coses amb què pots fruit i que abans ni tan sols veies que estaven a la teva disposició.

Valora el que tens dins teu

- Fes una llista dels teus valors, d'allò que tu consideres que pots donar al món i dona-ho d'una manera conscient. Fes-ho, no esperis que t'ho demanin.
- Si ets actiu o activa, expressa la teva acció; si ets tendre/a, expressa la teva tendresa... Però no esperis, fes-ho!

Què aconseguiràs?

Quan expressis els teus valors, els aniràs tenint més presents i cada vegada creixeran més en tu. Aconseguiràs que la gent vulgui compartir amb tu el seu temps i, per això, mantindràs relacions excel·lents.

Valora el que tenen els altres

- Reconeix i expressa els valors de les altres persones, així elles aprendran a reconèixer-los i tu t'estaràs entrenant en veure'ls també en tu. En lloc de pensar que està massa prim, busca alguna cosa que li puguis valorar i la relació canviarà.

Què aconseguiràs?

**No obsessionar-te amb allò que no t'agrada dels altres.
Comprova que, darrere d'això, moltes vegades el que s'hi amaga és una autolimitació.**

Abandonar la queixa

- Quan et queixis d'alguna cosa, atura't un moment i planteja't: vull continuar fent això? En cas negatiu, centra't en el que té de valuós en lloc de fer-ho en el que no t'agrada.
- Pots canviar la queixa per l'observació i, si trobes alguna cosa diferent per millorar la realitat, fer-ho sense queixar-te?

Què aconseguiràs?

Transformar la realitat allí on sigui transformable i tenir pau interior i exterior, tant en allò que has canviat com en allò que no pot ser transformat.

A més, alliberaràs tensió a nivell físic i buidaràs la ment de pensaments negatius. I, el més important: t'ompliràs de pensaments positius, de goig, d'alegria.

Recorda:

**Valora i gaudeix de tot el que
tens i el que fas.**

Renuncia a la queixa.

4ª Eina de l'amor

Respectar

“Olla que no has de menjar, deixa-la cremar”

Refrany

L'eina

Respecta totes les persones en les seves idees, costums, creences, comportaments i en el seu dret a prendre les seves pròpies decisions.

Aprofundint en l'eina

Què vol dir respectar*¹²?

Respectar vol dir comprendre que els altres tenen dret a viure la seva vida, a prendre les seves decisions a aprendre d'això i les seves conseqüències. Per tant, **una manera d'estimar-los* és no interferir**. Igual que no interferiríem estirant una planta perquè creixi més de pressa, tampoc no és adequat interferir en la vida dels altres creient que sabem el que els convé.

Per exemple, podem veure com, de vegades, els pares i les mares tenim el mal costum d'opinar i voler influir en la vida dels nostres fills. Quan aquests són petits, és evident que hem de prendre certes decisions per ells, però només en aquelles àrees en què no puguin decidir per si sols. Quan són grans, la nostra tasca com a pares i mares s'ha acabat, perquè ja són prou adults per decidir. A partir d'aquell moment, l'únic que queda és un vincle amorós.

12 Totes les paraules que trobis amb un asterisc estan definides a la part final del llibre, en el glossari. T'animem a consultar-les, ja que de vegades fem servir termes amb un significat diferent al que està acceptat socialment.

El mateix passa amb les persones amb dependència. No és convenient interferir en aquelles àrees en què encara poden prendre les seves decisions. Si no, no els estariem respectant, els estariem convertint en encara més dependents.

Com es desprèn d'aquests exemples, voler influir en les decisions dels altres significa no respectar, interferir i, segurament, espatllar la relació amb l'altre. La persona necessita sentir-se lliure per prendre les seves pròpies decisions i aprendre dels seus errors.

Com podem respectar les idees, els costums, les creences i els comportaments dels altres?

La solució és ben senzilla: no interferir. Però, com podem saber si hem d'interferir o no? En el cas de les filles o els fills és bastant evident: hi ha una maduresa d'edat que ho marca. Només podem decidir en aquelles àrees en què no tenen capacitat de decisió i no són capaços d'assumir els resultats o les conseqüències d'una decisió que hagin pres. En qualsevol altre cas, estarem interferint. Quan un fill o una filla decideix alguna cosa amb un criteri diferent del nostre, no vol dir que no tingui capacitat de decisió i no pugui assumir-ne les conseqüències, simplement és que té criteris diferents. Però mentre pugui prendre aquella decisió, l'hem de respectar i permetre que visqui les conseqüències dels seus actes perquè vagi aprenent. Impedir-li aprendre seria una falta d'amor*.

El dubte que es planteja sovint és: llavors no podem ajudar* a ningú? No podem ajudar els nostres amics i amigues, companys i companyes de la feina, etc.? És l'eina del respecte una eina que ens impedeix oferir la nostra ajuda? Això no és una mica cruel?

La veritat és que sí que podem ajudar, però ho hem de fer amb saviesa. Moltes vegades ajudem sense criteri i el resultat no és positiu per a cap de les parts implicades. Per això, en aquesta eina, et volem explicar les quatre regles d'or per saber quan has d'ajudar. Si les apliques, estaràs respectant els altres sense interferir.

Aquestes regles són:

- **No ajudis si no t'ho demanen.** Encara que tinguis moltes ganes d'ajudar a algú, has de respectar el seu desig de continuar experimentant i no ajudar-lo si no t'ho demana. Ajudar a algú que no vol ser ajudat és una falta d'amor envers aquella persona.
- **No ajudis si el que et demanen ho pot fer aquella mateixa persona.** És a dir, no ajudis si la persona es pot enfrontar tota sola a la dificultat amb garanties d'èxit. Si ho fem, la convertim en una persona dependent. Per exemple, si un company o una companya de la feina sap fer una cosa a l'ordinador, però ens demana ajuda perquè l'hi fem nosaltres en el seu lloc, no el/la podem ajudar. Ens hi haurem de negar. Si féssim aquesta tasca que ell o ella pot fer,

l'estaríem convertint en una persona dependent i això és falta d'amor.

- **No ajudis si no tens les eines necessàries per fer-ho.** Només puc ajudar si tinc el coneixement i les eines per fer-ho. Per exemple, si et demanen un favor que té a veure amb un assumpte mèdic, i tu no tens coneixements mèdics, no pots ajudar.
- **No ajudis si, a causa de la relació que tens amb una persona, qui l'hauria d'ajudar és una altra persona.** Per exemple, si el teu nebot et demana que l'acompanyis a una activitat extraescolar, perquè els seus pares no el volen acompanyar, has de recordar que no et correspon ocupar la posició de pare/mare. En aquest cas, com a oncle, has de preguntar al teu germà o a la teva germana quin és el motiu de la seva absència i si pots ajudar en alguna cosa. Però, en cap cas, assumir el seu paper ni la seva funció*.

Moltes vegades, ens trobem a nosaltres mateixos/es ajudant als altres, excusant-nos en la nostra falsa bondat. Però, com veiem, si no ens ho demanen i no ens correspon de fer-ho, estarem interferint en la seva vida. A partir d'ara, cada vegada que et vegis en la necessitat d'ajudar o et demanin ajudar... recorda les quatre regles d'or!

El respecte no té a veure només en no interferir en les accions de l'altre, sinó també en les opinions. Us podrieu preguntar, com podem respectar les opinions diferents a la nostra, sobretot aquelles que estan més allunyades de la nostra

opinió (masclisme, discriminació racial, sexual, etc.)? És que no hem d'intervenir quan volem “millorar” el món?

Naturalment que sí, hem d'intervenir sempre que ho puguem fer, és a dir, sempre que tinguem eines per ajudar a transformar aquella realitat. Tanmateix, si no les tenim, la vida ens està dient que aquell no és el nostre lloc, que no hi podem intervenir ja que ens falten les eines necessàries per fer-ho.

En tot cas, quan estiguem en un lloc que no encaixa amb els nostres valors, sempre podem marxar* o expulsar les persones que no estiguin en sintonia amb els nostres valors.

Per exemple, imagina que en una empresa discriminen laboralment i econòmicament les treballadores i els immigrants. Si l'empresa és nostra, el nostre paper serà acomiadar el/la gerent o aquelles persones que han pres aquestes decisions, i els desitjarem el millor perquè aprenguin en el futur.

Si l'empresa pertany a una altra persona, i no estem a favor d'aquestes pràctiques, el nostre paper serà buscar una altra feina. Naturalment, si el desacord ideològic inclou delictes o riscos, seria important posar el fet en coneixement de la justícia, sense odi. No et correspon a tu jutjar-los, aquest no és el teu paper, sinó simplement fer-ho saber a les autoritats corresponents.

Per acabar, el respecte també fa al·lusió a les **idees**. Quan renunciem a tenir raó, deixem de discutir per imposar les

nostres pròpies idees. Això implica estar oberts a comprendre les idees dels altres sense fingir que estem escoltant per, tot seguit, imposar la nostra visió del món.

Volem reiterar que quan respectem els comportaments dels altres, entren en joc els límits del seu territori i del nostre territori. Si ens trobem en un lloc on les creences que els altres ens semblen desencertades i no volem en absolut participar-hi, tenim dues opcions, segons el territori on estiguem: si estem en el nostre territori, com ara a la nostra empresa o a casa nostra, podem fer fora aquestes persones; si, per contra, ens trobem en una casa que no és la nostra, haurem de marxar, sense odi i desitjant-los a aquelles persones el millor.

Per què hem de respectar les decisions de les altres persones i el dret que tenen a prendre-les?

Perquè, quan respectem, les nostres relacions milloren i augmenten la pau interna i externa. És completament lícit voler ser respectat per les pròpies idees, creences i costums. Però, en conseqüència, has d'entendre els altres. Si comprens la importància que representa per a tu el fet que et respectin, entendràs més bé que també ho és per als altres.

Quan els teus ulls miren des del respecte, el respecte es torna un eix central a la teva vida. Tota la teva vida s'omple de respecte i aquest agafa un pes important en la teva relació amb els altres, perquè tot el que fas als altres, t'ho fas a tu mateix, a tu mateixa.

La renúncia que implica l'eina de l'amor

Renuncia a criticar, a desqualificar*, a jutjar*, a condemnar, a castigar i a salvar qualsevol persona pel motiu que sigui, perquè comprens que cadascú fa el millor que pot amb el millor que sap, i tu no ets ningú per jutjar a ningú. Dona informació de saviesa* només a qui t'ho demani expressament o a qui accepti el teu oferiment respectuós.

Aprofundint en la renúncia

Què vol dir criticar? Existeix la crítica* constructiva?

Quantes vegades devem haver dit “No t'enfadis, ho dic pel teu bé. Et dono la meva humil opinió”?

Aquesta frase, aparentment innocent, és un altre parany que ens fem a nosaltres mateixos/es i als altres.

Criticar només és una manera de dir-li a l'altra persona el que no ens agrada d'ella o dels seus actes, sense tenir en compte quins són els gustos d'aquella persona. Quan diem que fem crítica constructiva, estem intentant canviar alguna cosa de l'altra persona per una altra que creiem que serà millor.

Potser ens hauríem de preguntar, abans de criticar, si l'altra persona vol escoltar la nostra opinió. Si diu que no, és bàsic respectar-la i callar, sabent que, de vegades, pel sol fet de preguntar, ja estem interferint, perquè l'altra persona es

pot veure en l'obligació de dir que sí. En qualsevol cas, la discreció sol ser una opció molt encertada.

No ens autoenganyem. Criticar no és mai constructiu, perquè no neix de la necessitat de millorar, sinó de les ganes que jo tinc de donar la meva opinió sobre un tema, sense que m'ho hagin demanat. Moltes vegades, pensem que només estem comentant, però quan el nostre comentari* no el pot sentir la persona al·ludida sense sentir-se ferida, es tracta clarament d'una crítica.

Què vol dir desqualificar*, jutjar, condemnar i castigar?

Desqualificar té una intenció* clara, que és la d'eliminar els aspectes positius d'una persona. Quan desqualifiques, prens tot el que hi ha de positiu en una persona i la desacredites, i, en canvi, magnifiques tot allò que et perjudica davant dels teus ulls i davant dels ulls dels altres.

Jutjar és que t'autoatorgues una autoritat moral superior que et permet dividir el món (i, per descomptat, la teva conducta) en adequat o inadequat, en com hauria de ser la realitat i com hauria de ser l'altra persona. Per tant, no respectes la diversitat. El resultat negatiu del judici és la **condemna** i l'execució de la condemna és el **castig***. Tot això sorgeix de la creença errònia de que tens una superioritat moral i un poder per exercir una punició sobre els altres. Creus que tu en saps més.

Després d'analitzar el significat d'aquestes paraules, salta a la vista que renunciar a criticar és un acte d'amor, una eina de l'amor.

Per què és necessari renunciar a salvar? Quan és apropiat donar informació de saviesa?

Com hem observat, intentar que els altres visquin les conseqüències dels seus propis actes comporta impedir que aprenguin i això és una falta d'amor. Si cada vegada que un amic meu arriba tard a la feina, m'invento una excusa per ell, no estic deixant que aprengui res. Encara que ho faci amb la millor de les intencions, el resultat sempre impedeix el creixement de la persona i, per tant, no és recomanable.

El que sí que cal és que cadascú assumeixi el resultat de les seves decisions. Això vol dir respectar, perquè no estem interferint en el seu procés de creixement personal, que és el propòsit de la vida humana.

Però ara no et pensis que no pots ajudar mai! Et recordem que, si es compleixen les quatre regles anteriors, pots ajudar a qui t'ho demani.

Per tant, donarem informació de saviesa només quan ens la demanin, respectant les opinions dels altres, el seu ritme i el seu temps, sense criticar, jutjar o discriminar.

Per què no sóc ningú per jutjar els altres?

Bàsicament, perquè **tothom fa el que pot**. Per tant, les persones prenen decisions en funció del seu nivell de coneixement i de saviesa. Encara que pensem que s'equivoquen, sempre hi ha el risc que siguem nosaltres qui estiguem equivocats o equivocades. Naturalment, tant nosaltres com els altres, tenim dret a equivocar-nos, perquè és l'única manera que tenim d'aprendre. Jutjar una persona que s'equivoca és injust, seria negar-li el dret a aprendre. Com que nosaltres no som la saviesa absoluta, no som ningú per jutjar els altres.

Si comprenem que cada persona dona el seu màxim, a partir de la seva experiència i la seva saviesa de vida, entendrem que no podem jutjar a ningú. Quan assimilem això, veurem que tots els éssers humans som profundament iguals en la nostra essència* i això ens permetrà no creure'ns amb el dret a decidir qui mereix ser castigat, qui mereix ser jutjat i qui mereix ser condemnat.

Per què afirmem que aquesta eina és una eina de l'amor?

Quan apliquem aquesta idea, les nostres relacions milloren en tots els sentits. Evitem la confrontació i, d'aquesta manera, evitem el conflicte. El respecte manté la pau.

Abans de passar a les verificacions i als exercicis d'entrenament, entén aquesta eina com totes les altres: és

totalment pràctica. Cada dia tens una ocasió única per no jutjar, per no criticar. Així que, de tu depèn!

Respectar et farà veure la riquesa de la diversitat en tots els seus mons: la del regne mineral, la del regne vegetal, la del regne animal i la del regne humà.

Per acabar, et volem recordar que la primera persona que has de respectar és a tu mateix, a tu mateixa. T'animem a renunciar a criticar-te o a jutjar-te. Només així, començant per tu mateix/a, podràs respectar els altres.

Com pots verificar això?

Per verificar que **quan no sàpigues respectar els altres, callar és la millor opció**

- Adona't que quan li dius alguna cosa a algú que no és benvingut, el resultat sempre és negatiu per a la relació.

En aquests casos, no interferir sempre és la millor opció. Ens pot agradar més o menys la seva opinió, acceptar* o no les seves creences, entendre o no el seu comportament. Però, per sobre de tot, hi ha l'amor cap a l'altra persona.

- **Pots pensar en alguna situació en què, després de dir-li a una persona alguna cosa que no t'agrada d'ella, la relació hagi empitjorat?**

Per verificar que **cal marcar distància quan no hi ha respecte**. Imagina les situacions següents:

- Ets l'amo d'una empresa i algú de la teva plantilla t'està agredint, ja sigui físicament o verbalment. Què faries?

Treballes en una empresa i el propietari t'està agredint, ja sigui físicament, verbalment o per les condicions que t'ofereix. Què faries?

Les dues situacions són molt diferents, ja que sempre cal tenir en compte en quina posició es troba cadascú i què pot fer.

Quan algú està en el teu territori i el vols respectar, però hi ha agressió, qui ha d'actuar* amb fermesa ets TU. Quan algú t'agredeix, però no estàs en el teu territori, l'únic que pots fer és anar-te'n, però amb amor! Si te'n vas enfadat/da o amb odi, qui acabarà patint seràs tu.

- Observa que no sempre és fàcil, però verifica que si tu no ho fas, no ho pot fer ningú més per tu.
- **Pots pensar en algun moment en què algú no t'hagi respectat?**
- **Què vas fer?**
- **Com et vas sentir?**
- **Vas poder actuar tenint en compte si era el teu territori o el seu territori?**

Per verificar que **només podem ajudar si es compleixen les quatre regles d'or**

- Recorda l'última vegada que vas ajudar a algú. Ho vas fer perquè t'ho van demanar o perquè vas voler? En el primer cas, es complien les quatre regles?
- Adona't que moltes vegades vols ajudar perquè tu et sents incòmode/a, és a dir, ajudes per falsa bondat, per treure't la incomoditat de sobre, per sentir-te bé.
- Verifica que no ajudes pensant només en l'altre, perquè, en realitat, penses en treure't el neguit de sobre. O, simplement, perquè creus que això és el que és moralment correcte.
- Quan ajudes sense que et demanin ajuda, normalment no acaba bé. I el mateix passa amb les altres tres premisses de l'ajuda. Si ajudes en alguna cosa que l'altre pot fer, veuràs que el fas depenent o inútil. Si ajudes a algú que no et correspon o en alguna cosa de la qual no tens coneixement ni eines, veuràs com s'espantalla la situació i la relació.
- **Pots pensar en alguna situació en què ajudessis sense que es complissin les quatre regles d'or?**
- **I què va passar?**

Per verificar que **és important respectar les idees dels altres**

- Verifica que quan creus que tens raó i la vols imposar, les relacions no milloren. Fins i tot les persones que estan al teu voltant tenen tendència a allunyar-se, ja que consideren que l'únic que vols és imposar la teva visió i no compartir.
- Tingues en compte que quan vols tenir raó, no escoltes les raons dels altres i, per tant, t'estàs perdent molta riquesa.
- Comprova que la teva opinió no és l'única vàlida en aquest tema. Busca opinions contràries i intenta veure des de quin punt de vista plantegen aquella opinió. Així, entendràs que hi pot haver opinions diverses a la teva i que són igual de vàlides.
- **Pots pensar en alguna situació en què, per no voler escoltar els altres, has perdut una ocasió per enriquir-te?**

Propostes d'entrenament

Em pots ajudar?

- Cada vegada que vulguis ajudar a algú, pregunta't: es donen les quatre condicions? En cas negatiu, és preferible que t'abstinguis de fer-ho; en cas positiu, ajuda.

Què aconseguiràs?

Adonar-te que, quan ajudes de veritat, reforces la relació entre tu i l'altra persona. Quan ajudes per inèrcia, l'únic que aconsegueixes és convertir aquella persona en dependent.

Respectar les decisions dels altres

- Quan algú prengui una decisió que no t'agradi, repeteix-te centenars de vegades: "té dret a prendre les seves decisions i a viure'n les conseqüències". És convenient tenir-ho present sobretot amb les persones amb qui tens un vincle emocional més gran: filles, fills, parella, amistats...

Què aconseguiràs?

Tenir relacions més sanes, perquè sabràs respectar la llibertat* dels altres.

En la diferència es troba la riquesa

- Quan trobis algú que tingui opinions totalment diferent de les teves, en lloc de voler-lo convèncer, pregunta-li i dialoga per entendre el seu punt de vista.

Què aconseguiràs?

D'una banda, enriquir el teu coneixement i obrir la teva ment. D'una altra, comprendre que la teva opinió no pot ni ha de ser l'única.

Respectar-te a tu mateix/a

- Si dins dels teus espais de decisió hi ha persones que exerceixen violència* (ja sigui física o verbal), no dubtis a actuar amb fermesa amorosa. Que la falsa bondat no t'aturi, ja que la falta d'acció seria falta d'amor.

Què aconseguiràs?

Alliberar els teus espais d'energia negativa, assumir la responsabilitat en la teva vida i tenir una relació més favorable amb tu mateix/a.

Recorda:

**Respecta tots els éssers vius,
no jutgis, ni castiguis, ni salvís.**

5ª Eina de l'amor

Assumir

*“La responsabilitat és un regal que et dones
a tu mateix/a, no una obligació”*

Dan Millman

L'eina

Assumeix el resultat de les teves decisions i de la teva experiència de vida.

Assumeix que els teus pensaments, sentiments*¹³ i accions els generes tu mateix, tu mateixa, i no el que passi al teu voltant, ni molt menys el que pensin, diguin, facin o deixin de fer els altres.

Aprofundint en l'eina

Què vol dir experiència de vida?

Quan arribem a aquest món, se'ns assignen una sèrie de característiques i d'escenaris dels quals formem part de manera ineludible (el lloc geogràfic, el color de la pell, la família, la situació econòmica de partida, la capacitat cognitiva que se'ns atorga...). Podràs comprovar al teu voltant que cada persona parteix de realitats diferents encara que després es trobin punts d'unió.

Tot el que passa des que naixem fins que morim és experiència de vida. Cada persona ve a aquest món a tenir una experiència de vida amb una motxilla particular. Les característiques que carrega cadascú no són condicionants però sí que actuen com a guies que ens animen a resoldre i a abordar una sèrie de temes d'una

13 Totes les paraules que trobis amb un asterisc estan definides a la part final del llibre, en el glossari. T'animem a consultar-les, ja que de vegades fem servir termes amb un significat diferent al que està acceptat socialment.

manera determinada.

Des d'aquesta perspectiva, l'experiència de vida és única i individual, ja que anima que cada persona, entesa com la consciència* que s'encarna, aprengui allò que encara no domina. En aquest sentit, com més ignorància* tinguem, més difícil tendirà a ser la nostra vida, però més oportunitats d'aprenentatge tindrem! La clau es troba en aprofitar les circumstàncies per augmentar la nostra saviesa* al màxim. Així, la nostra experiència de vida serà molt més satisfactòria.

Què vol dir decisions?

Si la nostra motxilla és més plena d'ignorància* que de saviesa de vida, aleshores tendirem a prendre decisions errònies. Tanmateix, aquestes decisions ens aporten l'oportunitat d'aprendre, ja que seria absurd pensar que qualsevol camí d'aprenentatge es troba totalment exempt d'errors.

El que sí que és cert és que som nosaltres qui prenem aquestes decisions. No hi ha una tercera persona, ni ningú no ens obliga o ens manipula. En aquest cas, ets tu qui es deixa manipular o cedeixes davant del que anomenes obligació. Les decisions les pren cadascú, ja sigui d'una manera conscient o inconscient.

Les obligacions no existeixen, és cada persona qui, amb més o menys marge d'opcions, decideix si hi cedeix o no. La veritat és que, si aprofitem la nostra experiència de vida,

tindrem més consciència a l'hora d'enfrontar-nos a les circumstàncies que sovint anomenem obligacions.

En canvi, si no aprofitem aquestes oportunitats per aprendre el que ignorem, a més de tornar-les a viure una vegada i una altra de forma cíclica, les continuarem percebent erròniament com a obligacions.

Tenir clara aquesta idea fa que ens adonem del que implica realment decidir i que, en realitat, les obligacions no existeixen. Sempre tenim un marge de decisió.

Aleshores, què vol dir assumir el resultat de les teves decisions i de la teva experiència de vida?

Així doncs, l'actitud més sàvia és voler aprendre de la nostra experiència de vida i assumir allò que ens passi. La Vida és una gran mestra que sempre té preparada una lliçó a ensenyar-nos si nosaltres li donem l'oportunitat.

Per això, no ens hem d'empipar i ni ens hem de frustrar si allò que la Vida ens ha preparat no coincideix amb el que volem que passi. De vegades pot coincidir, però d'altres, no. Sigui el que sigui, hem de tenir present que sempre serà el millor per a nosaltres mateixos/es, perquè serà l'únic lloc on podrem exercitar la nostra experiència de vida.

Resistir-nos a això és negar-nos l'oportunitat a aprendre. És cert que puc somiar i fantasiejar amb el que hauria pogut passar, però només serà pura fantasia que ens allunyarà de la realitat.

Tenint clar això, és fàcil comprendre que, passi el que passi, hem de prendre partit, hem d'actuar*! Afortunadament, hi ha diverses maneres d'actuar: amb obres, amb paraules o amb pensaments. Escollim el que escollim, tot serà acció, al marge del que es pugui veure des de fora. I, qualsevol acció, fins i tot la no-acció, té les seves conseqüències i els seus resultats.

T'animem a observar els resultats de les teves accions la setmana vinent. Identifica quina resposta tenen les teves accions (fins i tot si no decideixes fer res) i integra aquest aprenentatge en la teva experiència de vida. Com més aprenguis més saviesa tindràs i, en conseqüència, la nostra vida tendirà a ser més gratificant i harmoniosa.

Assumir el resultat dels teus actes et permet ser independent i invulnerable* espiritualment. No lluitaràs contra l'exterior, no dependràs del que succeeixi, seràs lliure i invulnerable gràcies a la teva comprensió del món: captaràs el que passa, ho estimaràs*, però els sentiments no determinaran la teva acció.

L'únic treball és intern, està dins teu, no a fora.

Per què diem que els teus pensaments, sentiments i emocions els generes tu mateix/a?

De la mateixa manera que ningú no pot menjar per tu, res no pot pensar per tu. Culpar l'altra persona pel que tu penses és enganyar-te. Depenent del que pensis, produiràs uns sentiments o uns altres.

En aquest punt, hauríem de recordar la diferència entre emocions i sentiments. Les emocions són respostes instintives del nostre cos biològic: gana, set, atracció, etc. Els sentiments, en canvi, són el resultat de jutjar* la realitat com a agradable (donant peu a sentiments jovials: alegria, tendresa...) o com a desagradable (donant peu a sentiments com la ràbia, la impaciència, l'enuig, l'ansietat...).

Els sentiments, per tant, són fruit del que pensem. No els podem canviar sense canviar els pensaments que els produeixen.

Recorda que no ets responsable de percebre les emocions biològiques que et sorgeixin, però depenent de com les interpretis, produiràs uns sentiments o uns altres. En tot cas, sí que ets responsable del que penses i, com a conseqüència, dels sentiments que es generen fruit dels teus pensaments.

La renúncia que implica l'eina de l'amor

Renuncia a culpar a res ni a ningú pel que et passa o et deixi de passar. El culpable no existeix.

Aprofundint en la renúncia

Què vol dir renunciar a culpar a res ni a ningú extern a mi?

Si cadascú és el responsable dels seus pensament, de què serveix posar el focus d'atenció en l'altre? De què serveix culpar-lo i responsabilitzar-lo d'una cosa que t'està passant a tu?

Sens dubte, tu ets l'única persona amb la capacitat d'incidir en tu. I això, de vegades, fa por perquè ens converteix en els únics responsables dels passos que fem, de les oportunitats que decidim aprofitar o deixar passar, com també d'allò que ens succeeix. En definitiva, s'acaben les excuses.

Tant és que s'acabi la tinta de la impressora en el pitjor moment o que et trobis enmig d'un embús un dia que tens pressa. De tu depèn sortir més d'hora, agafar un altre transport, anar per un altre itinerari... o bé tenir paciència i saber aprofitar l'embús per fer alguna cosa útil, des de respirar amb consciència, trucar a una amiga, etc.

Recorda: les circumstàncies no es presenten per fer-te la guitza. També hi serien si tu no hi fossis, així que no te les prenguis personalment. Fes-les servir per al teu creixement personal!

Depèn de cadascú utilitzar-les per beneficiar-se'n i créixer encara més. Si continuem culpant alguna cosa o a algú de tot el que ens passa, estarem desaprofitant una oportunitat valuosíssima de creixement.

Per què el culpable no existeix?¹⁴

Sempre ens han dit que hi havia dos bàndols: els bons i els dolents. Que l'important era posicionar-se i lluitar contra el mal i la violència* que personificaven uns éssers absolutament malvats.

Tanmateix, amb el temps, hem après que el mal no existeix. Cada persona fa el millor que pot en funció dels seus coneixements i de la seva experiència. Creure en una altra que no sigui aquesta, a més de situar-nos en un error, només ens comportarà patiment*. Per què? Perquè tothom actua amb raons que creu que el justifiquen, és a dir, cadascú actua pensant que la seva actuació és la correcta, perquè és el que li indica la seva experiència de vida, el seu grau de saviesa li demostra que és així.

14 Si vols aprofundir aquest tema, et recomanem el capítol "Lluita contra el mal, defensa el bé" del llibre *21 creences que ens amarguen la vida... i com superar-les per viure més feliç*, de Daniel Gabarró i Nieves Machín, Boira Editorial. www.boiraeditorial.com

Mentre no ens adonem d'això, cada vegada que algú ens agredeix, conscientment o inconscientment, pensarem que podria actuar d'una altra manera i que, per maldat, no ho fa. Però això és fals*. Aquesta persona ens agredeix perquè pensa que té raó, perquè la seva experiència li diu que ha d'actuar així o perquè la seva saviesa li indica que aquest és l'únic camí possible. Des de la seva ignorància, no té cap altra opció. Igual que nosaltres tampoc tenim cap altra opció quan agredim algú i li posem frases justificatives, com ara, "m'he venjat per justícia".

Partint d'aquí, afirmem que quan actuem no hi ha culpables. Tothom té dret a equivocar-se perquè tothom té dret a aprendre.

Ningú no és culpable dels seus errors, així que no te'n sentis culpable, ni tampoc pels dels altres. Entén que tothom té dret a equivocar-se. Dona't permís per aprendre i perquè aprenguin.

En aquest punt, volem remarcar una qüestió fonamental. De vegades, els nostres errors tenen conseqüències en altres persones. El que aquelles persones facin amb els nostres errors no és responsabilitat nostra. El que depèn de nosaltres és aprendre dels errors i no repetir-los.

Per tant, deixem de culpar-nos per haver-nos equivocat quan l'altra persona és incapaç de gestionar un error nostre amb saviesa. Adonem-nos que el nostre error li està oferint una oportunitat de creixement. Que l'aprofiti, o no, no depèn de nosaltres.

Grava-t'ho amb foc: **esborra del teu vocabulari els termes "culpa" o "càstig*" i fes servir els conceptes "error" i "aprenentatge"**. Ho hauríem de tenir present sempre.

Per què hi ha coses que ens passen o ens deixen de passar?

En funció del que no sabem, se'ns presentaran unes dificultats o unes altres. O, el que vindria a ser el mateix, una sèrie d'aprenentatges o uns altres. En conseqüència, ens fem corresponents a la realitat que ens cal aprendre. Si, per exemple, sempre ens passa el mateix i no ens agrada, ens hauríem de preguntar: què pensem en relació amb aquest fet? Com veiem el món? On és l'error d'aquesta visió?

En canvi, quan ens deixen de passar algunes coses vol dir que ja no són per a nosaltres. Implica que ja hem après la lliçó que portava intrínseca i que podem passar al nivell següent de saviesa.

Quan ens passa alguna cosa que no ens agrada, potser des de l'ego ens pot semblar injusta, però no ho podem convertir en el centre de la nostra vida. Si ho féssim, estaríem oblidant allò que sí que ens agrada i perdríem l'oportunitat de gaudir-ne.

Per què afirmem que aquesta eina és una eina de l'amor?

Des que et lleves fins que te'n vas a dormir, prens un munt de decisions, i la majoria sense adonar-te'n, però cadascuna té el seu "eco" en el que et passa. Si realment decideixes assumir el resultat de les teves decisions, si de debò comprens que tu ets el protagonista de la teva pròpia vida, l'amor* estarà present en el teu dia a dia i evitaràs conflictes innecessaris amb les altres persones.

Cada segon és una oportunitat per aplicar aquesta eina. A partir d'ara, intenta ser conscient de la presa de decisions i, sobretot, aprofita per aprendre i créixer.

Imagina't que algú que es relaciona amb tu sempre assumeix la responsabilitat dels seus pensaments, dels seus sentiments i de les seves accions, i, per tant, no et culpa mai de res. No resulta fàcil i agradable la convivència amb aquesta persona? Per això afirmem que és una eina molt pràctica d'amor! Una eina molt pràctica per tenir relacions excel·lents.

Com pots verificar això?

Per verificar que és útil assumir el resultat de les teves decisions per prendre'n de millors en cas d'equivocar-te

- Imagina la situació següent i respon honestament:
- Has decidit no complir el teu horari de feina i decideixen acomiadar-te. Qui en té la responsabilitat? La teva cap, perquè és molt estricta amb l'horari laboral, o tu?
- Decideixes no estudiar per a l'examen i dedicar el temps a altres activitats. En cas que suspenguis, qui en tindrà la responsabilitat? El professor, perquè ha posat un examen molt difícil, o tu?
- Vas conduint pel carrer i decideixes saltar-te un semàfor en vermell. Al cap d'uns dies, t'arriba una multa a casa. Qui en té la responsabilitat? La normativa, per posar controls de límit de velocitat, o tu?
- Culpar els altres del que ens passa en primera persona és erroni. El més important és assumir la pròpia responsabilitat, però sense posar-nos la soga al coll. En casos així, podem utilitzar el mantra següent: "Aquesta vegada he fet el que creia que era millor. La pròxima vegada actuaré amb més saviesa."
- **Pots pensar en alguna situació d'aquesta setmana en què no hagis pres la decisió més sàvia?**

Per verificar que els teus pensaments els generes tu mateix/a i no el que passa al teu voltant

- El que ens farà veure el món amb més o menys optimisme són els nostres pensaments. Tot passa pel filtre de la nostra ment, de manera que és el lloc on resulta útil posar-hi tota la nostra atenció i energia si volem modificar els nostres resultats.

Per exemple, imagina una situació en què algú et fa un comentari que no t'agrada. Pel cap et res-sonarà una cosa així com “no em valora prou”, “això que m’ha dit és molt injust”, “no li caic bé” i tot de pensaments semblants.

Però, si en lloc d’aferrar-nos a aquestes idees pensem que el que ha dit ho ha fet partint de la seva experiència de vida, del seu grau de saviesa, aquests pensaments s’esvairan perquè intentarem comprendre i mirar amb amor aquesta persona.

Així que... ha arribat l’hora de revisar els teus pensaments! Perquè tot el que passa és inevitable, però l’ús que en fem sí que depèn de nosaltres!

- **Pots pensar en alguna situació tensa amb algú o amb tu mateix/a?**
- **Què et deies?**
- **Quin pensament hauria millorat la situació?**

Per verificar que **els teus pensaments els generes tu**

- Davant d'una mateixa situació, dues persones poden sentir sensacions totalment oposades.

Per exemple, davant d'un mateix quadre, hi ha persones que senten alegria, entusiasme, inspiració, mentre que d'altres poden sentir apatia, tristor o fins i tot ràbia.

Passa el mateix, per exemple, quan fem esport i ens esforcem al màxim. Hi ha qui amb dolor i tot, pot sentir alegria només pel fet d'estar exercitant els músculs. D'altres, en canvi, se sentiran abatuts i frustrats perquè no han assolit les metes que s'havien fixat.

Fins i tot davant la mort d'un ésser estimat. Hi ha qui s'aferra al sentiment de pèrdua i genera un gran dolor interiorment, que pot arribar a convertir-se en depressió. D'altres, en canvi, opten per beneir el temps que van passar amb aquella persona i cultivar el record positiu en el seu interior.

- Els sentiments i les emocions* les generes tu. Ho pot veure que depenen de tu?
- **Pots recordar alguna situació en què, davant d'un mateix fet o esdeveniment, diverses persones sentissin coses diferents?**

Per verificar que **no és gens saludable culpar l'exterior**

- Quan érem petits, si ens fèiem un cop amb una taula, els pares sovint deien “taula dolenta”, quan l’error havia estat nostre per no haver parat atenció al caminar o a l’estar en procés d’aprendre a caminar.

D’una manera inconscient, aquest missatge que rebem de petits, fa que posem la responsabilitat del que ens passa fora de nosaltres. Els culpables del que em passa a mi són els altres i, per tant, no aprenc res, no aprenc a esquivar la taula.

- Un altre exemple semblant: un dia se’ns oblida de posar el banyador a la motxilla de natació de la nostra filla de 10 anys. Aquell dia, ella ens culparà pel descuit. Si, en canvi, l’animem a preparar-se ella mateixa la motxilla, aprendrà a responsabilitzar-se de la seva vida.
- **Pots recordar alguna situació en què hakis culpant a algú del que t’ha passat?**
- **Pots reconèixer la teva part de responsabilitat en el fet?**

Propostes d'entrenament

Assumeix el resultat de les teves decisions, no culpis les situacions

- Si has decidit comprar-te un pis, assumeix la hipoteca; si has decidit saltar-te les normes de trànsit, assumeix que et pot arribar una multa, etc.
- Quan hi hagi alguna cosa desagradable a la teva vida, pregunta't: què he fet per ser-ne corresponent? Què puc aprendre perquè no es repeteixi?
- I si hi ha alguna cosa agradable, pregunta't: què puc fer perquè es repeteixi? Com he generat aquesta correspondència?

Què aconseguiràs?

Adonar-te que tot el que et passa depèn d'una acció que tu vas prendre prèviament. No hi ha res que passi per atzar! Tot té les seves causes!

Això et permetrà actuar d'una manera més conscient i abraçar allò que passi a la teva vida amb pau i harmonia.

Assumeix els teus pensaments

- Si no vols pensar en res desagradable, busca alguna cosa agradable en què pensar d'una manera conscient i així enganyar la teva ment.
- Moltes meditacions i visualitzacions són aquest mateix entrenament en acció i s'ha demostrat que són molt útils. De fet, es diu que si es medita durant vuit setmanes, una estoneta cada dia, es poden començar a veure canvis positius. T'hi animes?

Què aconseguiràs?

Eliminar els pensaments negatius de la teva ment

i enfocar l'energia en el que sí que hi ha de positiu.

Ompliràs la teva vida de llum i allunyaràs el patiment infundat que produeixen els pensaments negatius irracionals.

No culpis els altres

- Si arribes a la feina i una companya no et saluda, ella no en té la culpa que tu et sentis mala-ment. Ets tu qui se sent malament, qui pateix, perquè els teus pensaments et diuen que aquella persona podria fer una altra cosa (com a mínim, saludar-te).

L'entrenament consisteix en que, a part del que passi, tu has de decidir si saludes o no a la teva companya, si li continues desitjant que sigui feliç, etc. Aquest és el repte!

- Aquest entrenament es pot aplicar a qualsevol situació. Per exemple, si has perdut les claus, no culpis el gos o els nens, t'ha passat per la teva falta d'atenció. Pregunta't quines coses faràs d'ara en endavant per no perdre més coses.

Què aconseguiràs?

Deixar de culpar a ningú del que et passi a tu. La resposta es troba sempre en un mateix, en una mateixa. El desafiament que se't presenta és ser capaç d'assumir el que et passi.

Governa els teus sentiments

- Quan estiguis davant d'una situació que et produeixi malestar, adona't que tens aquest sentiment gràcies a tu.
- Diuen que com més atenció posem en alguna cosa, més es multiplica. Amb els sentiments passa el mateix. Com més ens obsessionem en el nostre dolor, més el fem créixer i créixer...
- Per això, en una situació incòmoda, dona't uns minuts per relaxar-te físicament i mentalment. Fes un parell de respiracions profundes i posa l'atenció a la ment. Què t'estàs dient? Hi ha alguna manera més sàvia d'afrontar aquesta situació? Com et sentiries sense aquest pensament? Pots pensar en exemples que demostrin que això que penses no és veritat?

- Si et concedeixes aquests segons de pausa abans de reaccionar i llançar-te com una fera, veuràs que la teva actitud i la teva predisposició canvien del tot.
- En el mateix sentit: quan tinguis sentiments positius, potencia'ls compartint-los i buscant-ne les causes per multiplicar-los.

Què aconseguiràs?

Ser el protagonista de la teva vida. Dominaràs els teus sentiments, i no a la inversa. En definitiva, actuaràs a partir del que és millor per a tu i per a l'altra persona, no a partir de la ira o de l'enuig.

Recorda:

**Assumeix el resultat de les
teves decisions.**

Renuncia a culpar.

6^a Eina de l'amor

Agrair

“Gracias a la vida que me ha dado tanto...”

Cançó de Violeta Parra

L'eina

Agraeix tot el que tens¹⁵ i totes les situacions difícils i doloroses perquè són oportunitats que et dona la vida per aprendre i realitzar el teu desenvolupament espiritual.

Aprofundint en l'eina

Què vol dir agrair?

Imagina que te n'has anat de viatge a un lloc on les condicions de vida són molt diferents a les del teu país. Arribes i comproves que no hi ha carreteres asfaltades, ni gasolineres, amb prou feines tens cobertura... Quan arribes a l'hotel, detectes que no hi ha sistemes de ventilació moderns, i això que fa una calor tremenda, no tens senyal per mirar la tele ni, per descomptat, wifi per connectar-te a internet. Segurament, en aquell moment, comences a valorar*¹⁶ el que has deixat a casa teva i agraeixes el fet d'haver nascut en un país amb més bones condicions.

Tal com passa en aquest exemple, **l'agraïment neix de la valoració**, per això són dues eines molt vinculades. Després

15 Recorda que, en el sentit més profund del terme, no tenim res, només administrem els béns.

16 Totes les paraules que trobis amb un asterisc estan definides a la part final del llibre, en el glossari. T'animem a consultar-les, ja que de vegades fem servir termes amb un significat diferent al que està acceptat socialment.

de descobrir el valor d'alguna cosa, sorgeix la gratitud. I això passa moltes vegades quan perdem alguna cosa o algú se'n va de la nostra vida, o quan ens enfrontem a una situació que ens situa en una realitat molt diferent de la nostra.

I no cal recórrer molts quilòmetres per agrair el que tenim! Tampoc cal arribar a perdre res ni a ningú. L'agraïment es pot cultivar d'una manera conscient, ara i aquí, observant tot el que podem gaudir.

El fet d'agrair conscientment tot el que tenim i tot el que hem viscut, ens fa dirigir-nos a la Vida amb un profund sentit de benedicció, ja que reconeixem el seu valor incalculable. Sense Ella, res del que tenim o del que hem viscut no hauria estat possible.

Per tant, agrair vol dir tenir una actitud de lloança, d'alegria, no condicionada, és a dir, que sorgeix de mi i es dirigeix cap a la Vida per les coses, les situacions o les persones que es troben en la meva experiència vital.

Recorda: si no som conscients del que tenim, no serem capaços d'agrair-ho.

Què és tot el que tenim?

Des del moment que naixem ho tenim tot, perquè ens han donat la Vida i, dins d'aquesta experiència vital, hi cap la totalitat¹⁷. Es tracta d'un sentit de goig que va molt més enllà dels objectes materials.

Tanmateix, socialment ens han fet creure que només tenim el que hem comprat (un cotxe, una casa, roba...). Aquesta creença ens fa immensament pobres i infeliços, ja que no ens deixa gaudir de la totalitat, només del que hem aconseguit amb diners.

Pensem per un moment: gaudir només de la casa que hem llogat, en lloc de sentir un gran agraïment per tot l'univers, és molt limitat. Ens estem perdent la immensitat del mar per una gota d'aigua! I això ens passa gairebé cada dia. A més, aquesta creença ens impedeix gaudir del que tenim quan s'espantia, quan ens roben o en situacions semblants.

Per això és tan important saber valorar la Vida. El que tenim és ni més ni menys que una consciència* que es descobreix gràcies a l'experiència de vida. És a dir, una consciència que utilitza els escenaris que li toca viure per descobrir qui és i expressar-se.

Hi ha persones que insisteixen a pensar que la vida no ha estat prou generosa amb elles i això els impedeix adonar-se que

¹⁷ Recordant sempre que no parlem de posseir, sinó d'administrar i de gestionar el que ens és donat.

se'ls va entregar el més meravellós: la VIDA en si mateixa.

L'experiència vital, la consciència com a oportunitat d'autoconeixement.

Per què s'han d'agrar les situacions difícils i doloroses?

Encara que ens costi d'acceptar-ho*, qualsevol situació difícil i dolorosa és una ajuda. I, com qualsevol ajuda, s'ha d'agrar perquè ens aporta un aprenentatge.

Davant la mort d'un ésser estimat, per exemple, no agraïm la seva absència física, sinó tot el que hem compartit amb aquella persona, tots els moments viscuts. Quan ens detectem una malaltia, no agraïm els símptomes i el dolor, sinó el servei que fins ara ens havia proporcionat el cos. I, en aquell moment, de vegades es produeix un canvi de percepció (de valors, de prioritats...) que ens permet que ens centrem en el que és important. Així és com una situació difícil i dolorosa ha estat una ajuda per transformar-nos, per ajudar-nos* a créixer, per aprendre.

Per tant, quan ens enfrontem a una situació difícil o dolorosa, se'ns està ajudant a veure quines són les nostres autolimitacions. Se'ns està fent veure que encara no coneixem ni respectem el funcionament de l'univers, perquè li exigim cedeixi als nostres desitjos.

Les dificultats són, sens dubte, una invitació per aprendre i créixer, i per això afirmem que són una ajuda. Si ens focalitzem en l'aprenentatge, la comprensió es multiplica i la vida s'omple de felicitat*, pau i amor*.

L'agraïment facilita que tot això es faci al moment, ara i aquí, sense lluita, sense debats mentals, sense resistència. Si veiem les dificultats com a oportunitats d'aprenentatge, gaudirem en lloc de patir. I si no veiem la mort com el final, entendrem que és un fet inevitable que ens permet agrair tot el que hem viscut amb aquella persona; abraçarem la malaltia com a ocasió per agrair tot el que ens ha donat el cos durant aquests anys.

Si no fos per les dificultats, ningú no podria desenvolupar les tres virtuts internes: **la felicitat, la pau i l'amor**.

L'agraïment, doncs, **ens permet superar els rancors i els ressentiments** perquè en lloc de sentir-nos malament amb les persones amb qui vam tenir dificultats, agraiem el que ens van permetre aprendre. Sense aquelles persones, sense aquelles circumstàncies, no ens hauríem pogut fer més forts.

Per tant, el perdó és una eina de menys profunditat¹⁸. No exigim a l'altra persona que ens demani perdó, sinó que li agraiï mentalment tot el que hem pogut aprendre gràcies a ella.

En aquest sentit, l'agraïment ens obre una nova perspectiva vital absolutament oposada a la visió social. Res del que passa ens pot fer mal*, ja que tot ens serveix per adonar-nos de qui som i expressar-nos. Per això, l'agraïment

¹⁸ Entès tal com s'entén socialment: la superioritat que ens autoatorguem per no tenir en consideració els errors dels altres, que, des de la nostra perspectiva, haurien de ser castigats.

capgira totalment les nostres vides i la nostra societat quan comprenem el seu veritable significat.

Què és el desenvolupament espiritual?

Entenem el desenvolupament espiritual com tot allò que et porta a la teva essència*, el que et fa descobrir l'amor que ets. Per tant, el desenvolupament espiritual es pot portar a terme al marge del punt de partida de cada persona: pots ser agnòstic, ateu, budista... cada pas que facis cap a la teva essència serà un avenç en el teu camí espiritual.

L'espiritualitat no s'ha de creure, s'ha d'experimentar en primera persona. Mentre cregui una cosa que no sóc capaç de viure, es tractarà simplement d'una creença, d'un pensament, d'una cosa mental. En canvi, quan experimentem la nostra creença en primera persona, creixem espiritualment, descobrim l'essència que som.

Ningú no pot creure espiritualment en solitari, necessitem els altres per fer aquest camí. Però, d'altra banda, només jo puc arribar a descobrir la meva essència. Només jo puc fer aquest camí.

Per què agrair augmenta el nostre desenvolupament espiritual?

Quan agraïm tot el que ens passa a la vida, ens adonem, de mica en mica, que aquesta vida és molt més que el nostre cos físic. Aleshores comencem a deixar d'identificar-nos amb les nostres conductes, amb els nostres pensaments, amb les nostres emocions* i accions, i ens situem en el més profund de nosaltres, en la nostra essència, en el que ens constitueix. I és quan ens adonem que som un amb la Vida, que som la Vida que s'expressa a través d'aquesta forma, que no som únicament la forma. Per tant, comencem a descobrir la possibilitat real de viure la nostra essència prescindint de la forma.

No ens quedem atrapats o atrapades en el detall del dia a dia, sinó que veiem la grandesa immensa de l'univers en nosaltres. I, quan ens adonem d'això, quan entenem que nosaltres som la Vida, o que és la Vida la que flueix a través nostre, augmenta la nostra saviesa* i ens transforma.

La renúncia que implica l'eina de l'amor

Renuncia a patir davant de les dificultats i comprèn que tenen un propòsit profund d'amor per poder reconèixer les lleis universals i alliberar-te de les limitacions, les dependències i el patiment*.

Aprofundint en la renúncia

Com renuncio a patir davant de les dificultats?

Adonant-te que sempre tens el que et cal per ser feliç. Acceptant que, quan creus que t'estàs enfrontant a una dificultat, en realitat només t'estàs enfrontant a una idea que es nega a acceptar la realitat i el sentiment dolorós que neix d'aquesta mateixa negació.

Renuncies a patir quan te n'adones que **és només un pensament o una emoció** i no t'hi identifiquis. Al deixar-lo passar, t'alliberes. I, de l'alliberament, sorgeix un gran agraïment. Mentre creguis que el que existeix et pot fer mal, continuaràs patint. Mentre creguis que la dificultat és externa, continuaràs patint.

Així doncs, agafa el timó de la teva vida! Deixa d'identificar-te amb els teus pensaments! Renuncia a patir!

Què vol dir propòsit d'amor?

Quan ens fem una ferida, qui ens cura?

Quan mengem, qui fa la digestió?

Quan neix un bebè, qui el fa créixer?

La vida ens ofereix l'oportunitat d'expressar el que ja portem dins com a potencial. A aquesta intencionalitat l'anomenem propòsit d'amor, ja que busca que el potencial s'expressi. No diem que sigui una intencionalitat o un propòsit personal, però sí que és una direcció que porta a la Vida a un nivell més elevat d'expressió.

Això també passa a dins teu. I, de fet, ara mateix està passant. Ho pots veure? Te'n pots adonar?

Què vol dir reconèixer les lleis universals?

Quan parlem de reconèixer les lleis universals, no estem parlant de bondat, ni de normes morals, sinó de descobrir com funciona l'univers i fluir-hi, sense lluitar amb el que passi.

Si els resultats que obtenim a la vida no són prou bons en algun aspecte, és perquè tenim un aprenentatge pendent de fer. Per exemple, sabem que tot el que fem als altres ens ho fem a nosaltres mateixos, a nosaltres mateixes. Per tant, si agredim a algú, qui s'omple d'odi som nosaltres. Però, mentre ignorem aquesta llei, res no canviarà a la nostra vida i seguirem pensant que és la realitat, el món, qui està equivocat.

Reconèixer les lleis universals vol dir modificar aquells mecanismes de la nostra conducta que no estan en sintonia amb el món per poder encarrilar-los a favor seu, i, com a conseqüència, obtenir uns resultats excel·lents. Quan això passi, haurem reconegut les lleis universals.

Què vol dir alliberar-te de les limitacions, les dependències i el patiment? Això és possible?

Vol dir aprendre a gaudir de totes les situacions amb un profund agraïment. És probable que no puguem triar les circumstàncies que ens envolten, però sí que podem decidir aprofitar-les per conèixer-nos i expressar-les: és això alliberar-nos de les limitacions.

Les limitacions són mentals, en realitat són autolimitacions. I, en tant que “auto” sí que depèn de tu alliberar-te’n. De fet, totes les filosofies i les religions ens diuen que aquest és el camí que podem recórrer i que, efectivament, sí que és possible.

Si depens de les circumstàncies per donar el millor de tu, no trobaràs mai el moment, perquè sempre hi haurà alguna dificultat a superar. Però, si a banda del que passi, vols donar el teu màxim, qualsevol instant serà d’entrenament i de comprensió.

Patir o deixar de patir depèn de tu, és una elecció. El fet és aquí i tu decideixes què pensar o què fer amb aquest fet “neutre”.

Què decideixes? Viure les experiències que ens ofereix la vida és obligatori; patir-les o gaudir-les, és opcional.

Tu què tries?

Per què afirmem que aquesta eina és una eina de l'amor?

Quan ens relacionem amb persones que agraeixen el que compartim amb elles, a part que puguin ser, o no, millorables, ens sentim estimats i acceptats. Quan aquest agraïment el dirigeixo cap a mi, la meva autoestima creix. Per això diem que són eines de l'amor.

Et volem recordar que agrair el que passa intentant incrementar la teva saviesa és una actitud absolutament pràctica, no es tracta de res teòric. Davant de qualsevol dificultat, veuràs que pots optar per una manera d'actuar* o per una altra. Ara disposes de la informació necessària i tindràs la possibilitat d'actuar amb saviesa aplicant el que has après.

Com pots verificar això?

Per verificar que **renunciar a patir t'alliberarà de les limitacions i de les dependències**

- Més d'una vegada potser ens hem sentit tristos o tristes en veure que una persona ens havia deixat de parlar, no comptava amb nosaltres per a segons quines activitats, potser no ens trucava tant com abans, etc.

Tot això passa perquè en les relacions creem sentiments* de dependència. No entenem que, en la llibertat* de cadascú es troba la decisió de com actuar.

En situacions semblants, pregunta't: que aquesta persona hagi decidit no parlar-me, és la meva realitat o la seva? Que aquesta persona ja no em truqui, és la meva realitat o la seva?

- Verifica que quan acceptes la llibertat dels altres, com també el fet que estiguin o no a la teva vida, el patiment desapareix.
- Verifica que, al llarg de la teva vida, moltes persones i circumstàncies que consideraves imprescindibles en aquell moment ja no hi són i, tot i així, pots seguir vivint amb plenitud. Perquè tu sempre estàs a la teva vida i, per tant, tens el que necessites per ser feliç: et tens a tu.
- **Te n'adones que, segons com pensis, el patiment és inevitable?**

- **Pots renunciar a aquells pensaments que només et fan patir?**

Per verificar que **sempre tens el que necessites: la vida!**

- Els objectes tenen data de caducitat. Quan comprem alguna cosa es pot trencar, es pot perdre, ens la poden robar, etc. Obsessionar-nos amb això, només ens fa perdre de vista la realitat que ens en-volta, la Vida que ens parla.
- Verifica que, si només et fixes en el que tens, t'estaràs comparant contínuament amb els altres, i això et generarà patiment.
- Comprova que, moltes vegades, els teus actes intenten omplir un buit interior a través d'estímul externs.
- Per això, verifica que darrere d'aquests objectes s'hi amaga un món de possibilitats anomenat Vida: un escenari on ens podem expressar i arribar a ser al marge de les nostres pertinences.
- Pots verificar que, passi el que passi, tu sempre hi ets?
- Pots verificar que les circumstàncies canvien, però que tu sempre et trobes al centre de la teva vida?
- Pots verificar que, mentre sàpigues mantenir la pau interna, sempre tens el que et cal per ser feliç?

- Pots verificar que, de vegades, utilitzes els objectes i les emocions com si fossin els que et donen identitat?
- Te n'adones que la teva identitat està al marge de l'opinió dels altres?
- Pots verificar que l'important és saber qui ets?
- Si és així, verifica que tu sempre estàs amb tu i que, mentre mantinguis una relació amorosa amb tu mateix, amb tu mateixa, viuràs la vida amb satisfacció.
- **Saps qui ets? Has descobert la teva consciència i l'habites? O et segueixes identificant amb els pensaments, les emocions i els sentiments?**
- **Quan dius "jo", a qui et refereixes? Pots intentar recuperar aquest "jo" que hi és sempre i en tot moment?**
- **Pots pensar en algun moment què hagi parat més atenció al que no tenies que al que sí que teni-es?**
- **T'adones que, malgrat això, l'oportunitat de la Vida sempre és present?**

Per verificar que **sí que podem aprofitar les circumstàncies que ens envolten**

- No escollim la ciutat on hem nascut, la situació econòmica de la nostra família, el fet que hi hagi una crisi financera o no, els problemes mediambientals, etc.
- Una cosa són les circumstàncies que no escollim i una altra de ben diferent és resignar-s'hi. Hi ha persones que s'amaguen darrere d'aquestes circumstàncies externes per justificar les seves actuacions: com que hi ha pol·lució, tant és que el meu cotxe contami ni més o menys; com que hi ha corrupció, tant és si cobro una part del meu sou sense declarar, etc.
- Si, en canvi, ens alliberéssim d'aquest pensament negatiu, podríem veure la pol·lució com una oportunitat per millorar el nostre estil de vida, com ara anar en bicicleta i, així, fer més exercici.

Com se sol dir, tot depèn dels ulls amb què es miri. Així que no siguis com aquells que, amb l'excusa que no poden canviar res, es deixen arrossegar.

- Aprofita cada circumstància per extraure'n un aprenentatge útil per a la teva vida. Pensa en positiu i l'encertaràs!
- **Pots recordar si alguna vegada t'has autolimitat o excusat per una circumstància externa?**
- **Què podries haver fet que estigués a les teves mans?**

Per verificar que **les dificultats comporten un aprenentatge necessari**

- Igual que de petits ens costava aprendre matemàtiques, llengua o alguna altra assignatura, i als processos d'aprenentatge els anomenàvem problemes, d'adults continuem anomenant problemes a allò que en realitat és un repte, una oportunitat d'aprenentatge.
- Verifica, tornant al teu passat, que algunes circumstàncies que et van semblar difícils et van permetre aprendre coses que, d'una altra manera, ara ignoraries.
- **Pots trobar alguna situació difícil a la teva vida que, amb el temps, hagi estat capaç d'agrar pels beneficis que t'ha aportat?**
- **Com t'has sentit quan has superat una dificultat?**
- **Pots veure l'aprenentatge que n'has tret d'aquesta superació?**

Propostes d'entrenament

Sempre tens tot el que et cal per ser feliç

- Te n'adones que ets la consciència que percep?
- Pots viure reposant en aquesta consciència i adonar-te que no t'abandona mai?
- Quan ens adonem d'això, l'exterior perd una mica de valor, perquè per molt que ens envoltem d'objectes materials, nosaltres som l'únic que necessitem a la nostra vida. I, per tant, sempre tenim el que necessitem per viure amb felicitat: una mateixa, un mateix.

Què aconseguiràs?

Descobrir qui ets i expressar-te. No et caldrà demanar a l'exterior que t'ompli, perquè ja viuràs en plenitud.

Darrere d'una dificultat, s'obre una porta cap a l'aprenentatge

- Quan et trobis en una situació difícil, busca l'aprenentatge d'amor que comporta i dona't l'oportunitat de veure-hi més enllà de la dificultat.
- Hi ha diverses maneres de fer-ho. Et proposem a seguir els passos següents:
 1. Observa la dificultat, no la neguis.

2. Observa el teu cos i el que sents corporalment: tensió, suor... No et reprimeixis, ni t'ho neguis, deixa'l que s'expressi.
 3. Observa els sentiments que estàs vivint: impaciència, ira, tristor, abandona-ment...
 4. Observa els teus pensaments, què et diu sobre el que passa: és una injustícia, no ho podré resistir, això només em passa a mi, etc.
 5. Acull tot això amb tendresa i canvia el que t'estàs dient: estic disposada a aprendre, sigui el que sigui, aprofitaré l'oportunitat, passi el que passi serà el mi-llor per a mi, en trauré profit, etc.
 6. Observa com els sentiments i les percepcions del teu cos han canviat i ara pots agrair les dificultats per portar a terme l'aprenentatge que estàs integrant.
- No dubtis a tornar-ho a intentar si no ho aconsegueixes. Tot és qüestió de pràctica. Agraeix l'oportunitat.

Què aconseguiràs?

Aprofitar cada situació com una oportunitat per aprendre.

Dirigir i controlar els teus pensaments sense deixar-te portar ni excusar-te per les circumstàncies externes.

Només tens una vida per a no patir

- Quan pateixis, pregunta't: qui està patint? Intenta anar més enllà de l'ego que no accepta el que passa i situa't en l'acceptació total, en la consciència del propòsit d'amor de l'univers que busca la teva màxima expressió, fins i tot quan et sembli que tot va malament.
- En realitat, és una invitació a preguntar-te: qui sóc? Així podràs deixar caure tot el que no ets: idees, dependències, limitacions, somnis, obligacions... T'hi atreueixes?

Què aconseguiràs?

Treure't de sobre el patiment que comporta el fet de no acceptar el que et passa, convertir-te en el protagonista de la teva vida, ja que assumiràs quin és l'origen d'aquest patiment.

Allibera't de les limitacions i de les dependències

- Quan no aconsegueixes els resultats que esperes, fixa't que ignores les lleis de la realitat.
- Et pots proposar renunciar a tenir raó i obrir-te a l'oportunitat d'aprenentatge que ara se't plan-teja? Pots comprovar que, si ho fas així, t'alliberes de les limitacions mentals que deien que el món ha de ser com tu vols?

- Comprova que només el que desconeixes et resulta un problema i, per tant, tens l'oportunitat de conèixer una cosa més i treure'n un aprenentatge, de manera que, si es torna a presentar, deixa-rà de ser un problema.
- Agraeix infinitament aquesta oportunitat.

Què aconseguiràs?

Quan t'entrenis en això d'una manera sistemàtica, podràs anar guanyant en saviesa, obtindràs més bons resultats i t'acabaràs alliberant de les limitacions mentals que tenies.

Recorda:

**Agraeix la teva experiència
de vida, fins i tot les dificultats.**

Renuncia a patir.

7ª Eina de l'amor

Acceptar

“No hi ha mal que no tingui algun bé” ¹⁹

Refrany

¹⁹ Encara que, des del nostre punt de vista, el mal no existeix, hem escollit aquesta frase perquè pot ser inspiradora a l'hora de comprendre la setena eina amb més facilitat.

L'eina

Accepta que el propòsit de l'Univers és perfecte i que tot el que passa és neutre i necessari.

Aprofundint en l'eina

Què vol dir realment acceptar*²⁰?

Acceptar és un sinònim de comprendre, perquè no podem acceptar una cosa que no hem comprès i, per comprendre-la, ens cal accedir a la informació de saviesa* i verificar-la. Per això podem considerar com a sinònims l'acceptació i la comprensió.

Per comprendre és convenient veure la globalitat del que passa, no focalitzar-nos només en un aspecte concret, ja que tot està interrelacionat i té la seva funció* dins del procés universal. Conèixer el propòsit profund de l'experiència humana (que és aprendre a ser feliços, a tenir pau i aprendre a estimar*), ens ajuda a sortir del nostre problema particular (o desidentificar-nos del problema) i trobar solucions que, d'una altra manera, no veuríem.

Tot i així, acceptar **no vol dir estar d'acord amb tot**. Per exemple, acceptes que la violència* existeix, però no la

20 Totes les paraules que trobis amb un asterisc estan definides a la part final del llibre, en el glossari. T'animem a consultar-les, ja que de vegades fem servir termes amb un significat diferent al que està acceptat socialment.

comparteixes. Acceptes que pot existir la corrupció, però no hi estàs a favor. Comprends que existeix, comprends el seu origen, però no la justifiques ni la negues. L'acceptes i, des de l'acceptació, procures actuar* amb la màxima saviesa.

Hi ha també una gran diferència entre **la resignació*** i **l'acceptació**. La resignació és un autoengany. Quan ens resignem, ens estem autoenganyant fent-nos creure que comprenem alguna cosa que encara no veiem. Es tracta, sens dubte, d'una limitació de la personalitat que, a més, ens produeix molt malestar intern.

L'acceptació, en canvi, és una comprensió profunda de la personalitat. Perquè fins i tot quan no tenim la possibilitat d'actuar, comprenem que no ens correspon fer-ho. I, en conseqüència, el malestar desapareix.

Sense comprensió no serà possible l'acceptació. Per exemple, imagina que et disposes a fer un sopar per a uns amics. Et trobes que t'han tallat el gas perquè hi ha una avaria i no pots fer servir ni els fogons ni el forn. Hi ha dues opcions: o et resignes i optes per fer un sopar fred o encarregat, però pensant que hauria de ser diferent i que això és un desastre, o bé acceptes que la cuina no té gas i, prenguis l'opció que prenguis, gaudeixes de la situació i arribes content i feliç a l'hora del sopar.

Com pots veure, davant d'una situació de qualsevol mena, la comprensió de que hi ha altres possibilitats per superar-la et possibilita acceptar la situació. La resignació, en canvi, fa que

t'estanquis en una sola opció, la del no puc, la de les coses haurien de ser diferents.

Acceptar el que és desagradable ens fa créixer, el repte i l'aprenentatge es troben en acceptar allò que ens confronta. Quan podem acceptar una situació difícil per a nosaltres perquè hem arribat a comprendre-la, aconseguim créixer molt interiorment.

Acceptar la realitat, intentar deixar de lluitar-hi en contra, **t'allibera del patiment**. I et preguntaràs, per què has d'acceptar la realitat? Doncs perquè la realitat no es pot canviar, no va al gust del consumidor. L'únic que pots canviar és el teu interior. Si canvies el teu interior, aquesta realitat que no t'agrada es transforma, ja que desapareix la lluita interior i, per tant, el patiment que comporta deixa de correspondre't.

No acceptar la realitat o no acceptar els teus errors és condemnar-te a cometre'n molts més perquè no pots descobrir quin aprenentatge s'hi troba implícit. No estem dient que et converteixis en una persona acrítica o immobiliista, ni que acceptis les coses com si fossin part d'un destí* que no es pot canviar.

T'animem a que acceptis la realitat que hi ha en aquest moment i que construeixis a partir d'aquesta realitat. Observa quin és l'estadi actual, en el qual has desenvolupat les teves virtuts, però deixant de lluitar contra el que consideris els teus defectes i les teves limitacions. Defineix en quins aspectes vols créixer i concentra't a potenciar

virtuts i els coneixements que tens, acceptant que creixeran gradualment perquè encara no han assolit el seu potencial màxim.

No et resignis, potencia tots els valors* que tens en tu. Per això, és imprescindible que acceptis el teu punt de partida, perquè imaginar que partim d'un lloc diferent del real és enganyar-nos.

Per exemple, no podem pretendre córrer mig maratón si no hem sortit mai a córrer prèviament. Intentar-ho només ens esgotaria i, molt probablement, ens lesionaríem. Però, si en lloc d'això, acceptem que ens hem de preparar amb perseverança i constància, és molt possible que ens apropem a la meta.

Sempre has de veure quin és el teu punt de partida i, en funció d'això, enfocar les teves actuacions cap a una direcció o cap a una altra. Fer el contrari és, simplement, autoenganyar-se.

Recorda: accepta't amb totes les virtuts i les limitacions que tens actualment perquè, si les acceptes, en podràs treure un aprenentatge. Just quan t'acceptis tal com ets, et pots permetre canviar, sense lluitar, des d'allò que ja tens i no des d'allò que et manca o que no ets.

A què ens referim quan parlem de l'Univers?

En aquest llibre no parlem de Déu, perquè és una paraula que té moltes connotacions implícites i moltes vegades pot produir rebuig.

Tanmateix, parlem de l'Univers com la totalitat del que existeix, un absolut, quelcom que és innegable perquè tots tenim experiència de la seva existència. Quan parlem d'absolut, ens referim al fet que tot el que existeix, i succeeix, forma part de la totalitat.

No ens referim només a allò que veiem, que hem mesurat o que coneixem, parlem de l'Univers en majúscules: la totalitat d'allò que existeix. En aquest sentit, caldrà ser humils i reconèixer que moltes coses no les veiem, ni les sentim, ni les captem... i, tot i així, existeixen. Un exemple claríssim són els pensaments i els sentiments*: no es poden veure, però sí que existeixen.

Parlar d'Univers ens porta a viure com a parts d'una totalitat més gran, ens invita a pensar-nos més enllà d'un antropocentrisme. Si jo no sóc el centre, puc entendre que el centre és una altra cosa: aquí és on situem l'Univers com a totalitat. L'Univers és el centre de la vida. Això ens ajuda a obrir, humilment, la nostra ment disposada a aprendre.

Què vol dir “el propòsit de l’Univers” i per què és perfecte?

L’Univers és un espai on el potencial, el que podria ser possible, pren forma. En aquest sentit, el propòsit de l’Univers és generar un espai en el qual les parts corresponents portin les seves potencialitats a la realitat.

Posarem un exemple, que és limitat, amb el planeta Terra: és el lloc on el que és mineral, vegetal, animal i humà pot arribar a ser. D’alguna manera, esdevé un contenidor d’una sèrie de coses que sense la Terra no tindrien lloc per ser. Aquest és el propòsit del planeta, però en un nivell molt més superior (i sabent que aquestes paraules són limitades i inexactes), l’Univers fa la mateixa funció: un espai en el qual la Vida pugui ser, on la consciència* s’expressa en totes les seves versions i potencialitats.

I remarcuem aquest últim aspecte: en totes les seves versions. No solament en les que ens agraden, sinó en totes les que són necessàries.

Per exemple, potser no ens agrada la violència. Però algunes persones la utilitzen com a forma de relació. Naturalment, la violència generarà dolor i això els permetrà aprendre a deixar d’utilitzar-la.

Per tant, el propòsit de l’Univers és perfecte i no pot ser d’altra manera: oferir un espai de descobriment per créixer, per aprendre, per ser.

No té importància que ens equivoquem, no té importància que no ens agradi el que passa. **L'Univers és perfecte com a lloc per aprendre** i aquest és el seu propòsit.

I què és el que hem d'aprendre les persones? El nostre parer és que estem en un procés d'aprenentatge interior, bàsicament estem aprenent tres coses clau: **aprendre a estimar, aprendre a ser feliços i felices, i a mantenir la pau a part del que passi al nostre voltant.**

Per què tot el que passa és neutre i necessari?

Si hem comprès tot això, veurem que els errors són inevitables. Tot ésser que vulgui aprendre, s'equivocarà en algun moment i llavors tindrà l'oportunitat de créixer.

Si ens hi fixem, sempre aprenem gràcies a les situacions que ens confronten. Com podem aprendre a ser pacífics? Doncs enfrontant-nos a situacions de violència, equivocant-nos i arribant, finalment, a mantenir la pau. Com podem aprendre a ser flexibles? Doncs cedint després d'haver-nos enfrontat a situacions rígides. No podem aprendre a ser flexibles si no hi ha rigidesa al nostre entorn.

I d'aquí es dedueix que **tot el que passa ens pot ser útil per aprendre**. Per tant, no hi ha res dolent, tot és necessari. Hem d'abraçar cada instant com una oportunitat per aprendre i, sobretot, en aquelles ocasions que creiem que s'escapen del nostre enteniment.

Les coses no ens passen a nosaltres perquè siguem nosaltres. Les coses passen perquè a l'Univers tot té el seu lloc i el seu propòsit. **Que siguem capaços o capaces d'aprendre o no, depèn de nosaltres.** Però si no ens prenem les dificultats com una cosa personal, sinó com un aprenentatge, tot canvia. Per això diem que **el que passa és neutre**: si ho aprofitem ens serà útil, si no ho aprofitem continuarem patint. No és res personal. Només és neutre i necessari.

La renúncia que implica l'eina de l'amor

Renuncia a intentar canviar els altres i, en lloc d'això, treballa sobre tu mateix, sobre tu mateixa. Renuncia a lluitar i a voler modificar l'ordre perfecte de l'Univers i els seus processos necessaris i, sobretot, renuncia a interferir en les experiències de vida de les altres persones.

Aprofundint en la renúncia

Per què és inútil canviar els altres?

Per un motiu molt simple: canviar una altra persona és impossible. Només ella es pot canviar a si mateixa si vol; en cas contrari, no és possible.

Així que, si volem evitar conflictes innecessaris, deixem d'intentar imposar quelcom que és impossible. No forcem a algú a ser la persona que nosaltres volem que sigui.

Per què hem de treballar sobre nosaltres quan són els altres els qui ens molesten?

Perquè tenim un error de concepte. No són els altres els qui ens molesten, sinó que som nosaltres els qui ens molestem amb allò que fan, diuen, o deixen de fer o de dir els altres.

Per tant, si el problema és meu, sóc jo qui pot trobar la solució. Intentar situar el problema en l'altra persona simplement genera patiment*, perquè tornem a posar la nostra felicitat en mans d'un altre. I la nostra felicitat és de cadascú, i de ningú més. El que produeix la transformació i la fi del patiment és el nostre canvi intern.

Per què hem de renunciar a lluitar? No hem de canviar allò que podem canviar?

Quan et trobis davant de qualsevol situació en què et vegis en la necessitat de canviar alguna cosa o a algú, pregunta't: està al meu abast fer això? Tinc les eines necessàries per fer-ho perquè és part de la meva realitat? Em correspon?

Per descomptat que, des d'aquí, t'animem que canviïs tot allò que estigui al teu abast. T'animem a millorar, a crear, a compartir. No t'estem dient que no actuïs, sinó que la teva manera d'actuar no es converteixi en una lluita. Lluitar per la pau és incongruent, lluitar pel bé, també ho és, perquè la lluita no et portarà a la pau. Només et farà patir i et restarà energia vital.

D'altra banda, val la pena recordar que si no pots canviar alguna cosa, si no tens les eines per poder canviar alguna cosa, vol dir que no forma part de la teva realitat, que no ho pots fer, que no et correspon. I, aleshores, de què et servirà aquest desgast fent una cosa que no pots fer? Per què has de patir per alguna cosa que no et correspon?

Però et tornem a dir: si pots actuar, actua! Sempre que això estigui dins de la teva realitat.

En aquest punt de lluita podem diferenciar tres tipus de persones:

- Les persones que lluiten contínuament contra la vida sense assolir cap èxit.
- Les persones que lluiten, encara que assoleixin l'èxit, i paguen un preu molt elevat.
- Les persones que en lloc de lluitar actuen quan tenen eines per transformar la realitat, però que quan no les tenen decideixen gaudir adaptant-se i acceptant la realitat.

T'animem a formar part d'aquest tercer tipus de persones aplicant aquesta eina de l'acceptació.

Què vol dir no interferir en les experiències de les altres persones?

Vol dir no intentar prendre decisions en àmbits en què són els altres el qui han de decidir. Vol dir aplicar l'eina de l'amor del respecte, de la qual parlàvem unes pàgines abans. Com es diu popularment: *no et fiquis on no et demanin*.

Tanmateix, l'eina de l'acceptació, encara que implica el respecte i la no interferència, va més enllà. Es tracta d'una acceptació que neix de la comprensió profunda que tot el que passa és perfecte i necessari.

La no acceptació és l'única causa del patiment. Deixa de lluitar contra la realitat i comença a comprendre que no existeix el culpable, només cometem errors i necessitem aprendre d'aquests errors, i que no existeix la maldat, només la ignorància*. El mal no existeix²¹. Des d'aquesta comprensió, només podem respectar i acceptar.

21 En el nostre llibre *21 creences que ens amarguen la vida... i com superar-les per viure més feliç*, dediquem un capítol a la no existència del mal. Si es tracta d'una idea que et grinyola, et proposem que hi aprofundeixis.

Per què afirmem que aquesta eina és una eina de l'amor?

Perquè si l'apliquen, les teves relacions milloraran d'una manera espectacular. Les persones del teu entorn no et despertaran patiment, però, a més, podran percebre que les acceptes plenament i això millorarà el vostre vincle.

Quin mètode utilitzes per relacionar-te amb el món? El mètode de la ignorància i la resistència o el mètode de l'acceptació? Tu tries el camí.

Si tries **el camí de la ignorància**: et queixes*, lluites contra la vida (amb èxit o sense), no acceptes la realitat, pateixes, consumeixes molta energia vital i els resultats que n'obtens són confusió, depressió, crisi, malestar... la qual cosa significa que el teu pensament és ple de falsedats que necessites descartar i canviar.

Si tries **el camí de la comprensió**: acceptes, flueixes amb la vida (amb èxit), aprofites la realitat, gaudeixes, augmenta la teva energia vital i els resultats que n'obtens són felicitat, pau i amor*, la qual cosa vol dir que ets ple de virtuts i de veritats, i que les gaudeixes fomentant-les en tu.

L'actitud que tinguis amb la vida, és la mateixa que la vida tindrà amb tu. Si somrius, el "mirall" et retornarà el somriure. I és aquí on viuràs l'amor.

Aquesta eina és molt poderosa si es practica. En canvi, és inútil si la consideres teòrica. Volem remarcar que no és

teòrica en absolut, és totalment pràctica. T'adonaràs que cal aplicar-la en la vida quotidiana quan sentis que la vida és una lluita: intentant canviar els altres, lluitant contra la injustícia, enfrontant-te a allò que no t'agrada, combatent contra els errors dels altres, etc.

Recorda: el que no apliques, no ho integres. Aquesta eina pot transformar la teva vida. T'atreveixes a aplicar-la?

Com pots verificar això?

Per verificar que **tot té un propòsit en l'Univers**

- Adona't que tot té una funció i tot té una causa. Que tu, en un moment determinat, no sàpigues o no ho puguis veure no vol dir que no existeixi.

Lluitar contra això només et portarà conflictes. Si no tens les eines per fer-ho, t'invitem a comprovar com la mateixa actitud de lluita genera malestar i que si, a més, no tens les eines, quedaràs ancorat, quedaràs ancorada en el patiment durant molt de temps.

- **Pots trobar alguna cosa que passi sense que hi hagi cap causa que la provoqui, alguna cosa que no estigui interrelacionada amb tota la resta?**

Per verificar que **tot és neutre**

- Adona't que les coses no et passen a tu perquè siguis tu, sinó que també li passarien a qualsevol persona que tingues les mateixes característiques que tu i que fes les mateixes accions. Per exemple, la mort ens ateny a tothom en un moment o altre; la malaltia també visita a tothom en algun moment de la nostra vida; a gairebé tothom li han trencat el cor alguna vegada, etc.
- No és res personal. Simplement, mentre no n'aprenuem, continuarem patint.
- **Pots buscar exemples de fets que siguin comuns amb la resta de les persones que hi ha al teu voltant (naixements, morts...)?**

Per verificar que **no podem canviar les altres persones**

- Comprova que intentar canviar a algú, segons la teva opinió i els teus judicis de valor, és impossible. Si ho intentes, estaràs volent sotmetre aquella persona a la teva voluntat per la teva pròpia incapacitat de comprendre-la.
- Normalment, aquesta mena d'actituds acaben desgastant la relació. Per exemple, ningú no deixarà de fumar si no vol, per més que vulguis o ho intentis.
- **Et pots adonar que si algú no vol canviar, no ho farà?**

- **Et pots adonar que cada persona defensa la seva visió del món, mentre la veu com la veritat, al marge de que els altres vulguin que canviï?**

Per verificar que **només tu pots canviar els teus pensaments**

- Si vols canviar la manera com veus el món, canvia el teu interior.
- Intenta adonar-te d'on poses el focus de la teva atenció, què et dius interiorment, de quins temes estàs més pendent, quins temes et ressonen més, etc.
- La veritat és que no pots canviar els altres, però sí que et pots canviar a tu mateix, a tu mateixa. I això és una gran oportunitat!
- **Pots pensar en altres formes per transformar diàriament els teus pensaments?**
- **Pots verificar que ningú no pot canviar les teves idees si tu no vols?**
- **Pots verificar que no pots canviar les teves idees si no comprens la vida d'una manera diferent?**

Propostes d'entrenament

Posar-se en el lloc de l'altre

- Davant de conductes d'altres persones que no comparteixes, intenta comprendre els seus motius. Imagina que ets dins del seu cap, mirant-te, i intenta imaginar què està pensant, per què diu el que diu, etc.

Comença pel més senzill i podràs anar abordant altres punts més complexos. Així el teu nivell d'acceptació pujarà i, com a conseqüència, també la teva felicitat.

Per exemple: accepta la roba que no t'agrada d'altres persones, accepta les idees polítiques d'altres persones, accepta altres maneres de treballar...

Què aconseguiràs?

Podràs acceptar la seva realitat i la teva lluita interior desapareixerà.

Una veritable comprensió

- Si encara sents malestar després d'haver comprès i acceptat alguna cosa, deixa de mentir-te: encara no l'has acceptat.
- No confonguis la comprensió merament intel·lectual amb la veritable comprensió. No tinguis

pressa, simplement dona't més temps. La pau serà l'indicatiu de que has comprès.

Què aconseguiràs?

Quan comprens, acceptes, i quan acceptes, estimes, ets amor.

Actua, però només si és la teva realitat

- Abans d'actuar, comprova que tens les eines necessàries per transformar la realitat corresponent i que actues des de l'amor i no des de l'odi.

Què aconseguiràs?

**Aquest entrenament t'ajudarà* molt a seguir comprenent i acceptant el teu lloc al món i el lloc dels altres.
Transformaràs positivament el teu món des de l'amor.**

Res no és personal

- Quan et pertorbi alguna cosa, recorda't que no és res personal. Observa si ets l'única persona del món que ho viu o no. Comprovaràs que hi ha moltes persones que ho han viscut abans. Aquí se t'obre l'oportunitat de viure-ho diferent. Ho pots intentar?

Què aconseguiràs?

Entendre que ets part d'alguna cosa molt més gran.

Deixar d'identificar-te amb la teva forma per començar a fer-ho amb l'essència* que et dona vida.

Recorda:

**Accepta que tot és perfecte i
necessari.**

**Renuncia a lluitar i a intentar
canviar allò que no et
correspongui.**

SÍNTESI

Les 7 eines de l'amor: 7 valors nous i 7 renúncies a l'ego

VALORS	RENÚNCIES
ACTUAR	SENSE AGREDIR
ADAPTAR-TE	SENSE FUGIR
VALORAR	SENSE QUEIXAR-TE
RESPECTAR	SENSE JUTJAR
ASSUMIR	SENSE CULPAR
AGRAIR	SENSE PATIR
ACCEPTAR	SENSE LLUITAR

**Si decideixo expressar l'amor
d'una manera constant,
crearé en mi l'hàbit
d'ESTIMAR i de SER FELIÇ.**

**A QUI SAP ESTIMAR I SER FELIÇ,
LA RESTA LI SERÀ DONAT
DE MÉS A MÉS**

Gimnasium de l'ànima

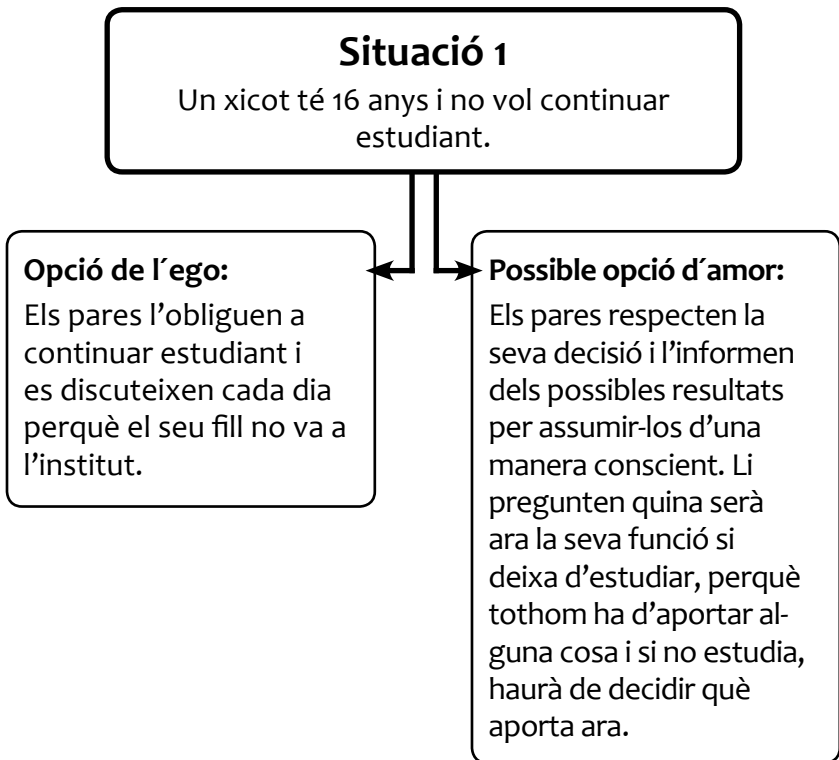
Tot seguit, trobaràs sis situacions diferents, descrites breument, amb dues respostes possibles molt diferents. Una està motivada des de l'ego, és a dir, des de la falta d'amor. L'altra, en canvi, s'inspira en l'aplicació de les 7 eines de l'amor. Veuràs que l'hem anomenat “possible opció d'amor” perquè, com que cada situació és diferent, no hi ha només una manera d'actuar amorosament.

Estem convençuts que aquestes respostes et poden orientar i inspirar a l'hora d'aplicar les 7 eines de l'amor a la teva vida quotidiana. Et volem reiterar que res del que diem s'ha de creure a ulls clucs. Tu has d'actuar i de descobrir les teves pròpies respostes. Però aquest petit *gimnasium* et pot ajudar a fer els primers passos, és a dir, a obrir la teva ment a noves opcions que no es limitin a l'ego. Així, quan estiguis preparada o preparat, podràs actuar amb fermesa i comprensió en una situació en què sentis malestar.

Al final d'aquest apartat, hem deixat uns espais en blanc perquè practiquis situacions que et fan patir. Pots escriure la situació, les opcions de l'ego o del “no amor” i també les possibles i diferents opcions d'amor que, després d'haver-ho meditat, se't puguin acudir.

El fet d'escriure et servirà com a gimnàs i també t'evitarà actuar des de les emocions i els sentiments. Recorda: hem d'utilitzar els sentiments desagradables només per conèixer-nos, no per actuar.

La teva vida pot millorar avui, així que... **a què esperes per començar l'entrenament?**



Situació 2

La teva filla té 18 anys, no treballa i se'n vol anar de casa.

Opció de l'ego:

No permets que se'n vagi de casa, l'hi prohibeixes i caus en el risc que un dia no torni a casa.

Possible opció d'amor:

Respectes la seva decisió i l'informes que ara és ella la que ha de buscar els seus recursos per "mantenir-se".

Situació 3

Una companya de la feina no et saluda quan arriba.

Opció de l'ego:

Tu tampoc no la saludes.

Possible opció d'amor:

La saludes amablement cada dia i continues desitjant que sigui feliç.

Situació 4

La teva parella vol anar al cinema a veure una pel·lícula que no és del teu “estil”.

Opció de l'ego:

L'obligues a veure el que t'agrada a tu o li fas xantatge: “si no vens...”.

Possible opció d'amor:

Vas a veure alguna pel·lícula amb ella i, si ella ve amb tu alguna vegada, també te n'alegres. Permits que cadascú vegi la pel·lícula que vol i no fas un drama d'aquest tema.

Situació 5

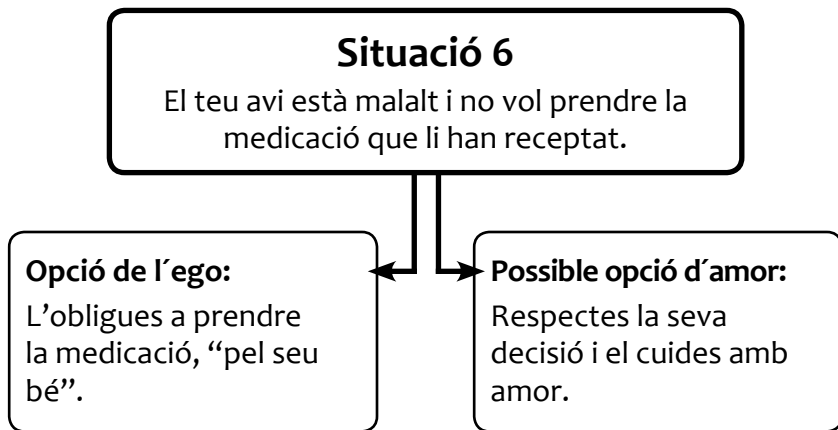
La teva parella s'ha enamorat d'una altra persona i replanteja la vostra relació.

Opció de l'ego:

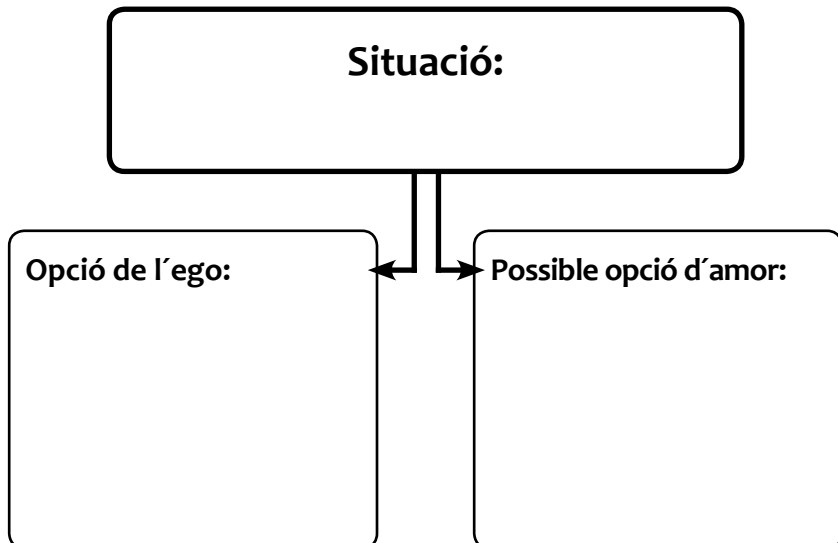
L'odies i l'engegues a la “merda”.

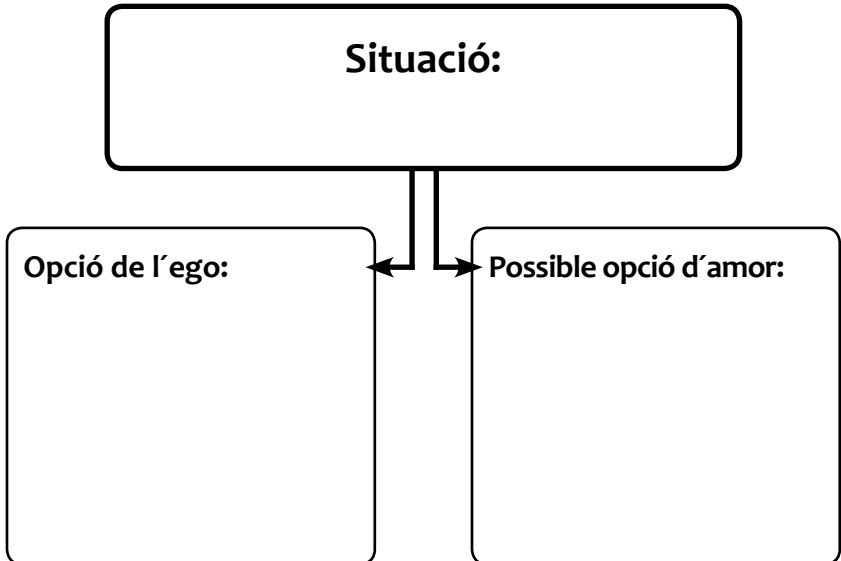
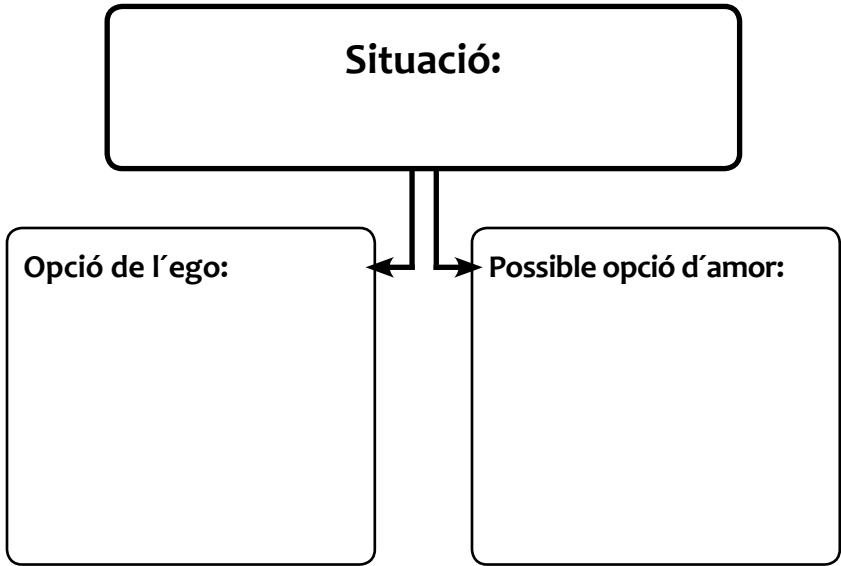
Possible opció d'amor:

Preguntes si podeu fer alguna cosa per recuperar la relació i, si no hi ha res a fer, li desitges el millor, deixant-la marxar i sent feliç amb la seva felicitat.



Utilitza els diagrames següents per buscar solucions d'amor quan visquis una dificultat. Veuràs com els teus esquemes mentals cauen per si sols.





Epíleg: viure socialment en l'amor

“L'amor és una font inesgotable de vida”

BodhiNanda

No estem vivint cap crisi econòmica.
No estem vivint una crisi de valors.
No estem immersos en una crisi política.
Ni territorial.
Ni democràtica.
Ni...

Estem vivint temps intensos de mudança. La nostra societat està mudant. Abans els diners i l'obtenció dels màxims beneficis guiaven la nostra conducta social, però ara **està començant una nova era**. Com en tot naixement, el part és dolorós.

La nova societat que s'aproxima vol **posar al centre l'amor** i el benestar de les persones.
No sabem si serà fàcil. Però no ha de ser difícil si cadascú busca el canvi en el seu interior i s'utilitzen com a brúixola les eines de l'amor d'aquest llibre.

El viatge ha començat.

La transformació és inevitable.

La pots sustentar i viure-la joiosament?

Aquesta és una opció individual que influirà socialment. Tu, què decideixes?

GLOSSARI DE TERMES

En aquest apartat incloem algunes paraules clau que surten en el llibre i que utilitzem amb un significat diferent de l'habitual. Per aquest motiu, proposem aquí una definició aproximada per evitar malentesos.

ACCEPTAR: comprensió profunda de la importància de no oferir resistència als esdeveniments que es manifesten exteriorment. Aquesta comprensió comporta el coneixement que tot allò que passa és perfecte i té un propòsit d'amor. Quan acceptem estem contribuint al nostre desenvolupament espiritual. Acceptar és diferent a estar d'acord i també a resignar-se.

ACTUAR: accions que transformen la realitat interna o externa. Remarquem que una acció que transformi la realitat interna és una acció igual que una que transformi la realitat externa. Per exemple, quan he decidit callar, encara que sembli que no estic fent res, sí que estic complint amb una decisió. I, per tant, és tant una acció com haver decidit parlar.

AGREDIR: invadir la llibertat d'una altra persona, interferir, relacionar-nos trencant les eines de l'amor. Les agressions poden ser tant físiques com verbals (inclòs el xantatge emocional) o mentals (pensar malament d'algu).

AJUDAR: acció que permet a una persona obtenir alguna cosa que no podria fer per si mateixa. Per ajudar amb saviesa, cal que es compleixin quatre criteris: que l'hagi demanat qui la necessita; que aquesta persona no es pugui ajudar a si mateixa; que puguem ajudar; i que ens correspongui oferir aquesta ajuda, és a dir, que a l'ajudar no estiguem usurpant el rol d'ajuda a algú a qui sí que li correspon aquest rol.

AMOR: comprensió total de l'Univers on no hi tenen cabuda ni la resistència ni la por. És capacitat de servei i compromís al cent per cent. No es tracta d'un sentiment, sinó d'una decisió. L'amor allibera del patiment. És l'essència de l'ésser, l'objectiu de la vida.

AUTOVALORACIÓ: valoració d'una mateixa, d'un mateix, que permet trobar els recursos interns necessaris per servir i valorar els altres. Quan mereixem i tenim el millor, disposem de molt per servir els altres.

CARITAT: és donar a les persones la informació i les eines necessàries per superar les seves dificultats en lloc de patir-les.

CÀSTIG: venjança de l'ego davant d'allò que creu que li van fer. No és gens educatiu i genera sempre mentida, evasió i violència. Dificilment s'aprenen coses útils amb el càstig.

COMENTARI: un comentari és una opinió que no fereix cap de les parts implicades. Si el comentari fereix a algú, ja no és un comentari, sinó, possiblement, una crítica.

COMPASSIÓ: és comprendre la raó per la qual pateixen les persones i acompanyar-les amorosament sense patir.

CONSCIÈNCIA: quantitat d'informació de saviesa a la qual podem accedir d'una manera voluntària i que hem verificat.

CRÍTICA: opinió que té com a resultat que algú se senti ferit, al marge que hagi estat feta amb aquesta intenció o no.

DESITJAR: atracció per alguna cosa o per algú despertada per les emocions i/o sentiments.

DESQUALIFICAR: dir alguna cosa o actuar d'alguna manera amb la intenció de degradar a algú, tant personalment com públicament.

DESTÍ: disseny pedagògic orientat a aprendre allò que no se sap. Necessitat, específica de cadascú, d'afrontar certes dificultats/oportunitats per créixer espiritualment. El destí comprès es converteix en missió.

EFICÀCIA: saviesa aplicada a l'acció que ens porta a obtenir allò que es busca sense desgast interior per part nostra, els resultats parlen sobre si la nostra acció és eficaç o no.

EMOCIONS: reaccions psicofisiològiques, bàsicament instintives, fruit de la presència o l'absència de persones o coses; poden ser d'atracció o de rebuig, agradables o desagradables.

ENSENYAMENT: informacions útils que es transmeten perquè les aprenguin tant el qui ensenya com el qui és ensenyat. És una manera molt útil d'aconseguir que no es repeteixin errors que s'hagin comès. Interacció d'aprenentatge que implica permetre una experiència valuosa. Per proporcionar un ensenyament cal donar prou informació, eficient i oportuna, i només quan se'n demani; en cas contrari, estem interferint en l'evolució de l'altra persona.

ESSÈNCIA: aquella realitat última que em permet ser. La Vida expressant-se mitjançant la forma. Allò que no canvia independentment que canviïn les circumstàncies, el temps, el cos... Allò que sóc i no puc deixar de ser, encara que sovint me n'oblido i

tendeixo a identificar-me erròniament amb el que passa, amb el que penso o amb el que sento.

ESTIMAR: ser feliç amb la felicitat de l'altra persona, buscar el millor per a mi i per a l'altre; expressar la pau i l'harmonia amb llibertat total. Estimar universalment és comprendre, valorar, acceptar, respectar, agrair...

FALS: oposat a la veritat. Tot el que pensem o sentim i que comporta patiment, angonya, por o frustració.

FELICITAT: és el resultat d'abraçar la vida que tenim, de no voler viure una vida diferent, és una elecció conscient. És el fruit de viure l'amor que som.

FER MAL: només es pot fer mal a alguna cosa o a algú físicament. Fer mal psicològicament a algú, si més no quan ja és una persona adulta, resulta totalment impossible sense la cooperació de la persona que se sent agredida. Jo em faig mal a mi mateixa, a mi mateix, si no sóc capaç de comprendre el que passa, si crec en l'existència del mal, si jutjo com a dolent o injust el que succeeix.

FUGIR: sortir d'una situació o d'una relació sense amor abans d'haver-la comprès.

FUNCIÓ: activitat social de servei que portem a terme a la vida per mantenir-nos. És l'activitat que realitzem i que ens dona dret a utilitzar el que ens cal per complir-la.

IGNORÀNCIA: situació en què la persona creu que sap, malgrat que el contingut de la seva ment és fals, basat normalment en creences. Els resultats ens demostren, indefectiblement, si sabem o no.

IMMUTABLE: persona que té prou saviesa per no reaccionar als fets externs. Capacitat de mantenir la pau interior a banda del que passi fora, que l'exterior no dictami la nostra conducta, que no estronqui la nostra llibertat.

INDIFERENT: incapacitat d'entendre el que sent l'altra persona. Persona a la qual no l'importen els altres perquè és incapaç de comprendre el que viuen i posar-se en el seu lloc.

INTENCIÓ: pensament profund que ja existeix dins nostre, la raó per la qual fem alguna cosa. No hi ha mala intenció, només ignorància i manca d'informació.

INVARIABLE: que no canvia, que manté la mateixa essència al marge de les formes d'expressió que poden semblar diferents.

INVULNERABLE: que el que li passa no l'afecta, lliure de la influència externa quan vol.

JUTJAR: dividir el món en bons i dolents, decidir el que convé als altres. Es tracta d'una acció plena de supèrbia, ja que no accepta el nostre coneixement limitat, que omple de patiment la nostra vida i en deteriora les relacions.

LLIBERTAT: capacitat interior de prendre decisions i d'assumir-ne els resultats; estat intern en el qual no depenem del que passi a l'exterior per viure amb felicitat.

MARXAR: sortir d'una situació o d'una relació amorosament, després d'haver après el que se'n podia aprendre, desitjant el millor per a totes les parts implicades, nosaltres inclosos i incloses.

MISSIÓ: tot allò que podem ensenyar, el que ens resulta fàcil i, habitualment, gaudim fent-ho. No implica cap aprenentatge nou, ja ho coneixem, però sí que puja el nostre nivell d'energia.

PATIMENT: el patiment és mental i es basa en el fet de no acceptar alguna cosa que ja ha passat a les nostres vides.

QUEIXA: expressió del nostre descontent amb la realitat perquè creiem que hauria de ser diferent, una invitació a que la vida ens prengui el que tenim, ja que no ho valorem.

RESIGNACIÓ: estat en el qual la persona és incapaç d'entrar en conflicte perquè veu que no té possibilitat d'èxit, però no comprèn que el procés és perfecte. Una persona no porta a terme el seu desenvolupament espiritual si només té resignació.

RESILIÈNCIA: capacitat que tenim d'adaptació i de superació davant de qualsevol circumstància.

SAVIESA: resultat d'aprendre dels errors i d'haver adquirit una profunda comprensió d'amor; conté totes les altres eines de l'amor: actuar, adaptar-se, agrair, assumir, respectar, valorar i acceptar. Consisteix a saber aprofitar el que la vida concedeix per viure amb felicitat, prosperitat i pau, i expressar l'amor, vivint totes les dificultats que arriben com a oportunitats d'aprenentatge.

SENTIMENT: estat d'ànim. Eina que ens permet conèixer-nos a nosaltres mateixos, a nosaltres mateixes, perquè és una interpretació pròpia i personal sobre un fet. La seva característica principal és la dualitat -canvia ràpidament de positiu a negatiu- i habitualment és causa de patiment.

SERENITAT: capacitat de viure sense perdre la pau interior, d'actuar mantenint una distància entre el que passa i la resposta, voluntària i mesurada, que donem.

VALOR: és tot allò que, quan ho utilitzem, genera resultats d'agraïment i de satisfacció. Si els resultats mateixos són negatius és perquè no estem utilitzant valors, sinó conceptes o creences.

VALORAR: focalitzar-nos en el que ens aporta de positiu cada realitat.

VIOLÈNCIA FÍSICA: agressió dirigida contra el cos d'algú o contra algun objecte material. Tota agressió té la intenció d'obligar a algú a modificar la seva conducta, es tracta d'una falta d'amor, d'una interferència en la seva llibertat.

VIOLÈNCIA MENTAL: agressió dirigida contra algú o contra alguna cosa des de la nostra ment, pensar malament d'alguna cosa o d'algú és violència mental. Es busca obligar a algú a modificar la seva conducta, es tracta d'una falta d'amor, d'una interferència en la seva llibertat.

VIOLÈNCIA VERBAL: agressió cap a algú o cap a alguna cosa expressada verbalment, inclòs el xantatge emocional. Igual que en les dues agressions anteriors, també té la intenció d'obligar a algú a modificar la seva conducta i reflecteix una falta d'amor, una interferència en la llibertat aliena.

VOCACIÓ: sinònim de missió, és a dir, allò que podem ensenyar, el que ens resulta fàcil i, normalment, plaent. Serveix per pujar l'energia.

7 eines de l'amor

Com aprendre a estimar

Moltes relacions estan plenes de conflictes perquè no sabem estimar amb saviesa.

Confonem, erròniament, l'amor amb un sentiment. I no. L'amor no és un sentiment, sinó la decisió de refermar el nostre màxim bé i de ser feliços amb la felicitat dels altres, a banda del que sentim.

Si acompanyes la meva felicitat, m'estimes. Si no acompanyes la meva felicitat, no m'estimes.

Per tant, estimar no és un sentiment, sinó una decisió que es demostra en la pràctica.

Mantenir aquesta decisió i actuar amb saviesa en qualsevol circumstància, no és fàcil. Però és imprescindible per estimar i fer que les nostres relacions siguin harmonioses. Perquè tota relació, ja sigui de parella, laboral, familiar, d'amistat..., pot ser una relació d'amor.

Aquest llibre t'ensenya a estimar amb saviesa. Les 7 eines de l'amor són concretes, pràctiques i útils. En cada una d'aquestes 7 eines t'invitarem a comprovar, per mitjà de l'experiència, els excel·lents resultats que en pots obtenir: no et demanem que ens creguis, sinó que verifiquis. També hi trobaràs propostes pràctiques perquè les integris en el teu dia a dia i transformis la teva vida positivament.

El llibre 7 eines de l'amor ensenya a estimar-te i a estimar. Si vols una vida de relacions joioses, aquest serà el teu llibre de consulta.

VAL-DESCOMpte

50%

campusdanielgabarro.com

Introdueix el codi

CAMP50%

al campusdanielgabarro.com i rebràs un 50% de descompte en tots els vídeo-cursos. **Aprofita-ho!**

Segueix-me a:

danielgabarro.cat

campusdanielgabarro.com



boiraeditorial.cat

ISBN: 978-84-16680-35-1



Més informació sobre aquest llibre a:

<http://boiraeditorial.com/cataleg/7-eines-de-lamor?lang=ca>

A més, pots **comprar-ho** a:

<http://tienda.boiraonline.es/p2636967-7-eines-de-lamor.html>

CUPÓ DESCOMPTE:

Introdueix el codi (al final del procés de compra):

DTO30%BOIRA

i obté un **30%** de descompte en aquest i altres llibres en edicions especials per a la nostra botiga online.



BOIRA EDITORIAL



7 eines de l'amor

Daniel Gabarró

ISBN: 978-84-16680-35-1

<http://boiraeditorial.com/catalog/7-eines-de-lamor?lang=ca>



21 creences que ens amarguen la vida

Daniel Gabarró

ISBN: 978-84-16680-10-8

<http://boiraeditorial.com/catalog/21-creences-que-ens-amarguen-la-vida?lang=ca>



Descoberta interior

Daniel Gabarró

ISBN: 978-84-613-4744-5

<http://boiraeditorial.com/catalog/descoberta-interior?lang=ca>



Temps difícils, accions sàvies

Daniel Gabarró

ISBN: 978-84-16680-36-8

<http://boiraeditorial.com/catalog/temps-difícils-accions-savies?lang=ca>



5 valors per crear riquesa

Daniel Gabarró

ISBN: 978-84-15218-90-6

<http://boiraeditorial.com/catalog/5-valors-per-crear-riquesa?lang=ca>



Revolució sense enemics

Daniel Gabarró

ISBN: 978-84-15218-52-4

<http://boiraeditorial.com/catalog/revolucio-sense-enemics?lang=ca>