

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.cat

Aula Interior

Eines pràctiques per viure en plenitud

BENVINGUDA I PRIMERES CREENCES QUE ENS BOICOTEGEN

Dossier 1

Primera sessió d'octubre

Índex

Utilitat del dossier	3
Alegria!	3
Aspectes tècnics del curs	4
Propòsit del curs	7
Les etapes del curs	8
Creences per aprofitar el curs	11
L'amor és una acció.	12
Patir no afegeix res útil:	13
Egoisme:	14
Hem d'ajudar quan complim amb les normes de l'ajuda:	15
Reptes tècnics de la setmana (només aquesta setmana)	17
Reptes de la setmana.	18
Una darrera nota important	20

Utilitat del dossier

Després de cada sessió rebràs un **dossier que resumeix els continguts impartits al curs** perquè puguis completar els teus apunts.

A més, d'aquesta manera, no caldrà que prenguis apunts si no ho desitges. Per a algunes persones prendre apunts facilita aprendre, per a altres persones els dificulta seguir la classe. Sabent que rebràs el resum de la sessió, podràs decidir si prens molts o pocs apunts a classe: **sempre ho tindràs tot!**

No obstant això, **el dossier no substitueix la sessió**, perquè a la sessió hi ha coses que s'expliquen i no es poden plasmar en un dossier. De vegades, el que es diu és menys important que el lloc des d'on es diu o el to que es fa servir, i això és difícil de captar per escrit.

Recorda que l'assistència **a la classe en diferit o en directe és el 80% del resultat** .

Et recomano molt **escoltar les classes més d'un cop**.

Per això és especialment útil el grup de **Telegram**: tens els àudios en un sol clic i els pots escoltar on vulguis: a la feina, al gimnàs, de passeig, a l'autobús, mentre cuines...

Alegria!

Moltes gràcies per implicar-te en el curs Aula Interior.

Estic profundament **feliç de poder compartir aquests coneixements** amb tu.

Viurem **junts 12 mesos** que, espero, et siguin realment molt útils.

Et dono la **benvinguda!**

Aspectes tècnics del curs

Horaris del curs:

En directe el curs comença a les 19.30 hores català i, en castellà, a les 21.00 hores.

Les sessions són d'una hora. Excepcionalment, em puc allargar 5 o 10 minuts, però no acostuma a passar.

Dubtes:

Pregunta el que et calgui per aprendre, oblida la vergonya. La teva participació enriqueix el grup.

No obstant això, és molt important plantejar **dubtes únicament sobre el contingut del curs**. Així avançarem ordenament.

Per preguntar, fes servir el correu info@danielgabarro.com o bé el correu específic aulainterior@danielgabarro.com

L'Alejandra rep els dubtes i me'ls reenvia. Els dubtes tècnics els contesta ella directament, però els dubtes sobre els continguts del curs els contesto jo personalment. Sempre.

També pots plantejar els teus dubtes pel xat en directe durant la classe.

Però si no els puc respondre, envia'ls per correu electrònic i els contestaré al **butlletí de dubtes** de forma anònima.

Correu electrònic:

Per assegurar-te que t'arriben tots els correus, posa el **correu info@danielgabarro.com i aulainterior@danielgabarro.com a l'agenda del teu correu** electrònic, en cas contrari poden anar a correu brossa o similar!

Telegram :

És molt útil ser a la llista de Telegram d'Aula Interior.

Serveix per **rebre algun missatge urgent**, per exemple, quan l'enllaç d'una classe falla, rebre el nou a l'instant.

També per **si se't bloqueja el correu** o et va a correu brossa, no quedaries aïllat! De vegades ha passat!

A més, a Telegram tindràs **els àudios de les sessions al telèfon** i els podràs escoltar amb un sol clic.

Per cert, el grup de Telegram és **anònim**: ningú no et pot escriure ni veure el teu número de telèfon.

2 dies a la setmana:

Aula Interior estarà molt present a la teva vida durant un any. Per això és una pluja fina que transforma:

Els **dimarts** tenim sessió online **en directe** .

Els **dimecres** pengem el **vídeo, l'àudio i el resum** escrit de la sessió amb els **dubtes** ja contestats de la sessió anterior. Per tant, si no estàs en directe, ho pots seguir perfectament.

T'avisem per Telegram i per mail.

De tant en tant, hi ha algun **missatge extra**.

Contingut del curs sempre disponible :

Recorda que sempre trobaràs tot el contingut del curs a **www.DanielGabarro.com** i al **grup de Telegram**.

Totes les sessions es poden veure **en directe o en diferit** tantes vegades com es vulgui.

A l'àrea de l'alumnat del web, pots entrar **amb el teu correu electrònic i la teva contrasenya**. Si tens dificultats, pregunta a l'Alejandra: aulainterior@danielgabarro.com.

Avanç i retrocés:

El creixement interior implica moments de grans avenços, però també moments en què sembla que estiguem retrocedint. És normal.

El que veureu és que els **retrocessos sempre són menors que els avenços** i que, mirat amb perspectiva, l'avenç s'imposarà. Però no esperis avançar en línia recta sinó en **espiral**, fent algunes voltes però ascendint.

Aquest és el procés habitual per a la majoria de nosaltres.

Imprevistos:

Si algun cop no puc fer la classe perquè estic malalt, es talla l'electricitat o l'internet de casa, o pel motiu que sigui, no pateixis: **l'endemà tindries la classe penjada a l'àrea de l'alumnat**.

Només ha passat 2 cops en els anys anteriors, però prefereixo tenir-ho previst.

Ioga per donar-te suport:

Hi ha persones que aprenen molt amb el cos.

Per a elles tinc una sorpresa: juntament amb Aula Interior hi ha uns exercicis de ioga per integrar millor els continguts.

Hi ha un exercici mensual de 10 minuts perquè el puguis fer cada dia.

Però si en vols més, hi ha una sessió de ioga d'uns 50 minuts cada setmana. Et prego que **NOMÉS** la facis si realment et ve de gust.

Hi ha persones que tendeixen a obligar-se i a omplir el seu horari d'activitats i s'acaben maltractant, agobiant.

Allò que importa són els continguts del curs. Si el ioga t'ajuda, endavant! Però no l'utilitzis per exigir-te i maltractar-te.

Per cert, les sessions de ioga de 50 minuts, l'Ajna (la meravellosa professora de ioga del centre Surya de Banyoles (<https://iogabanyoles.com>) el va enregistrar fa uns anys. Per això, quan he canviat algunes sessions no encaixa exactament: però d'esperit sí encaixen. Son sessions en català, però subtítulades en castellà.

Propòsit del curs

El propòsit de l'Aula Interior és doble:

Descobrir -TE com a persona adulta i com a essència

Expressar -TE des de la teva adulta i la teva essència

Busquem convertir-nos en **persones adultes** i, després, descobrir la nostra essència més profunda, l'immutable **que sempre som**.

Una altra manera d'explicar-ho és que farem **3 aprenentatges** :

Aprendre a **ser feliços** per nosaltres mateixos.

Aprendre a **estimar**, al marge dels sentiments que els altres ens despertin.

Aprendre a mantenir la **pau interior**, al marge del que passi fora.

NO és fàcil. Però avançarem clarament. Cada mes, un pas.

I per saber que **anem bé, tindrem dos criteris** clars:

1. Anirem incrementant la nostra **pau interior**.
2. Generarem més **harmonia externa**.

Per aprofitar el curs et demano **tres actituds** :

1. **Flexibilitat** mental per no tancar-te a idees noves que puguin xocar-te.
2. **Comprovar** el que dic, verificar-ho. No es tracta de creure sinó de comprovar-ho.
3. **Preguntar** el que no entenguis del curs (utilitza el correu electrònic). Jo soc aquí per acompanyar-te de la mà.

Les etapes del curs

La programació del curs seria:

📅 **Octubre :**

Investigar les creences que ens boicotegen... però ara crec que són certes!
També verificar que no mano a la meva vida tant com voldria...

Novembre, Desembre, Gener i Febrer:

Si jo no mano a la meva vida... necessito descobrir qui m'ha robat el poder!

Seran mesos d'**observació** per poder descobrir la programació que m'atrapa i

començar la feina de superar-la.

Si jo no mano en la meva vida (i ho comprovaràs), hem d'**observar qui ens ha usurpat el poder**, hem d'observar la mecanicitat que ens posseeix, la programació que mana a la nostra vida.

Durant aquesta etapa et demanaré que no intentis canviar res, ja que és l'ego, el personatge, que ens manipula i el que voldrà que ho canviïs... i tot s'embolica més i més si li fas cas!

Investigarem l'ego-idea, és a dir, la idea que tens de tu mateix/a. Observar per entendre. Això ho farem al novembre. Et donaré eines d'observació i serà molt útil poder-nos mirar.

Investigarem l'ego-ideal, és a dir, el meu ideal, la persona en què vull convertir-me. Observar per entendre. Això ho farem al desembre.

Després **investigarem com es relacionen entre elles aquestes dues "peces" de l'ego: el teu ego-idea i el teu ego-ideal.** Descobrir quina és l'estructura de relació que tenen i com això comporta una programació o patrons de conducta que es repeteixen sovint i et fan patir. Això ho farem al gener, serà com dibuixar la nostra presó psicològica a partir del que hem observat.

Finalment, al febrer, després de dibuixar la presó, buscarem maneres que **trenquin el cercle viciós del nostre personatge, ego** o programació. **Passar a l'acció**, continuar observant però amb acció transformativa.

Març, Abril, Maig:

Després dedicarem 3 mesos a reforçar la **personalitat sana, adulta**, equilibrada.

Ho farem **potenciant les 3 capacitats que som**: capacitat de fer (**energia**), capacitat de relacionar-nos (**amor**) i capacitat de comprendre (**intel·ligència**).

Dedicarem **un mes a cada capacitat**. La potenciarem i la netejarem d'errors o de traumes.

En aquest ordre: **març** energia, **abril** amor i **maig** intel·ligència.

Ho explico una mica més detallat:

Al mes de **març**, enfortirem el centre energètic i buscarem **alliberar-nos de la ràbia** que hem acumulat, de les coses que ens hem empassat i encara tenim a dins i ens fan mal. No ho netejarem tot, però descobrirem la manera de fer aquesta neteja per alliberar-nos de la ràbia i **relacionar-nos amb el món sense temes energètics pendents** .

Al mes d'abril, reforçarem el centre afectiu i netejarem els traumes emocionals. **Trencarem els vincles de dependència** i farem les paus especialment amb les persones que més lligats estem (pare, mare, fills, filles, parella, exparelles...). D'aquesta manera iniciem la recuperació de la capacitat d'estimar i de **relacionar-nos des de la llibertat, d'estimar sense dependències**.

Aprofundirem en el significat de l'amor i donarem algunes eines útils per a la vida diària: amb els fills/es, parelles, pares/mares...

Al mes de **maig** , **potenciarem el centre intel·lectual** i netejarem els traumes associats a ell. Descobrir com, tot sovint, no pensem, sinó que som pensats pels pensaments socials. Iniciar un procés de **deixar caure els pensaments socials** i cercar el nostre propi criteri.

Aprofundir en el significat d'intel·lecte i tenir algunes eines útils per pensar amb més llibertat (**alquímia del pensament**), per arribar a pensar de manera positiva (coses que ens donin suport), voluntària (no de forma automàtica) i sostinguda (el màxim temps possible).

Per acabar, també abordarem les **lleis universals** que hem de conèixer si no volem xocar contra elles i patir inútilment.

Juny:

Al mes de juny, us donaré pistes per viure la vida des d'un nivell superior.

Serà un mes per aprofundir en el **contacte amb la transcendència** , la divinitat, la

vida, el superior... o com li vulguis dir.

Unes sessions per aprofundir en la manera de contactar i viure l'**espiritualitat com una experiència personal** i no com una fe cega no experimentada.

També una oportunitat per rellegir textos sagrats des d'una altra òptica, com un **llibre d'instruccions** que cal seguir una vegada desxifrades.

Aquest enfocament el farem des d'una perspectiva **laica**, és a dir, es pot abordar des d'una opció personal atea, budista, musulmana, cristiana, etc.

Juliol, agost i setembre:

Al llarg d'aquests 3 mesos farem una cosa molt senzilla: **consolidar tot això**.

Veuràs quines coses que et van semblar complexes, ja les entens fàcilment. Consolidaràs tot repassant el que és fonamental.

Però també **aprofundirem** en temes nous gràcies a un espai d'aprofundiment d'exalumnes d'Aula Interior que es diu **Profundización Interior** i al qual us donaré accés. Un espai per aprofundir molt seriosament!

Creences per aprofitar el curs

Hi ha algunes **creences fonamentals** que, a més de fer-nos patir, **ens impedeixen créixer interiorment i aprofitar el curs**. Ens boicotegen.

Si no les descobrim costarà aprofitar aquest curs i qualsevol altre curs de creixement personal.

A continuació hi ha algunes d'aquestes creences, les que varem abordar a la primera sessió.

N'abordarem més en les següents sessions. No tinguis cap dubte.

Et prego que **no creguis res del que dic, però** ho valoris i ho vagis observant.

Et prego que ho tinguis present.

De mica en mica, al llarg del curs, ho **verificaràs** i ho integraràs a la teva vida.

Això produirà un canvi profund i inevitable.

Però, per integrar-ho, primer ho has d'escoltar i veure-ho.

L'amor és una acció.

Molta gent creu que estimar és un sentiment.

No és veritat.

Quan estimo em sento bé, però aquest sentiment no és l'amor, sinó la conseqüència d'estimar.

Llavors, què és estimar?

En l'àmbit psicològic (més endavant, quan el curs estigui més avançat, suggeriré que en l'àmbit essencial l'amor és el que som), però avui parlo psicològicament i, en aquest nivell, l'amor és una acció.

És desitjar el bé dels altres i actuar, quan ens toca, perquè el visquin.

Però estimar també és buscar el meu bé... i actuar per oferir-me'l.

En aquest sentit, l'amor no és un sentiment, sinó l'acció de buscar el màxim bé de mi i dels altres.

I, preferiblement, en aquest ordre: perquè quan estigui ple d'amor, serà inevitable poder-ho compartir.

De fet, és indiferent el que sentis.

El que importa és el que fas.

No et deixis endur pels sentiments quan són desagradables. Para't i pregunta't: què faria aquí l'amor? I actua!

Patir no afegeix res útil:

El patiment no afegeix res útil a la nostra vida.

Creure que si patim és una demostració de bondat és un error. **Patir no vol dir que no estimis amb més força .**

No hem de perseguir patir, ni ser “bons”, sinó que hem de procurar estimar.

Recorda: estimar significa **buscar el màxim bé per a mi i per als altres .** És igual el que senti.

El que és important és el que faig.

Recorda: l'amor no és un sentiment, sinó el que faig. L'amor és una acció.

No es tracta de ser bo/bona, sinó de ser just/a, fer el que toca per buscar el màxim bé possible.

Si mantinc la creença que he de ser bo, tendré a relacionar-me amb els altres a partir dels sentiments (per sentir-me bo) en lloc de buscar el que és adequat a cada situació.

Si crec que el patiment demostra la meva bondat , quan estigui en un moment de pau, **buscaré un altre motiu per patir** o no em sentiré prou bo, prou bona.

Això t'impedirà avançar! **T'autoboicotejaràs!**

És imprescindible deixar caure aquesta creença (i et prego que l'observis quan aparegui).

Un dels propòsits del curs és dessentimentalitzar-se, deixar de ser sentimentaloides.

No t'equivoquis: no dic que no sentis. No dic que no siguis insensible, sinó que et els sentiments no dictin la teva conducta: t'imagina que la ràbia o la por dictés el que

fas? Quin perill!

És a dir, que no siguis sensibler, ni sensiblera: que els sentiments no determinin la teva conducta.

La teva conducta l'ha de determinar l'amor: buscar el millor per a tu i per als altres, donar suport, ajudar... i això són accions. La resta és música celestial!

Egoisme:

No soc egoista quan penso en mi, ni quan paro atenció a les meves necessitats. De fet, **ningú més que jo no pot conèixer les meves necessitats** i, per tant, només jo puc pensar en mi amb coneixement de causa. A més, que jo em cuidi i escolti allò que necessito **no impedeix a les altres persones fer el mateix**.

En realitat, si poso els altres per davant de les meves necessitats tendré a exigir-los que me les resolguin (ja que no ho podré fer jo mateix) i quan fallin (i està cantat que fallaran en algun moment), tindrè ganes d'acusar-los i de venjar-me.

Tendré a relacionar-me des del xantatge i la violència (ni que sigui verbal o simbòlica).

Això ja es veu que no té bon aspecte, oi?

A més, possiblement no tindrè les meves necessitats cobertes i, per tant, viuré amb mancances... com podrè compartir felicitat i plenitud si la meva vida és plena de carències? **Qui no té, no pot compartir!**

O, encara pitjor, com que no tindrè equilibri i felicitat -doncs pensaré que el món està en deute amb mi i, això no obstant, no podrè demanar el que necessito-, només podrè compartir el que tingui: desequilibri i infelicitat.

Uf! Creure que els altres han d'anar per davant de les meves necessitats o seré egoista... no sembla una idea gaire bona!, oi?

Mentre aquesta creença social estigui viva al teu interior, no et podràs cuidar i, per tant, no podràs aprofitar aquest curs de creixement personal (ni cap altre).

De fet, **si no et cuides seràs una càrrega social.**

Des d'aquesta perspectiva vull que entenguis que cuidar-te és un acte de generositat: t'omplés d'amor, de comprensió, de felicitat... i clar, ja ho pots compartir!

Per això et proposo que deixis caure la idea social d'egoisme i la redefineixis.

Et proposo **redefinir egoisme** com “l'intent d'**obligar els altres a fer el que elles no volen perquè tu no vols acceptar com són, vols que s'adaptin a tu**”.

Quan jo em nego a adaptar-me als altres i busco que els altres s'adaptin a mi, sí que soc egoista.

Però quan em cuido, no ho soc, ja que no impedeixo que els altres també es cuidin a si mateixos, a si mateixes.

Hem d'ajudar quan complim amb les normes de l'ajuda:

En aquesta primera sessió em sembla útil donar-te **4 criteris** perquè la teva **ajuda** sigui útil i no se't giri en contra.

Molt sovint, les persones que fan cursos de creixement personal són persones que volen ajudar els altres. Però si no tenim criteris savis de quan sí ajudar o quan no ajudar, sovint la nostra vida s'omplirà de conflictes i problemes innecessaris.

En realitat, els criteris de l'ajuda són senzills.

Han de donar-se tots aquests 4 criteris per ajudar algú.

Si no es donen tots quatre, no podem ajudar o la nostra bona intenció tindrà costos elevats.

Si es donen tots quatre, ajudarem encara que no ens vingui de gust.

Vegem els 4 criteris que et demano que verifiquis.

Com els pots verificar?

Doncs **seguint-los** i obtindràs bons resultats. **Porta'ls la contrària** ... i et caurà a sobre una meravellosa tempesta de problemes! He, he, he... també ho hauràs verificat!

Els 4 criteris:

1. Ajuda només **si t'han demanat ajuda**. Com a màxim, pots oferir la teva ajuda de manera respectuosa i subtil, gens invasiva. I no cada dia, per exemple, un cop al trimestre. Si l'altra persona no està oberta a l'ajuda, no tens dret a ajudar-la: estàs envaint la seva llibertat.
2. Ajuda només **si l'altra persona no pot fer-ho sola** i dona-li eines perquè aprengui a fer-ho sola. No es tracta de fer-li les coses, sinó de donar-li suport perquè sigui autònoma en el futur (si és possible).
3. Ajuda només **si saps i pots** resoldre la dificultat. Hi ha gent que s'ofereix a ajudar quan no té el coneixement necessari. Lògicament, això ho embolica tot.
4. Ajuda únicament si donar aquesta ajuda **no li correspon a una altra persona i sí que et correspon a tu**. Però no ajudis si aquesta ajuda l'ha de donar una altra persona.

Per exemple, en la relació professor/alumne hi ha certes ajudes adequades i d'altres que no ho són. Ajudar a resoldre dubtes, a entendre millor les coses serien dues ajudes adequades. Donar diners als alumnes o fer-los de cangur dels seus fills o mascotes, no ho seria.

Senzill d'entendre, oi?

Bé, a vegades no és tan fàcil... però aquests criteris t'ajudaran molt i molt.

Bé, doncs ara t'animo a practicar-ho i a **verificar-ho** a la pràctica.

Molt important: no ajudis ningú si no es donen les normes anteriors.

Molt important: ajuda quan es donin les 4 normes, encara que no et vingui de gust!

Reptes tècnics de la setmana (només aquesta setmana)

Primer tasques tècniques, després tasques del contingut del curs.

1. Correu electrònic:

Posa **info@danielgabarro.com** i **aulainterior@danielgabarro.com** a la teva agenda del correu electrònic perquè cap correu del curs vagi a spam o correu brossa.

2. Grup de Telegram:

Dona't d'alta al grup de Telegram.

Et servirà per rebre els àudios de les classes sense haver d'anar a l'ordinador i rebre missatges urgents si algun dia cal. Si no hi ets, escriu a l'Alejandra: aulainterior@danielgabarro.com.

Reptes de la setmana.

1. Observa si estimes o prefereixes sentir.

Pots sostenir buscar el màxim bé per a tu i els altres?

Et traeix el que sents?

Et sembla imprescindible sentir per donar suport a algú?

Pots intuir la importància de la definició d'estimar que he suggerit: cercar el màxim bé per a tu i per als altres?

Pots veure el que és important és el que fas i no el que sents?

Observa si t'és fàcil o difícil i si en alguns lloc o algunes persones tens especial dificultats.

2. Observa si tens temptacions de trencar les normes de l'ajuda.

Recordes les 4 normes de l'ajuda?

Pots contenir-te quan no es compleixin?

Ajudes trencant-les o generes dificultats extremes? Observa-ho.

Ho fas especialment amb alguna persona? Amb qui?

Pots intentar evitar-ho?

T'animes a observar-ho?

3. Observa si creus que patir demostra que ets bona persona.

Pots veure que patir no et fa més bo ni més bona?

4. Si no et cuides seràs una càrrega social

Pensa: estàs d'acord en el fet que, si no et cuides, seràs una càrrega social?

Pots entendre que cuidar-te és un acte de generositat perquè t'omplés del que podràs compartir?

Medita-ho. Observa-ho: ningú pot donar el que no té.

5. Recorda la nova definició d'egoisme.

La recordes?

Som egoistes quan volem que els altres s'adaptin a mi perquè jo no vull adaptar-me a ells!

T'animo a recordar-la.

La medites?

6. Reflexiona sobre la importància de dessensibilitzar-te.

Pots veure com el que és important no és el que sentis sinó el que fas?

Pots veure la importància que, al llarg del curs, continuïs sentint, però els sentiments no determinin la teva conducta, sinó l'amor?

Pots intuir la relació entre "manar a la teva vida" i que el que sentis no determini el que facis?

No et preocupis: durant el curs ho investigarem a poquet a poquet perquè ho vagis integrant.

Una darrera nota important

Et recordo (de nou) que l'assistència a les sessions en directe o en diferit és el 80% del resultat del curs.

No et castiguis si no fas tants deures com voldries.

Aquesta actitud d'amor cap a tu, serà clau.

Estima't, cuida't, busca la veritat... i la veritat et farà lliure.