

# AUTOCONEIXEMENT: 5 CAMINS SÒLIDS



<https://danielgabarro.com/>

---

**Troba el TEU camí**

*T'acompanyo en una  
Transformació Real*

# ÍNDEX

Com utilitzar aquesta guia?	3
Test d'autoavaluació	4
1 El camí de la Teràpia Psicològica	5
2 El camí de la meditació i el silenci	6
3 El camí dels cursos d'autoconeixement	8
4 El camí físic: Ioga, Focusing, Tai-Chi...	10
5 El camí de les Religions Tradicionals	12
Resultat a les preguntes Recursos	14
Seguim en contacte	15
	17

# Com utilitzar aquesta guia?

Aquesta guia t'ajudarà si busques gaudir d'una vida plena i feliç.

Hi ha diversos camins cap a la felicitat; però no tots són adequats en tot moment, ni per a totes les persones.

Aquí trobaràs els **5 camins que considero més sòlids** cap a la felicitat i l'autoconeixement. A més, et proporcionaré criteris per **identificar el camí que s'ajusta millor a tu i que més t'ajudarà a avançar.**

Usar aquesta guia és molt senzill: revisa les afirmacions de la pàgina següent i escull les que reflecteixen millor la teva situació actual.

Mirant les teves seleccions, t'indicaré els camins d'autoconeixement que més et poden ajudar.

# Test d'autoavaluació

## **Selecciona les opcions que ara coincideixin millor amb tu:**

- 1  Tinc interès en allò espiritual.
- 2  Tinc una dificultat concreta a la meva vida i vull resoldre-la.
- 3  Vaig patir una dificultat gran i tinc un trauma que vull resoldre.
- 4  M'agradaria donar més sentit a la meva vida, descobrir-ne el sentit.
- 5  La meva vida va massa ràpida, vull reduir-ne la velocitat.
- 6  M'agradaria estar més centrat, viure el present a la meva vida.
- 7  Prefereixo aprendre a través d'exercicis físics.
- 8  Segueixo una religió concreta.
- 9  M'agradaria tenir eines per viure encara més feliç a la vida quotidiana.
- 10  M'agradaria descobrir on m'equivoco per reduir les meves dificultats.

A la pàgina 14 d'aquest document podreu veure els resultats.

Però t'animo a llegir abans els 5 camins, els seus pros i contres.

Et servirà per entendre'ls molt millor.

# 1.- El camí de la Teràpia Psicològica:

Aquest camí implica la guia d'un professional de la psicologia, gairebé sempre amb un enfocament individualitzat per resoldre una dificultat concreta.

És important que el professional tingui una formació sòlida i específica al problema que tinguis. No és el mateix tractar una addicció, que un abús sexual, una depressió o una anorèxia.

A més, és fonamental que el terapeuta t'inspiri confiança, ja que sense, l'avenç serà lent i menys efectiu.

La teràpia psicològica és imprescindible si pateixes un trauma. Mentre el trauma perduri, serà gairebé impossible créixer interiorment i obtenir una pau interior estable. Si és el teu cas, dona prioritat a aquest camí.

Aquest camí és especialment efectiu per a problemes específics, com l'estrès laboral intens, el dol per una mort o per una separació.

En general, els millors resultats s'obtenen complementant el treball psicològic amb altres accions, com ara cursos d'autoconeixement, ioga o meditació. Comenta-ho amb el teu psicòleg perquè l'elecció que facis potenciï la seva feina.

Un important obstacle d'aquest camí és el cost, que oscilla entre els 60 i els 100 euros per sessió. Si necessites sessions setmanals durant un temps llarg, demana, abans de començar, un pressupost del temps i cost estimat.

Desconfia dels terapeutes que no puguin estimar el temps aproximat que durarà la teràpia: sol indicar manca d'experiència en el tema.

## 2.- El camí de la Meditació i el Silenci:

En aquest camí explores el teu interior per a descobrir un espai immutable, la teva Essència. En trobar i mantenir aquest espai, experimentaràs una pau profunda constant.

Resulta particularment útil per a aquelles persones que ja han assolit un cert nivell d'autoconeixement previ i senten l'impuls natural d'aprofundir en l'essència.

Tot i això, moltes tècniques de meditació populars són superficials i se centren només en calmar la ment sense buscar aquest fons immutable. Encara que aporten alguns beneficis, són pobres i inestables, impeding que la pau interior se sostingui a la teva vida quotidiana.

Aquest camí té 3 grans dificultats:

- Localitzar guies que utilitzin la meditació per viure el jo essencial, i no només per alleujar malestars superficials.
- Assegurar que aquestes persones realment encarnen allò que ensenyen, atès que molts coneixen la tècnica, però no viuen aquest jo profund que intenten transmetre.
- Assegurar prou força de voluntat a l'inici, ja que la meditació pot ser una pràctica àrida en iniciar-la.

Si combines la meditació amb altres camins d'autoconeixement, pots accelerar el teu progrés notablement.

Si practiques la meditació, però et sents estancat, pot ser degut a un trauma o a un problema específic que et bloqueja. Et recomano abordar-ho amb teràpia psicològica.

Una altra possibilitat és que necessitis un treball previ d'equilibri i neteja interior, i per això un curs d'autoconeixement sistemàtic, gradual i tutoritzat pot ser beneficiós.



# 3.- El camí dels Cursos d'Autoconeixement:

Aquest camí es basa en un procés d'autoobservació i presència dissenyat per identificar i transformar els aspectes de la teva vida que et dificulten el dia a dia.

És especialment útil per a dos tipus de persones: aquelles que, gaudint d'una vida raonablement feliç, aspiren a augmentar-ne la felicitat encara més, i aquelles que ja estan decidides a deixar de patir. Lamentablement, moltes persones encara consideren el patiment com una cosa normal i no es plantegen canviar res.

Els cursos d'autoconeixement són més efectius quan són graduals, sistemàtics i tutoritzats. Com que són graduals, avances pas a pas; sent sistemàtics, asseguren que no et saltis passos importants i, en ser tutoritzats, sempre tens el suport d'algú que ha recorregut el camí prèviament.

Lamentablement, avui dia hi ha molts cursos superficials que prometen una felicitat instantània i superficial, mobilitzant emocions intenses que no deixen cap canvi durador.

Igual que als camins anteriors, és imprescindible que la persona que imparteix el curs no només tingui estabilitat psicològica, sinó que també visqui profundament el seu jo essencial o Essència.

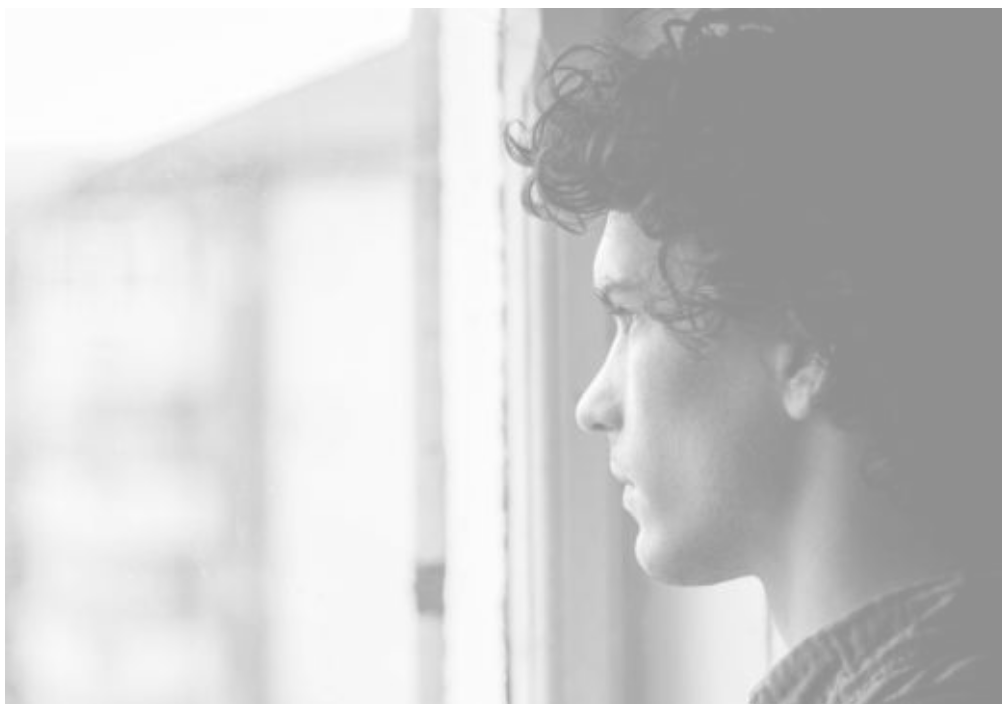
Quan això passa, els ensenyaments et toquen fortament el cor, ja que sorgeixen d'un lloc més profund que només la ment.

Abans d'inscriure't a qualsevol curs d'autoconeixement o creixement personal, assegura't que t'expliquin clarament els diferents passos que es faran al curs i els canvis esperats a cada pas. Així comprovaràs que la persona que imparteix el curs té un coneixement clar del camí i sap com arribar-hi.

Desconfia dels cursos que prometen transformacions significatives en poc temps. Qualsevol transformació global i profunda requereix una feina de mesos i, fins i tot, més.

Una altra senyal clara d'engany és quan els cursos afirmen que, després de fer-los tot t'anirà bé, que, per exemple, la llei de l'atracció actuarà a la teva vida i s'eliminaran totes les dificultats. Els cursos d'autoconeixement no eliminen les dificultats, sinó que t'ensenyen a fer-les front, assegurant que la teva vida sigui plena i significativa, al marge de les circumstàncies.

En combinar els cursos d'autoconeixement amb qualsevol dels altres 4 camins, pots accelerar i aprofundir el teu avenç.



## 4.- El camí físic: Ioga, Focusing, Taitxí...

Es tracta d'un conjunt de tècniques en què l'atenció es posa al cos i l'energia que el mou. Aquest camí és especialment valuós per als que prefereixen aprendre a través del cos.

Estic parlant, entre altres tècniques, del Ioga, en les diverses formes, del Taitxí o del Focusing; és a dir, de tècniques que parteixen del cos per despertar comprensions profundes.

Tot i que són camins poderosos, moltes vegades són impartits per persones que dominen la tècnica física, però no la viuen des d'una experiència profunda del jo essencial. Això redueix el potencial a meres pràctiques corporals saludables, però que no són transformadores.

Aquestes tècniques sovint s'acompanyen de paraules grandiloqüents que, encara que impressionants, no ressonen amb autenticitat en els qui les escolten.

Per aquest motiu, és fonamental trobar persones que no només dominin la tècnica física, sinó que la visquin com l'eina que els va portar a la seva Essència i la transmetin així.

Trobar aquestes persones no sempre és fàcil, però és essencial perquè la pràctica sigui veritablement transformadora.

Aquest camí és especialment valuós per a persones que aprenen millor a través del cos. També beneficia aquelles el bloqueig físic de les quals és tan sever que els costa sentir i viure la realitat. Si aquest bloqueig és degut a un trauma o una dificultat psicològica greu, és imprescindible combinar la tècnica física amb una teràpia psicològica.

Quan fa un cert temps que estem en aquest camí i el cos està desbloquejat, combinar aquestes tècniques físiques amb cursos d'autoconeixement pot ser extremadament efectiu.

D'aquesta manera, ment i cos avancen alhora i es potencien mútuament, accelerant el teu creixement personal.

# 5.- El camí de les Religions Tradicionals.

La paraula "religió" deriva del llatí religare, que significa "tornar a unir". En la seva essència, busca reconnectar les persones amb el seu veritable ésser.

Quan parlem de religions, sovint ens referim a les grans tradicions com ara el cristianisme, el budisme, l'islam, el judaisme o l'hinduisme. Practicades amb saviesa, aquestes religions guien els creients cap a un equilibri psíquic i, finalment, cap a la seva Essència.

Aquest camí només és apropiat per als qui ja tenen fe en una religió específica, ja que la creença religiosa no es pot autoimposar mitjançant la força de voluntat, ni de cap altra manera.

Un obstacle important d'aquest camí és que moltes religions no conviden els seus fidels a investigar el seu interior, ni a netejar les seves dificultats per unir-se a l'Essencial, sinó que només els exigeixen que segueixin uns determinats rituals.

Però, sense una vivència interior autèntica, els rituals són buits i inútils. No transformen, només sotmeten.

Si tu pertanys a una religió i desitges aprofundir en el teu camí interior, és fonamental que trobis algú que, no només visqui profundament la fe que tu professis, sinó que també t'acompanyi en el teu despertar interior i el teu reequilibri psicològic de manera compassiva i empàtica .

Remarco que l'acompanyament sigui compassiu i empàtic, perquè he vist moltes persones marcades per un acompanyament rígid, i fins i tot cruel, que els ha generat culpa i ferides interiors difícils de curar.

Si trobes algú d'aquest estil que et pugui acompanyar, com ara ho va ser, al seu moment, el jesuïta Anthony de Mello, no dubtis a implicar-te de tot cor. L'avenç serà gran.

Busca en parròquies, monestirs i comunitats religioses algú que et pugui oferir aquest tipus de guia.

A més, igual que als camins anteriors, combinar les pràctiques de la teva tradició religiosa amb cursos d'autoconeixement, meditació, ioga o tècniques similars pot ser molt beneficiós.

Consulta, amb la persona que et guia, quina tècnica addicional et podria ajudar més. Si t'adverteix que totes les tècniques alienes a la teva tradició són perjudicials i perilloses, possiblement serà una prova de tancament i una invitació a buscar una persona més oberta i empàtica, que no es cregui posseïdora de l'única veritat.

# Resultat a les preguntes:

Has vist 5 enfocaments sòlids per avançar en el teu camí d'autoconeixement i viure una vida plena i feliç.

No tots els camins són adequats per a totes les persones, ni en totes les circumstàncies. Per això, a més de descriure cada camí, t'he presentat unes preguntes a l'inici d'aquest document.

A continuació t'ofereixo algunes orientacions basades en les respostes. Aquests són només suggeriments, amb el teu criteri i la informació que t'he proporcionat, podràs decidir el camí que s'adapta millor a tu.

Si a la pàgina 4 has marcat la casella:

- **1, 4:** Considera la meditació, l'autoconeixement, el treball físic o la religió.
- **2, 3:** La teràpia psicològica és altament recomanable per abordar dificultats concretes o traumes.
- **5, 6, 7:** El treball físic, com el ioga o el Taitxí, i la meditació són ideals per si busques una connexió més profunda amb el present i amb el seu cos.
- **8:** Aprofundeix en la teva pràctica religiosa. Cerca guies que t'ofereixin un acompanyament empàtic i profund.
- **9, 10:** L'autoconeixement és crucial. El pots complementar amb teràpia psicològica, el ioga o altres pràctiques addicionals.

# Recursos:

Gaudir d'una pau interior més sòlida és possible. Però requereix la teva acció.

Aquí tens alguns recursos concrets i pràctics. Espero et serveixin.

## **Teràpia psicològica:**

Tinc un llistat de psicòlegs amb excel·lents referències que m'han recomanat alumnes dels meus cursos d'autoconeixement. Demana-me-la per mail.

## **Meditació i silenci:**

Explora els "Amics del Desert" sota la direcció de Pablo d'Ors o els grups de Zen dirigits per la Berta Meneses.

## **Ioga, Tai-txi i Focusing:**

Informa't de la formació a Focusing que imparteixen al Monestir de St. Benet, a Montserrat, Barcelona, o de les classes de ioga online i presencial del centre Ananda de Lleida o del centre Surya de Banyoles.

Actualment, no tinc referències concretes de Taitxí o altres tècniques físiques que et pugui recomanar amb plena confiança.

Però, sens dubte, n'hi ha i moltes.



<https://danielgabarro.com/>

---

### **Cursos d'autoconeixement:**

Et recomano el curs d'autoconeixement Aula Interior, que imparteixo en la línia de l'Antonio Blay, l'Anthony de Mello i el Gerardo Schmedling. Els pots fer presencials o online.

Si ja tens una base sòlida i busques aprofundiment, considera l'espai Universitat de Vida, que imparteixo conjuntament amb el Sergi Pérez. El pots fer online i presencial

### **Religió:**

Si segueixes aquest camí dins una tradició religiosa determinada, és probable que ja coneguis on cercar la guia adequada.



# Podem seguir en contacte:

Enhorabona per buscar el camí interior que més t'ajuda a créixer.

Quan tu creixes, no només millores la teva vida, també potencies el benestar col·lectiu i facilites un món més pacífic. Com aspirar a un món en pau, si no la tenim dins nostre?

Cada setmana envio un mail setmanal amb consells per donar suport al teu creixement interior. Si el vols rebre deixa el teu mail al meu web.

Si creus que aquest document pot ajudar a persones que coneixes, comparteix-ho.

El coneixement creix quan es comparteix

Amb gratitud i esperança,



*Daniel Gabarro*



[info@danielgabarro.com](mailto:info@danielgabarro.com)

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