

Dossier

 Daniel Gabarró  
danielgabarro.cat

# Aula Interior

*Eines pràctiques per viure en plenitud*

## EL CENTRE ENERGÈTIC idees clau sobre l'energia

Dossier 21

Primera setmana de març

# Índex

Utilitat del dossier	3
Introducció	3
El centre energètic: per què l'hem d'equilibrar?	5
Idees clau sobre l'energia	6
Tasques per a aquesta setmana	16

## 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 fer 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 al dossier. De vegades, el que es diu és menys important que el lloc des d'on es diu i això és difícil de captar per escrit. Recordeu que l'assistència **a la classe o en diferit és el 80% del resultat**.

## Introducció

Aquest mes de març potenciarem i netejarem traumes del **centre energètic**.

Si us fixeu, treballarem en l'ordre invers a com ho hem fet fins ara. En els mesos anteriors, hem incidit molt en la nostra comprensió, ja que és la que ens fa sentir i actuar de manera determinada. Aquest pensar-sentir-actuar fa que obtinguem uns resultats determinats. Per tant, comencem pel centre intel·lectual.

Ara, però, ho farem en sentit contrari per un motiu molt senzill. Quan ens relaxem energèticament i físicament, és molt més probable que sorgeixi tot allò que la tensió estava bloquejant.

Per tant, és més fàcil fer aflorar coses que estaven ocultes, així com emocions que no ens hem permès de viure fins al fons. **En relaxar el que és energètic, l'emocional s'expressa amb més facilitat i, des d'aquí, ens podem permetre veure el món des**

## **d'una perspectiva diferent.**

Aquest és el motiu pel qual començarem a treballar el centre energètic.

Així doncs, durant les setmanes vinents investigarem en profunditat aquest tema a través de quatre grans blocs.

En primer lloc, comprendrem **què és l'energia** per poder treballar-la correctament i mobilitzar-la conscientment. Però també perquè puguem verificar el que anem fent dilluns rere dilluns, per un motiu ben senzill: si nosaltres no sabem què és l'energia, difícilment podrem treure-li el màxim partit.

En una altra setmana, ens dedicarem a **desbloquejar l'energia retinguda** (sovint com a ràbia o impotència) que moltes vegades tenim acumulada dins del cos. Com que és un format Online, potser serà una variació de l'exercici físic que fem a la sessió presencial, però segur que us serà molt útil! En tot cas us proposaré una sèrie d'exercicis físics concrets per potenciar el centre energètic i netejar-lo de bloquejos.

Però també abordarem l'**expressió conscient de l'energia**, perquè quan m'expresso em vaig descobrint i, clar, això és clau en un curs d'autoconeixement.

Alhora, també abordarem **la recepció conscient de l'energia**. Nosaltres no som els únics a món i, per tant, convivim amb persones que també s'expressen energèticament (sigui de forma conscient o compulsiva, sigui de forma respectuosa o agressiva...) i, en conseqüència, hem d'aprendre a relacionar-nos conscientment amb l'energia que els altres expressen, molt especialment, quan l'expressen de forma poc sàvia (perquè és allò que ens provoca més problemes).

En una altra sessió parlarem sobre el **fluir energètic**, és a dir, sobre l'abundància. A l'Univers tot flueix i, per això, ens preguntem: com podem incloure'ns en aquesta fluïdesa sense parar aquest moviment? Quan parlo d'abundància, no em refereixo únicament als diners, sinó també a l'abundància d'amor, relacions, comprensió, intel·ligència, flexibilitat...

També **ens preguntarem sobre la nostra funció**, a l'acció social. Nosaltres dediquem gran part de la nostra energia vital a coses que considerem importants. En els darrers anys, però, he observat que moltes persones posen l'energia en llocs, relacions o situacions que no en són la seva funció i, després, es pregunten per què la seva vida no evoluciona. Si tu situes l'energia en alguna cosa que no et correspon, en realitat estàs evitant posar l'energia en aquells llocs que sí que et corresponen i la teva evolució s'atura o s'alenteix.

Un cop hàgim treballat aquest centre, el mes vinent el dedicarem a abordar el centre emocional, mentre que al maig treballarem el centre intel·lectual.

Ara sí, comencem pel que és nuclear: què és l'energia?

Endavant!

## El centre energètic: per què l'hem d'equilibrar?

Potser, en aquest punt, alguns de vosaltres us pregunteu: *per què és important recuperar el centre energètic? De què ens servirà el fet de recuperar la nostra energia?*

Algunes possibles respostes, que he sentit més d'una vegada, són:

- Perquè sense energia no hi ha expressió
- Per mantenir la vibració alta
- Per actuar conscientment
- Per descarregar les tensions i oxigenar el centre emocional i intel·lectual
- Perquè si ens sentim cansats és més complicat viure plenament
- Perquè és una manera de dirigir la nostra voluntat
- Perquè, en cas contrari, s'encallen els altres centres
- Perquè som energia, per tant, és molt important cuidar-la

Molt sovint **ens costa de tenir una idea clara sobre què significa l'energia i les seves implicacions** en el treball de l'autoconeixement. Moltes persones parlen d'“energies”, però d'una manera tan etèria i tan poc clara, que és difícil saber a què es refereixen.

Per això, m'agradaria explicar alguns punts claus per poder **comprendre què significa l'energia** (en la perspectiva d'Aula Interior) i com ens influeix a la nostra vida i, especialment, **les seves implicacions per al treball interior** .

Vull remarcar que **no són “realitats independents”, sinó peces que estan intercomunicades**. Tot i això, explicar-ho per separat sol ser més fàcil per entendre'l inicialment.

Som-hi!

## Idees clau sobre l'energia

### 1. L'energia és la voluntat profunda d'existir.

Dit d'una altra manera, l'energia és la vida expressant-se de manera continuada, inevitable i imparabile.

Si us fixeu, el món està en un continu moviment. No parlo només de nosaltres, sinó de tota la realitat. Si fóssim capaços de separar-nos de la realitat i veure tota la Vida de l'Univers, veuríem que hi ha o, millor, que **és** un moviment continu.

Una altra manera d'adonar-se'n és imaginant que fem una sèrie de fotografies arreu del món o de l'univers cada cert període de temps. En passar-les com si fos una pel·lícula, ens adonaríem que sempre hi ha alguna cosa que canvia, que res no és immòbil, que tot es mou de forma contínua i imparabile. Aquesta pulsó, la voluntat d'existència profunda, és l'energia.

Al mateix temps, vull remarcar que **l'energia té ritmes** : de vegades ràpids, de vegades lents, de vegades d'expressió, de vegades de contracció... Per això **no podem exigir-li a la Vida (ni a la nostra vida concreta) que sempre tinguem el**

**mateix nivell d'energia tot el temps . No és possible, tot s'expandeix i contrau de forma contínua.**

D'altra banda, **quan jo no soc capaç de dirigir l'energia, en soc víctima .**

Per tant, el que us demanaré aquest mes és que **mobilitzeu l'energia que som conscientment .**

Un exemple de tot això es pot veure en la respiració, té ritmes, és al marge de la nostra voluntat, però nosaltres podem mobilitzar-la amb consciència i, llavors, podem assolir uns beneficis que, altrament, no assoliríem. Sé que aquest exemple no és perfecte, però sí que espero que sigui prou inspirador.

Hem d'acceptar que l'energia, mitjançant aquesta experiència de vida, es produeix la major part de les vegades (si no sempre) de forma rítmica. És a dir, que hi ha una expressió i una retirada (com la inspiració i l'expiració). **Aquests ritmes són biològics i psicològics .**

Si nosaltres no respectem els ritmes, **creurem que usant la consciència els podem forçar, i això és veritat en certa manera**, ja que en situacions d'esgotament puc treure força amb un treball mental (pensant el que vull aconseguir, per exemple). Però **compte, perquè el que és biològic té un límit**, així que no ens forcem.

## **2. Nosaltres som aquesta mateixa Vida, aquesta mateixa energia. No en tenim, la Som.**

En realitat, **el que som és la Vida expressant-se**, la Vida en el seu moviment imparabile. Si poso l'atenció en la forma concreta que ara s'expressa (ja sigui el meu cos, la meva acció, el meu pensament o el que sigui), em perdo el que és fonamental: l'energia que tot ho constitueix. Jo soc energia que dona vida a tot allò que crec ser, **Jo soc l'energia més enllà de com aquesta s'expressi.**

Si observem, podrem veure com, per exemple, el cos creix, bateja, es mou... no per si mateix, sinó com a expressió d'una energia que s'expressa a través seu.

També, si em fixo, m'adonaré que **el meu amor i la meva comprensió són formes d'aquesta Vida expressant-se** . Posant una atenció contínua, veuré que no tinc aquesta energia, sinó que soc el resultat d'aquesta mateixa energia en expressió, perquè **soc la mateixa energia** . La forma pot canviar, però l'energia continua expressant-se.

Us suggeriré que, en la mesura del possible, **posem consciència en nosaltres com a energia** . Què vol dir això? Ho veurem d'una manera molt senzilla, a través d'una **meditació guiada** . Aquesta meditació us donarà una pista del que us proposo que feu aquest mes, durant el màxim temps possible:

1. Tanqueu els ulls i adoneu-vos del contacte de la roba amb la vostra pell. Respireu suaument un parell de vegades, mentre percebeu aquest contacte. Relaxeu les mans, els braços, els peus, les cames, la boca, els ulls, la llengua, el coll... Relaxeu tot el cos físicament. *(En aquesta introducció, us estic cridant l'atenció cap a aspectes físics molt concrets perquè us **relaxeu i pugueu entrar en contacte amb l'energia**).*
2. Us animo que **inspireu i expireu amb consciència** . Us animo que observeu com **la respiració es produeix** en vosaltres, que **la respiració es produeix al marge de la vostra voluntat** .

L'energia que sou, us fa respirar. Hi ha un alè vital que entra al vostre cos i produeix la respiració. **Poseu l'atenció a la font des d'on la respiració es produeix o sorgeix** .

**En aquest punt apareix l'energia vital** que manté el cos calent; des d'on apareix la vigília i ens mantenim atents... Us animo a **posar la vostra atenció en aquest punt** , ja que des de la respiració és força senzill captar la força vital que habita en cadascun.

Reitero una idea important: allà on poso l'atenció, allò es multiplica. Doncs bé, a mesura que jo vaig equilibrant els meus 3 centres (i això s'anirà produint de mica en mica a mesura que passin les setmanes i aneu exercitant els centres amb les "medicines" que vas decidir durant el mes de febrer) puc anar posant l'atenció en allò que soc: l'energia que soc, en aquest cas. Quin serà el

resultat? Doncs que cada cop viuré més energèticament i amb menys dependència de com s'expressi aquesta energia. Cada cop seré més independent de si aquesta energia s'expressa físicament d'una manera o altra, si estic perfectament sa o no... em sabré energia i em sentiré més enllà de les formes concretes!

I això tindrà importància?

Doncs és clar! Això m'anirà obrint a un nivell superior de consciència, un nivell del qual parlarem al juny, però que és fonamental perquè, textualment, constitueix el nostre fonament, allò que ens constitueix.

Deixar de dependre de les formes per adonar-nos que som l'Essencial expressant-se implicarà un canvi profund en el nostre interior.

**3. Tot i que a Aula Interior Online hem diferenciat entre el centre intel·lectual i el centre emocional, tot és una única unitat.**

Tot i que aquesta divisió sigui molt útil per abordar-la en el curs, en realitat, el que existeix és **una força expressant-se de forma ordenada (intel·ligent) i interconnectada amb tot (amor) .**

No es tracta de tres realitats separades, sinó d'una **única realitat que es pot expressar de maneres diferents** . Tot és energia: potència, comprensió i amor. Crec que alguna cosa similar estan intentant explicar els místics cristians quan diuen que Déu és un i trino... Només és pura expressió, però **podem percebre la realitat com a transformació, com a ordre o com a unitat** .

L'amor neix de dins perquè ho podem convocar. Si ho tenim, vol dir que nosaltres **SOM amor** . Si no ho fóssim, no podríem convocar-lo sempre que volguéssim. El meu nivell de comprensió és el que regula la meva capacitat d'estimar. De la mateixa manera, nosaltres **SOM comprensió** . Hi ha una informació a la realitat que podem captar, perquè som una estructura comprensiva.

De la mateixa manera, **l'energia sempre ÉS en mi perquè la SOC.**

**I és important reconciliar-nos-hi, ja que és la nostra pròpia essència** . Però de vegades ens costa perquè la temem, ens espanta perquè la relacionem amb la violència.

Durant aquest mes treballarem aquesta força vital que som i que s'expressa. Encara més, l'actualització del que siguem capaços de mobilitzar conscientment és la percepció del Jo que tindrem; **nostre Jo és tant més fort i sòlid en tant que més energia hem estat capaços de mobilitzar conscientment** .

Per tant, si quan estic cansat encara mobilitzo la meua energia conscientment vaig descobrint àrees de mi a què no tenia accés; era el que Antonio Blay anomenava “sobreesforç”.

#### 4. Els tres centres estan interconnectats

En conseqüència, tots tres centres estan íntimament interconnectats. Per això, per exemple, quan tenim un bloqueig en un dels centres, part de la nostra energia també està bloquejada.

Segurament, alguna vegada hem sentit que el món no és un lloc agradable, bé perquè ens ha passat un fet dolorós o per qualsevol altre motiu. En conseqüència, el nostre cos es bloqueja i es manifesta a través de tensió física (tensió a l'esquena, estrènyer les mandíbules...). El que és mental, doncs, es reflecteix en el que és físic.

Si jo tinc una tensió física conscient i la reprimeixo conscientment una estona determinada, en finalitzar aquest període la puc deixar anar. Però si es tracta d'una tensió psicològica, que es manté de forma gairebé contínua, que es manté durant molt de temps tendiré a no percebre-la, degut, precisament, al fet que sempre està en la meua consciència: **el que està tota l'estona present tendeix a deixar de percebre's** . hi tindrà una tensió continuada que **es tornarà inconscient i bloquejarà una quantitat determinada d'energia a què ja no tindrà accés**.

**La tensió mental produeix bloquejos energètics** que queden atrapats al cos. Per això, una de les quatre sessions serà un treball físic que busqui desbloquejar el cos i

alliberar aquesta energia. **Cadascun dels bloquejos que tenim té raptada una part de l'energia fonamental que tenim per viure i, en conseqüència, debilita la consciència de Jo.**

Quan conscientment tinc accés a molt poca energia, tinc poca capacitat de percebre'm i viure'm com a consciència. En canvi, com més energia sóc capaç de mobilitzar de forma conscient, més fàcil és percebre'm com a JO.

Aquesta idea té una relació directa amb el punt següent.

**5. Mentre tinguem un nivell conscient molt baix d'energia, serà gairebé impossible connectar amb nivells superiors de consciència.**

Per què? Doncs perquè l'absència d'energia debilita la meua consciència de Jo i, sense percebre'm, no puc anar més enllà de la supervivència quotidiana.

**De fet, hi ha una relació entre la quantitat d'energia que sóc capaç de mobilitzar conscientment i la possibilitat que tinc de créixer espiritualment .**

Per **créixer interiorment necessitem una gran càrrega d'energia** que permeti transformar les dificultats en gaudi i, en fer-ho, que l'energia encara es multiplica més. Però mentre tinguem un nivell molt baix d'energia resulta molt difícil integrar els aprenentatges de saviesa i ens quedem atrapats en un “vull i no puc”.

**Energia i espiritualitat estan, doncs, íntimament vinculades .**

Per això és clau **conèixer les diferents fonts d'energia** . Si nosaltres no en som conscients, anirem a buscar l'energia en altres llocs o no entendrem com podem potenciar aquesta energia que SOM. Per això, potser sense voler-ho, tanquem la porta de l'energia vital en lloc d'obrir-la.

Aquestes fonts són:

**FÍSICA O EMOCIONAL :**

La primera font d'energia és la física. Es tracta d'un tipus d'energia poc potent, però imprescindible. Tot el que sigui descans, silenci, dormir fins que despertem de forma natural sense despertador, menjar sa (amb tots els dubtes del que vol dir "sa", exercici, esport, respirar amb consciència... redundarà en un bon nivell energètic a aquest nivell.

### **SENTIMENTAL CONSCIENT :**

La segona font d'energia és molt més potent que l'anterior. Es tracta de l'energia mental, sentimental o conscient.

Els sentiments inunden la nostra psique i, en funció del que ens inundem tenim sentiments agradables o sentiments desagradables. Durant el curs he anat insistint que els sentiments són claus per autoconèixer-nos. (tret que compartim un sentiment que millori la relació), si no per conèixer-nos. No obstant això, **els sentiments tenen una segona funció clau: regular l'energia física** .

Quan tenim sentiments desagradables la reduïm, però quan tenim **sentiments agradables, la multipliquem** .

Per això és perfectament possible no haver dormit gairebé res, però si estem contents i alegres, mantenir una gran energia vital. Per tant, **l'energia sentimental pot potenciar l'energia biològica** . Això és fonamental en la mesura que passen els anys, ja que, malgrat que el cos envelleixi, podem arribar a tenir molta més energia que en el passat gràcies a la ment.

### **SENTIMENTAL INCONSCIENT :**

Hi ha tota una gran quantitat d'energia atrapada en l'inconscient que es pot alliberar en fer feina interior. Durant aquest mes aprendrem, a més, uns exercicis físics que ens permetran alliberar gran part de les energies bloquejades a l'inconscient per integrar-les en el conscient.

## **SUPERIOR :**

Finalment, l'altra gran font d'energia és connectar-nos a les realitats superiors, **connectar-nos a l'Energia com a tal.**

Això es pot fer connectant amb l'Amor (una gran font d'energia) o amb la **intel·ligència** (connectant amb la intuïció o comprensió absoluta) o, fins i tot, connectant directament amb **l'energia com a tal.**

Algunes persones tenen experiències d'aquestes realitats quan, per exemple, fan esforços físics molt intensos. A partir d'un cert moment se senten totalment esgotades, però si segueixen corrent o fent l'exercici físic que realitzen contacten amb la força que manté el cos i "se senten fluir" i tenen una experiència d'una energia molt més potent que l'habitual. En realitat, si som capaços de connectar amb aquesta energia de manera conscient, veurem que la nostra vida es torna molt més intensa, poderosa i lliure.

**Per créixer interiorment l'energia física és necessària però insuficient .** Mentre no dominem la generació i la multiplicació de l'energia vital amb **l'energia sentimental** i alliberant el gruix de l'energia atrapada en l'**inconscient** , el nostre avenç serà lent.

Quan comencem a **utilitzar habitualment l'energia sentimental per potenciar l'energia vital, el nostre avenç serà molt més ràpid .**

I, finalment, així que puguem contactar amb l'energia superior la transformació es realitzarà d'una forma gairebé instantània i profunda (encara que dependrà de la capacitat de sostenir en el temps aquest contacte i la profunditat del mateix).

### ***5. L'energia no té res a veure amb la violència, ni l'agressió .***

La violència sorgeix quan l'ego o **personatge vol fer servir l'energia en contra d'alguna cosa que viu com a perillós .** Però es tracta d'un error de la ment, l'energia

en si sempre és positiva, fins i tot quan destrueix és positiva, ja que permet un nou naixement, una nova transformació.

**Però mentre nosaltres no fem les paus amb la nostra pròpia violència, no podem ser pacífics ni fer servir l'energia sàviament .** Ens espanta l'expressió de l'energia per part dels altres perquè tenim por de la nostra pròpia violència.

Quan ens permetem **viure la nostra energia** i l'expressem de forma conscient, **deixa d'afectar-nos la violència aliena, deixa d'espantar-nos .**

Per això, **l'expressió conscient de l'energia i admetre la ràbia i el dolor que vivim és un pas important en el mateix autoconeixement .**

Hem de deixar de pensar en la vida i l'espiritualitat com una cosa sempre romàntica i dolça. No es tracta d'alguna cosa sempre ensucrada, sinó que també està composta de duresa, de transformació, de combat (sense enemic), de creació a partir de les cendres...

*6. Pel que fa a l'energia que tenim no accessible al nostre inconscient: l'inconscient és el meu amic/ga, ja que és una part meva i, per tant, vol el meu bé.*

No és el meu enemic, però té idees errònies. Cal donar-li les idees correctes, reeducar-ho i treballarà a favor nostre. Relacionant-ho amb l'energia podem dir que l'inconscient té bloquejada molta energia a l'interior a la qual no hi tenim accés. Per tant, tot allò que ens porti a contactar amb aquesta energia bloquejada i a portar-la al nostre conscient incrementarà la quantitat d'energia que tinguem disponible.

**A l'inconscient hi ha dues forces en lluita: el que vull expressar i el que vull reprimir .** Cal reintegrar-les. Són com si una força enfonsés una pilota sota l'aigua: aquesta vol sortir i alliberar-se, però la meva mà prem per evitar-ho. **En recuperar l'energia reprimida, reintegrarem aquestes dues forces :** la de la pilota i la que la manté sota l'aigua. Serà un descans i un increment notori de la nostra energia.

7. Si vull viure una vida conscient, he de ser conscient de la meua energia i també, de la violència que de vegades m'habita a causa dels judicis erronis del meu ego sobre el món.

Però he d'evitar tant sí com no exercir la meua energia de forma violenta contra els altres. Si ho fes em faria corresponent a la violència dels altres contra mi. Això significa, en primera instància, **tenir un espai i una tècnica per deixar anar la ràbia i el dolor acumulat sense agredir altres persones**. Però també ens convida a **anar més enllà dels errors mentals que ens porten a omplir-nos de ràbia i odi embrutant l'energia vital que, per ell mateix, és neta i creativa**.

De fet, podeu observar que és possible mobilitzar l'energia i **viure en un estat profund de pau**. Com?, doncs, **situant l'atenció en tu en lloc de fer-ho en l'acció** . .

D'altra banda, hi ha persones que viuen una profunda contradicció entre “ser enèrgic/a” i “ser bo/a”. Seré jo i això no t'impedeix a tu ser tu!

**Quan reprimim l'energia que som**, quan ens reprimim tendim a comprovar l'erroni de dues formes habituals: **l'energia se'ns gira en contra en forma de culpa** o quedem atrapats en uns **bucles mentals** que només busquen afirmar-nos mentalment, ja que no hem estat capaços d'afirmar-nos a la realitat.

Una altra conseqüència negativa pot ser un **nivell de salut pitjor**, ja que en reprimir l'energia generem bloquejos físics que acaben deprimint el nostre sistema immunitari i ens fan més propensos a tenir contratemps de salut.

### **8 . Receptivitat conscient**

Quan pots **acollir l'expressió de l'energia dels altres conscientment**, aprens a mantenir-te sòlidament ancorat en tu, **en pau**, al marge que l'altra persona expressi la seva energia amb saviesa o no.

No et sents víctima perquè vius la teua energia i comprens que rebre-la és una altra manera de viure-la que **no t'afegeix ni et treu un gram del teu ésser** .

Només podem rebre l'energia aliena en pau quan som capaços d'expressar la nostra conscientment. **Mentre ens espanti la nostra pròpia violència, no ens serà possible**.

Mentre no estiguem reconciliats amb la pròpia energia serem covards, no pacífics/ques.

## Tasques per a aquesta setmana

Durant aquesta setmana et suggereixo algunes coses:

- Intenta ser **conscient de tu com l'eix o punt que mou l'energia** a la teva vida. Intenta posar l'**atenció en tu com a energia** expressada.

Fes-ho tan conscientment com puguis i no et limitis a sentir-te energia quan l'expresses, sinó **també quan estàs en posició receptiva** i acules les accions dels altres.

Veuràs com, molt subtilment, la teva consciència de tu s'enforteix en aquests moments.

- **Escriu una llista: què et dona energia? Què et roba energia?** A vegades descobrireu temes que et roben l'energia sentimental. Si us plau, preneu decisions i actueu. No deixeu que certes coses estiguin tot el dia donant-vos voltes.
- A més, t'invito a comprovar **que la ment és potenciadora d'energia** : pensa què vols compartir i observa com l'energia sentimental multiplica l'energia biològica.
- Finalment, **cuida el teu cos** : descans, alimentació, relacions, descans i esport suau.