

Dossier

 Daniel Gabarró  
danielgabarro.cat

# Aula Interior

*Eines pràctiques per viure en plenitud*

## EL CENTRE ENERGÈTIC: l'abundància i la transformació social

Dossier 24  
Quarta setmana de març

## Índex

Utilitat del dossier	3
ABUNDÀNCIA	4
Un enfocament en funció del nostre perfil	5
Sobre l'abundància	5
Tenim un trauma amb els diners?	7
5 valors per fluir amb l'abundància	8
Tasques per a aquesta setmana d'aquest tema de l'abundància	13
LA TRANSFORMACIÓ SOCIAL	14
És possible no actuar?	15
Saber quan sí que podem ajudar	17
Eines o armes?	19
I, ara sí, parlem de les armes.	21
Tasques per a aquesta setmana en aquesta segona part de la classe	24
MATERIAL D'AMPLIACIÓ:	25

## 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**.

## ABUNDÀNCIA

En aquesta sessió abordarem dos temes:

- 1.- L'abundància
- 2.- La transformació social

És a dir, avui ens centrarem en **l'abundància i la nostra aportació al món** .

Si ens hi fixem, l'univers, la vida, és extraordinàriament abundant. Hi ha un continu moviment de generació de vida, on tot flueix. En realitat, l'abundància és estar immers en aquest fluir per tenir prou recursos per fer allò que ens correspon.

Ui! Acabo d'escriure "*allò que ens correspon*"... i això té relació amb la nostra funció, ja que tots dos temes estan relacionats. L'abundància que necessita una mestra d'escola no és el mateix que l'abundància que necessita la directora d'una multinacional.

L'abundància, com veiem en aquest exemple, no té res a veure amb la quantitat, sinó amb la **tasca o funció** que ens correspon.

En realitat, la clau és saber **com relacionar-nos amb aquesta abundància de realitats i situacions** que sorgeixen al nostre voltant, de manera que no aturem el seu moviment, sinó potenciar-lo perquè es mantingui actiu.

Aquest serà el tema neuràlgic de la sessió, i **ho abordarem des dels valors que hem d'expressar** per crear riquesa.

Comencem!

## Un enfocament en funció del nostre perfil

Parlaré d'aquest tema partint d'un supòsit que dono per fet: les persones que curseu Aula Interior, tenim un sostre i un plat a taula assegurat cada dia. Partiré d'aquí.

Si hagués de parlar d'abundància a persones desnodrides, desnonades de casa seva, sense capacitat de tenir un sostre i la seva alimentació, enfocaria el tema de manera diferent.

Crec, però, que l'enfocament que faré a continuació és el que, tenint en compte el perfil habitual de les persones que fan Aula Interior, més et pot ajudar.

### Sobre l'abundància

Quan parlem d'**abundància**, parlem de tenir **prou per a cobrir les nostres necessitats**.

Per tant, segons les nostres necessitats, l'abundància que necessitem serà una o altra. No és el mateix, l'abundància que necessita un faquir, per exemple, que l'abundància que necessita una mare d'una família nombrosa. Per tant, **una persona és abundant quan pot cobrir les seves necessitats**.

Tampoc no és la mateixa abundància la que necessita el director d'una multinacional, que un lampista. El primer, a banda de pagar una sèrie de béns materials, ha de pagar els sous de milers d'empleats; el volum més gran de diners els necessita mentre compleixen el rol de directiu a l'empresa.

Per tant, **l'abundància variarà segons les correspondències que tinguem, en funció del nostre rol**.

Des d'aquest punt de vista, moltes persones viuen en una gran senzillesa de béns materials i, en canvi, tenen una sensació profunda d'abundància. I viceversa: algunes persones tenen una gran quantitat de béns i, en canvi, es viuen des de la carència. Per tant, **l'abundància té relació amb ser conscient de tenir el que necessitem.**

De fet, els **estudis científics** indiquen que **a partir d'un cert nivell** de seguretat econòmica o d'ingressos, **la felicitat no està relacionada amb els diners.**

És a dir, mentre no tens ni per menjar, els primers ingressos sí que milloraran molt la teva percepció de benestar; però a partir d'un cert nivell econòmic més diners ja no són percebuts com una cosa que augmenta el meu benestar directament.

Per tant, a partir d'un cert nivell econòmic mínim, els diners no donen la felicitat. Naturalment, per sota de cert nivell en què es viu amb greus mancances, un augment dels nostres diners sí que millora directament el nostre benestar.

En tot cas, allò que vull suggerir (et prego que no t'ho creguis, sinó que ho reflexionis al teu interior), **l'origen de la veritable pobresa no és física, sinó mental.** El veritable abisme és un **abisme mental, és un abisme actitudinal.** Fins que jo no em situo al món d'una manera determinada, és impossible sortir de la meva pobresa, perquè les causes clau de la pobresa solen tenir una arrel mental<sup>1</sup>.

Jo no em puc sentir abundant, mentre no tingui una certa actitud mental. Crec que serà interessant investigar en aquesta actitud.

D'altra banda, vull diferenciar el concepte d'abundància del de **prosperitat.** Tal com faig servir el terme "prosperitat" significa la capacitat de **servir el món en una escala cada vegada més gran.**

Lamentablement, avui dia molta gent està hipnotitzada amb la idea de créixer cada cop més i més, fins a l'infinit . En el concepte de "prosperar" i de "prosperitat" potser **hem perdut el nord: volem créixer més i més i més pel simple fet de créixer.**

<sup>1</sup>Tanmateix, vull fer una advertència: hi ha factors socials que cal canviar perquè la distribució de la riquesa sigui més homogènia. Per tant, no nego els canvis estructurals que cal fer a la societat. Al contrari, crec que són fonamentals i que cal abordar-los perquè tothom tingui les mateixes oportunitats de sortida. Però aquí remarco la importància de la nostra actitud personal un cop estem en una situació més o menys raonable econòmicament.

Això passa, moltes vegades, a les persones que es dediquen al món dels negocis. Personalment, crec que hem de **créixer fins que arribem a la nostra mida òptima**, tenint en **compte les nostres capacitats, els nostres valors i la nostra funció**. Això ens trauria la pressió (absurda) d'haver de créixer de manera infinita i contínua.

Per als que us dediqueu al món empresarial o teniu càrrecs directius, us animo a preguntar-vos dues qüestions: en primer lloc, quin és el volum òptim en què serem més útils al món; i, en segon lloc, si créixer de forma infinita és una cosa lògica (jo crec que no ho és). El que té lògica és veure com podem ser útils a les persones que ens necessiten i que sí que podem servir de forma excel·lent i aturar-nos quan aquest llindar s'ha assolit.

Créixer no sempre és bo. Per això, us animo a plantejar-vos: **a la meua vida, quina és la mesura òptima?** Si no, la nostra societat (o la nostra inconsciència) ens empeny a un '*més és millor*' que no ens estressa inútilment.

## Tenim un trauma amb els diners?

A la sessió us vaig plantejar si éreu capaços de veure la bellesa de la vida. I, en un cert moment, vam veure la "bellesa" que podia tenir els diners.

Segurament, els **diners** són importants per cobrir una sèrie de necessitats a la societat que vivim. Efectivament, és essencial tenir les necessitats bàsiques cobertes i, per això, necessitem una certa abundància.

No obstant això, **moltes persones que fan feina interior tenen una mala relació amb els diners**. Pensen que no en són mereixedores: es neguen a rebre, ho consideren com una cosa bruta, creuen que tenir prou diners és de males persones, que no pot ser abundant sense haver robat... **i això les condemna a ser pobres**.

Potser hi haurà persones que es qüestionin si no és més important tenir coneixement, tenir amistats, tenir flexibilitat, tenir relacions saludables, tenir tendresa... que tenir diners. Si us fixeu, aquest mateix qüestionament reflecteix una mala relació amb els diners.

Quan preguntem pel coneixement o l'amor, no solem posar cap objecció. En canvi, quan preguntem sobre la importància dels diners, acostumem a matisar o justificar la nostra resposta.

En aquest sentit, us suggeriré que netegeu aquesta mirada perquè ens reconciliem amb els diners. Observeu cadascuna de les situacions, inclosos els diners, com una oportunitat per mostrar els vostres valors.

Personalment, per mi l'abundància fa referència a tot: abundància de coneixements; abundància de flexibilitat; abundància d'amistats; abundància de relacions; abundància d'alegria, i també abundància de diners...

Això no obstant, en aquesta sessió em focalitzaré especialment en els diners, ja que acostuma a ser un tema amb què força persones tenen dificultat és. Però es pot aplicar a tot.

I per començar, citaré el *mestre de vida* Gerardo Schmedling Torres que deia: "*qui condiciona l'expressió dels seus valors, no pot obrir la porta de l'abundància*".

El menciono perquè hi ha una **relació directa entre mostrar els valors i viure amb abundància**.

Si jo només mostro els meus valors en determinades circumstàncies, i no sempre, només podré ser abundant en aquests moments. Quan condiciono l'expressió dels meus valors, en aquest circuit de flux continuat de la Vida, de vegades dono i de vegades no dono. **Quan dono flueixo i quan no dono aturo aquest fluir.**

Per tant, el secret de l'abundància es basa a **expressar sempre els nostres valors**. Ho remarco: sempre.

De fet, hi ha **cinc valors que es relacionen directament amb l'abundància**. Us demano que els verifiqueu i comproveu per vosaltres mateixos/es el seu potencial.

Abans de comentar-los, seria adequat explicar el significat de la paraula **valor**: una creença conscientment escollida i que, quan es comparteix, qui la dona i qui la rep la consideren valuosa.

Si jo la considero valuosa, però l'altra persona no vol rebre-la, aleshores no és un valor sinó una creença que agredeix.

Moltes persones confonen els valors amb les creences agressives. Pensen, per exemple, que la llibertat és un valor i, per tant, lluiten contra tots aquells que no pensen com elles. Però això és una creença agressiva. **El valor sempre que s'expressa millora la realitat tant per qui la dona com per qui la rep.**

## 5 valors per fluir amb l'abundància

Un cop hem definit aquest concepte, ens podem començar a preguntar quins valors estan associats a l'abundància.

Quan explico aquest tema, m'agrada pensar en la imatge d'un bosc: un entorn natural on tot compleix una funció i on cada element es retroalimenta d'un altre.

Si un arbre es negués a rebre el sol, per exemple, el bosc començaria a morir. Per tant, tot és un moviment d'abundància continu: **donar i obrir-nos a rebre.**

Bàsicament, hi ha cinc valors per fluir amb l'abundància:

1. **Confiança.** Això implica dues subaccions:
  - a. **Tenir confiança en un mateix/a** . Precisament, la confiança en un/a mateix/a és un dels aspectes que estem treballant en aquest curs. Quan un es va coneixent, descobreix quin és el seu valor i l'autoestima creix. A més, si jo m'expresso conscientment des dels meus valors, no puc sinó sentir-me valuós/a.
  - b. **Despertar la confiança dels altres.** Per despertar la confiança en els altres, hem de ser capaços de mostrar públicament i sempre els nostres valors: suport, comprensió, tendresa, escolta...

Per despertar la confiança aliena és molt útil aprendre a mantenir relacions excel·lents. Com? Només cal **aplicar les 7 eines de l'amor** després d'haver **renunciat a relacionar-nos des dels sentiments** i haver

**decidit relacionar-nos sempre des de l'amor**, buscant el màxim bé per a nosaltres i per als altres.

2. **Compromís.** No actuar des de l'obligació, sinó des de la voluntat lliure d'haver-ho decidit. En aquest punt, m'agradaria preguntar-vos: *a què us heu compromès en l'àmbit laboral o similar?* Us convido que tingueu la resposta molt clara i, en la mesura del possible, que reuneixi aquestes condicions:
  - a. **Ha de ser significatiu per a mi**, com, per exemple, busco conscientment que tots els clients de la meva botiga rebin el consell que realment necessiten, al marge que un altre consell els portés a comprar una mica més. Ha d'estar vinculat amb els meus valors, per això és significatiu.
  - b. **Que beneficiï el món.** Per exemple, tenint clar que atendre amablement i honesta en una botiga beneficia la nostra comunitat, les persones del nostre barri o poble.
  - c. **Que sigui clar.** En aquest cas és molt clar: aconsellaré allò que el client necessiti al marge de qualsevol altra consideració.
  - d. **Que depengui de tu.** En aquest cas també és molt clar: com jo atenc els clients, el consell que els dono són el que jo decideixo.
3. **Lleialtat.** Quan adquirim un compromís, immediatament som lleials a ell, al marge del que passi. És igual que els altres compleixin o no amb els seus acords: **jo els compliré.**
4. **Servei.** Significa donar el màxim amb alegria i entusiasme. Per donar un servei excel·lent, cal complir una sèrie d'ítems.
  - a. Plantejar-nos donar un servei excel·lent
  - b. Ser proactiu, tenir el "sí" a punt
  - c. Tenir sempre present el benefici dels altres
  - d. Gaudir fent-ho
  - e. Obert a rebre
5. **Saviesa.** El veritable abisme que separa les persones abundants de les persones pobres, no són els diners: són els límits mentals. Davant qualsevol dificultat, el que em falta és saviesa per saber com actuar. Però no entraré en

aquest punt, ja que gran part del curs Aula Interior es basa a buscar criteris savis per actuar. No repetiré aquí tots els dossiers anteriors, oi?

A l'altra cara de la moneda, trobem alguns **bloquejadors de l'abundància** .

Aquests serien:

- Mostrar preocupació
- Creure que posseïm béns materials
- Relacionar-nos amb els altres des dels sentiments
- La susceptibilitat
- La ignorància negada
- La mentida i la sinceritat cruel (sincericidi).

I, a més a més, els bloquejadors que podeu descobrir a partir del qüestionari de l'apartat següent.

### 3.2 Qüestionari: Bloqueges l'abundància?

En aquest apartat, us animo a fer un test per saber si bloquegeu l'abundància econòmica a la vostra vida. Agafeu llapis i paper i... a escriure!

#### 1. **Necessites feina urgentment...**

- a. Acceptes la feina que t'ofereixen sabent que la pots canviar en el futur encara que ara no sigui la feina dels teus somnis i la teva preparació sigui, per posar un exemple, molt superior
- b. Et reserves per a una feina que encaixi amb la teva preparació, capacitat i valors. Dius que no.

#### 2. **Si tinguessis molts diners...**

- a. Procuraries compartir-los ajudant molta gent: ONGs, persones en dificultats, a tothom que t'ho demanés o ho necessites...
  - b. Només ajudaries gairebé igual que ara, complint rigorosament amb les normes de l'ajuda.
3. Pensa en una quantitat determinada de diners a què aspiris i **escriu perquè la necessites**.
  4. Imagina que tens **prou diners per viure sense treballar: a què dedicaries el teu temps i la teva energia?**
  5. Per estar connectat amb l'abundància has de mostrar els vostres valors. Cita **com a mínim un valor**, que tu tens, i **com el mostres** a la teva feina o si estàs jubilat/ada, a l'atur o similar, al lloc on et trobis.
  6. Quan et demanen **informació o ajuda** complint-se les normes de l'ajuda... *La dones sempre? La dones amb alegria?*
  7. Com portes **el fet de rebre?** Et sents malament quan et conviden? Et sents malament quan dones un pressupost elevat a un client?

*Respostes per no bloquejar l'abundància:*

**1 - A** (si t'urgeix tenir ingressos, però no acceptes el que t'ofereix la vida, li dius que no els necessites... Si acceptes el que apareix, pots canviar a posteriori, però si no acceptes quan ho necessites, li envies un missatge contradictori a la vida... )

**2 - B** (només hem d'ajudar quan es compleixen les normes de l'ajuda; si no, som un obstacle i la vida tendirà a bloquejar-nos perquè no siguem perillosos)

**3 -** Si no saps per què ho necessites és perquè no ho necessites i la vida difícilment t'ho donarà: per què si no sabries on fer-lo servir? L'ús dels diners ha de ser útil al món, no serveixen coses de l'estil: faria un viatge,

pagaria la hipoteca al meu germà, em canviaria de casa a una molt bonica...

4 - La resposta per continuar vinculats amb l'abundància seria continuar fent el que estem fent, perquè estem compromesos amb això. Els que diuen que farien una cosa que ara encara no fan, bloquegen l'abundància mentre no la comencin, ja que indiquen que, en realitat, no els importa gaire, no tenen gaire compromís. Primer cal que et comprometis amb alguna cosa i, després, demana recursos, però no ho facis al revés.

5 - Per mi, un valor seria transmetre la saviesa que he rebut. Com ho faig? Mitjançant llibres, conferències, cursos, etc. I per a tu?

6 - Si no vols tallar amb l'abundància, ofereix sempre la informació, perquè la saviesa, quan es comparteix, es multiplica. Però compte amb ajudar quan no et correspon, ja que talles el vincle de l'abundància. Una cosa és ajudar (que implica gastar temps i energia amb algú amb qui sí que tenim correspondència) i una altra és donar informació (aquí no es gasta el temps ni l'energia, sinó que es multiplica pel que pots donar-la sempre amb alegria sense cap despesa per la teva banda).

7 - Si no estàs disposat a rebre, talles l'abundància. Ets com el bosc que es nega a rebre aigua. Has d'estar disposat a donar i a rebre equilibradament.

## Tasques per a aquesta setmana sobre aquest tema de l'abundància

1. T'animo a **buscar dins teu un, dos o tres valors** que siguin importants per a tu i **expressar-los** de forma conscient en les funcions que et corresponguin mentre et relaciones amb els altres des de les 7 eines de l'amor. Pots preguntar-te: quins valors vull expressar...

1. A la feina
2. Amb la família
3. Amb les amistats
4. A la comunitat

Recordeu: qui no expressa conscientment els seus valors, tanca la porta a l'abundància.

2. Intenta **desbloquejar-te de qualsevol bloqueig econòmic o d'abundància**. Comença per localitzar-los i, a partir d'aquí, intenta fluir amb l'abundància que t'envolta.
3. Si tens un trauma amb els diners, t'animo a pagar molt conscientment tot el que compres i, **mentre pagues, agrair profundament** allò que reps a canvi i a donar, amb molt agraïment, els diners corresponents. D'aquesta manera, aniràs veient els diners com un instrument útil i, sense adonar-te'n, aniràs superant la prevenció que puguis tenir.
4. Com quelcom optatiu, t'invito a llegir el llibre "**5 valors per crear riquesa** " també pot ser molt inspirador per a tu en aquest punt. **El trobareu al final d'aquest dossier.**

## LA TRANSFORMACIÓ SOCIAL

Aquesta setmana acomiadem el centre energètic amb un tema fonamental: **com fer servir l'energia per a la transformació social.**

Aquest és el segon punt que abordem en aquesta sessió.

Et sembla bé?

Doncs... som-hi!

Si ens n'adonem, el nostre temps és finit. Per tant, val la pena preguntar-nos on sí que hem d'actuar, i on no, per no malgastar-lo.

**El temps que tenim no és infinit, ni tampoc l'energia o els diners.** Per consegüent, saber si ho estem invertint de manera correcta és fonamental.

Moltes persones creuen que actuen útilment, però no ho fan. Dediquen el temps i l'energia en àmbits que no donen resultat; en espais que no són útils. I, des d'aquest punt de vista, desaprofiten una gran quantitat de recursos i d'energia.

Ho veurem amb més detall a continuació. Així podrem concentrar la nostra energia allà on realment dona fruit.

### És possible no actuar?

Un pot tenir la creença que pot no actuar. Però aquesta és una creença errònia.  
**Sempre actuem.**

Una altra cosa, **ben diferent, és que les nostres accions donin fruit.** Una altra cosa, ben diferent, és que estiguem encertant en actuar. Però que nosaltres sempre actuem és un fet.

Per exemple, si una persona decideix no assistir a una reunió de veïns, la seva no-assistència també és una acció que implica unes conseqüències. És a dir, el fet de no assistir-hi és, en si mateix, una acció.

Per mi, és imprescindible que ens adonem que NO podem no actuar. **És impossible no actuar.**

Per tant, la pregunta és, **on sí actuar conscientment?**

Si un no pot no actuar, si el temps i l'energia són limitats... quins són els criteris per saber on sí que hauríem d'actuar de manera conscient?

Efectivament: en aquells **llocs on tenim eines**. Allà on hi ha una possibilitat de canvi.

Això ens porta a una idea molt potent: **renunciar a actuar conscientment en aquells àmbits que no ens correspon** perquè, en aquests àmbits, no tenim eines i, per tant, la nostra acció no seria útil.

Hem de deixar anar tot allò on no tenim influència. **De vegades podem tenir la impressió que som insensibles, que no ens impliquem... i aquesta és una dificultat que hauríem de resoldre com més aviat millor**. Perquè en aquests espais on no puc transformar la realitat és perquè no em correspon i, per tant, hauria de renunciar a actuar-hi.

Tant se val que se'ns desperti la tristesa, la pena... si no ens correspon, el millor és no intentar actuar: seria una pèrdua de temps, energia i diners!

A hores d'ara, suposo que haureu deduït que el fet fonamental per poder complir amb això és **des-sensibilitzar-nos**. No estic parlant de ser insensibles, sinó que els nostres sentiments no dictaminin la nostra conducta. A això ho anomeno "des-sensibilitzar-me". **Això, sortosament, facilita poder actuar des de l'amor**.

Lamentablement, som molts els que hem pres una professió perquè necessitàvem constantment ajudar els altres per sentir-nos bé amb nosaltres mateixos, però no ens hem plantejat com dur-la a terme de manera útil. Sé de què parlo, ja que jo ho vaig viure en primera persona. La professió, en aquest cas, es converteix en una forma de compensació psicològica per sentir-nos útils i bons.

Remarco la paraula 'sentir' perquè aquí rau el problema fonamental: en els sentiments i en el fet que ells dictin la nostra conducta. **En aquestes situacions, quan un no se sent útil o apreciat, hi ha el risc de trencar-se psicològicament**.

Una persona que no ha descobert i acceptat que no sempre és possible ajudar, ni tampoc ha renunciat als sentiments com a criteri per relacionar-se, utilitzarà la

necessitat d'ajudar com una manera de construir-se una identitat positiva. I no podrà ajudar amb saviesa! Farà **servir la professió com una manera de reequilibrar-se psicològicament**. No estarà ajudant els altres, estarà buscant ajudar-se a si mateix a través dels altres. **Sovint passa a docents, sanitaris, psicòlegs...**

Si, en llegir això, intueixes que aquest és el teu cas, que necessites tenir èxit en la teva ajuda o que pretens sentir-te útil ajudant, és evident que necessites abordar aquest tema com més aviat millor. Fins que aprenguis a ajudar només quan sigui adequat i deixis de patir quan algú no et demana ajuda, o quan l'ajuda no doni el fruit que esperaves.

Recordeu: **mentre les persones que ens dediquem al món de l'ajuda patim pels altres, la nostra ajuda no serà útil.**

### Saber quan sí que podem ajudar

Diferenciar quan podem ajudar i quan no és una cosa importantíssima, ja que ens permeten enfocar la nostra acció i no sobreprotegir les persones que ens envolten, respectant-les.

**Respectar** significa comprendre que els altres tenen dret a viure la seva pròpia vida, a prendre les seves pròpies decisions per aprendre de les conseqüències. Per tant, una manera d'estimar-los és no interferir (suposo que t'adonaràs que "respectar" és una eina d'amor). 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 què és el que els convé. Jo no sé què convé als altres. Tinc hipòtesis, però no ho sé. Per això, el respecte és fonamental.

Per exemplificar-ho, 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 en àmbits on ja són plenament autònoms. Quan aquests són petits, és evident que hem de prendre certes decisions per ells, però només en aquelles àrees on no poden decidir per ells mateixos.

A l'adultesa, ja poden prendre decisions a qualsevol àrea i assumir les conseqüències de les seves accions. Per tant, no necessiten la nostra supervisió, ni la nostra ajuda: la nostra tasca com a pares i mares s'ha acabat, ja que ja són adults per decidir per ells mateixos. A més a més, tenen dret a tenir un criteri diferent i a equivocar-se igual que nosaltres. Aquí l'única cosa que queda és un vincle amorós.

El mateix passa amb les persones amb dependència. No és convenient interferir en aquelles àrees on poden prendre decisions pròpies. Si no, no els estem respectant, els estem convertint en encara més dependents: la sobreprotecció és maltractament, ja que impedeix créixer.

Com es desprèn d'aquests exemples, voler influir en les decisions alienes quan no és adequat significa no respectar, interferir, maltractar i, segurament, fastiguejar la relació amb l'altre. La persona necessita sentir-se lliure per prendre les pròpies decisions i aprendre dels seus propis errors.

El dubte que sovint es planteja, i que anirem desengranant, és: potser no podem ajudar a ningú?, **no podem ajudar cap col·lectiu?**, no és això cruel?

En realitat sí que podem ajudar, però ho hem de fer d'una manera sàvia. Moltes vegades ajudem sense criteri i el resultat no és positiu per a cap de les parts implicades. Per això vull recordar les quatre regles d'or per saber quan cal ajudar els altres. Si les apliquem, estarem respectant els altres sense interferir.

Aquestes regles, **aplicades al que és col·lectiu**, són:

1.- **No hauríem d'implicar-nos en aquelles àrees en què no hi ha una necessitat evident a cobrir, ni gent que ens demani suport**. A més a més de la necessitat a cobrir, convé que hi hagi un grup de persones que vegin la necessitat. Si aquesta necessitat no existeix, o som els únics que la veiem, primer haurem d'esperar a despertar l'interès del grup per implicar-nos en una acció col·lectiva.

2.- **No hauríem d'actuar en aquelles àrees on no tenim prou coneixements o no ens és possible**. És a dir, no podem actuar en aquells àmbits que escapen

del nostre coneixement. Si m'uneixo a una ONG per portar la comptabilitat i no tinc la formació necessària, difícilment podré ser d'utilitat. De la mateixa manera, tampoc no m'hauria d'implicar si hi ha cap motiu que ho fa inviable. Per exemple: si una associació es reuneix a la tarda i la meva jornada laboral s'acaba a la nit, segurament no tindrè el temps per anar-hi; si col·laboro en un club de parla anglesa i no domino aquest idioma, poc podré aportar...

### **3.- No hauríem d'actuar en aquelles àrees, grups o projectes amb els quals no tenim cap correspondència o vincle.**

Si no tenim cap vincle amb l'associació o el grup que volem ajudar, possiblement estem posant la nostra energia, el nostre temps i els nostres diners en una àrea que no ens correspon. I, per tant, altres àrees que sí que ens corresponen queden desateses.

Imagineu el següent exemple: té sentit que uns adults que no tenen fills, ni intenció de tenir-los, participin en una associació de mares i pares d'una escola? Segurament no.

Si ens impliquem en un espai on no tenim vincles, aquest fet ens impedirà tenir prou temps per participar en aquells llocs que sí que ens corresponen.

I un altre detall important: si ho faig, corro el risc d'impedir que, qui sí que té vincles, no ho faci. De vegades, la caritat mal entesa només fa que perpetuar la desigualtat.

### **4.- No hauríem d'actuar de manera que les persones acabin dependent de la nostra acció.**

No ens podem convertir en algú imprescindible. El més savi és donar-los l'ajuda perquè, en la mesura de les seves possibilitats, siguin capaços de fer-ho per si sols.

## **Eines o armes?**

Quan ets davant d'una situació t'has de preguntar: puc actuar de manera que la situació es transformi?

Si la resposta és sí, vol dir que tens les eines: **allò que t'ajudi a transformar una situació és una eina.**

Una eina pot ser la teva capacitat de parlar, la teva capacitat per fer coses, la teva capacitat de votar, la teva capacitat de manifestar-te, la teva capacitat de signar, la teva capacitat de telefonar a la policia, la teva capacitat de negar o facilitar l'accés a algú a algun lloc...

Per tant, les eines poden agafar moltes formes diferents: votacions, una pàgina web, una trucada, un article, un comentari, una denúncia judicial, una possessió, una habilitat, un càrrec social, una ocupació. .

Si tens la possibilitat de transformar una realitat fent alguna cosa, això és una eina.

**Si tens una eina, vol dir que et correspon fer-la servir**, és una invitació a actuar per transformar la realitat externa. **Com més vegades facis servir les eines que tens, més s'incrementa la possibilitat que la teva influència es potenciï**: com actues usant eines, cada cop en tens més al teu abast. Es tracta d'un cercle virtuós: les persones que tenen eines per influir en la realitat i transformar-la, en fer-les servir, cada vegada tenen més i més influència real i, per tant, cada vegada tenen més eines al seu abast.

Però passa al revés: de vegades volem transformar la realitat i no tenim cap eina, no tenim cap manera de transformar-la. Què podem fer aleshores? Doncs hem d'entendre que, **si no tenim cap eina per transformar la realitat, aquesta no és la nostra funció**. Simplement ens és impossible.

I si la nostra funció no és transformar aquella realitat externa, quina és aleshores la nostra funció en aquests casos? Doncs molt senzill: **transformar la nostra realitat interna mentre treballem per tenir les eines adequades.**

El que acabo de dir és molt senzill, però sovint, és tan senzill que ho oblidem. En síntesi, cal entendre que **sempre hem d'actuar interiorment**, i que **només podem actuar externament quan tenim eines**, és a dir, quan tenim la possibilitat real de transformar la realitat. Reitero que, si només recordem això de tota aquesta segona part, haurem recordat una cosa clau.

Francesc d'Assís ja ho deia en una pregària : "*Senyor, dona'm la força per canviar allò que sí que puc canviar, serenitat per acceptar el que no puc canviar i saviesa per reconèixer la diferència*".

En realitat, crec que veure la diferència és ben senzill: si tens eines, fes-ho. Si no teniu eines només pots fer l'eina de l'acceptació.

I, ara sí, parlem de les **armes** .

Mentre que una eina transforma la realitat de manera positiva, sense agredir res ni ningú, una arma també pot transformar la realitat externa, però a partir de l'agressió als altres. La nostra intenció no és buscar, doncs, el màxim bé per a tothom implicat, sinó **imposar-nos, guanyar, venjar-nos...**

A primera vista, una arma pot semblar útil perquè aconsegueix uns resultats. Però mai no podrem construir res sòlid sobre una cosa que només se sosté per la força de les armes, de les amenaces o de la violència, sigui física, verbal o mental. Com diu una coneguda frase: "*les baionetes serveixen per a tot, menys per assegurar's a sobre seu*".

Per tant, si fem servir l'agressió, no farem servir una eina, sinó una arma. En conseqüència, tot allò que ens sembli que hem aconseguit, s'ensorrarà quan deixem d'usar l'arma.

Usar una arma no és una cosa sabia. Però, abans de passar al següent apartat, on investigarem **com actuar sàviament**, us animo a veure algunes aplicacions pràctiques i maneres de verificar i integrar aquest apartat.

De vegades, pot passar que una de les dues parts amenaci l'altra amb violència per fer complir un acord que ja no ho és, és a dir, per imposar un tipus de relació que ja no és acceptada per les dues parts.

En aquest cas, crec que és convenient no enfrontar-se fins que la situació canviï i que ens sigui possible tenir èxit amb altres estratègies.

El motiu pel qual cal evitar l'enfrontament físic violent és doble. D'una banda, perquè per amor a un mateix ens hem d'evitar danys físics, així com qualsevol altre dany als nostres béns personals. D'altra banda, però, per amor a qui és violent i ens agredeix o amenaça, ja que el nostre enfrontament l'animaria a seguir agredint i això, d'alguna manera, el convertiria en un monstre.

Lamentablement, no sempre podem aconseguir que un grup de persones no exerceixi la violència. Però sí que podem decidir no agredir. Fins i tot podem convertir l'agressió en una eina d'autotransformació si som capaços de governar el nostre interior i no perdre ni la pau, ni l'amor, ni la felicitat.

Tot i això, algunes persones poden entendre -des d'una pau profunda- que la seva missió és posar en evidència la situació actual i acceptar que la presó o similar és el seu camí.

Un exemple d'això seria Pepe Beúnza, el primer objector de consciència del servei militar obligatori que hi va haver a l'estat espanyol: va acceptar la presó i els judicis sumarials des d'una pau profunda per fer avançar la societat. Però si no som capaços de situar-nos aquí o veiem que aquesta no és la nostra missió, suggereixo fingir que fem cas als qui exerceixen la força (mentre treballem discretament per una situació millor), fins que la força caigui: podrem alliberar-nos.

Un cop hem vist la diferència entre arma i eina, podem preguntar-nos: **com podem diferenciar, a la nostra vida, la constància de la tossuderia?**, com interpretar el que ens diu la Vida?...

Evidentment, si un pateix, el que ha de fer és plantejar-se la seva acció de manera diferent. Però el patiment, la dificultat, no és símptoma que hàgim d'abandonar.

Una fórmula útil és observar-ne els resultats. Si, després de **3 vegades d'intentar-ho**, no hi ha **cap** resultat, el millor és deixar-ho. És a dir, **marqueu-vos un nombre d'intents** (suggereixo que **mai més de 7**, però tu decideixes la teva xifra!) i observeu si els resultats van canviant. **És la llei del 3/7.**

Compte! No a tots ens ho correspon tot. Per tant, hem d'acceptar que potser no hem de tenir èxit en certs àmbits.

Però si resulta que jo actuo i **obtinc un resultat, per petit que sigui, la vida em diu que vagi endavant.**

Arribats a aquest punt, algunes persones es podrien preguntar:

Si vull transformar la realitat és perquè no l'accepto?

Si vull transformar la realitat vol dir que estic en lluita contra ella?

Quines possibilitats d'èxit tinc si lluito contra la realitat?

La resposta a aquesta darrera pregunta és la més fàcil: **si lluites contra la realitat no tens cap possibilitat d'èxit.** Cap, ni una. Per què? Perquè mai no pots vèncer la realitat. No has de lluitar contra ella, sinó donar suport a la seva evolució. És un concepte molt diferent!

La clau és acceptar el que existeix, i des d'aquí procurar millorar-ho. És a dir, hem de focalitzar-nos en com millorar-lo, en construir, en lloc de fixar-nos únicament en el que és negatiu.

**Però què passa si encara que treballem, encara que tinguem les eines, no obtenim resultats?**

Personalment, crec que si hi ha petits avenços, hem de continuar. Encara que siguin diminuts, moltes vegades és qüestió de temps perquè floreixin.

Però si veritablement no hi ha un avenç, sempre podem aprofitar el que està passant per créixer personalment.

En aquest sentit, hi ha tres tipus de persones:

- **Els que sempre tindran èxit, sigui internament o externament**, perquè tenen eines i actuen allà on els correspon: de vegades al món físic i sempre al món interior.
- **Persones que no tenen èxit extern**, perquè no els correspon, però sí intern i, per tant, sempre tenen pau interna.
- **Persones no els correspon tenir èxit extern i lluiten perquè no saben acceptar-ho en el seu treball interior**, per això només aconsegueixen patiment.

Consegüentment, us animo a actuar des de la més absoluta consciència, de vegades al món i sempre al món interior.

## Tasques per a aquesta setmana en aquesta segona part de la classe

Aquesta setmana, **observeu si hi ha algun lloc on us correspon implicar-vos** .

I, si us correspon, reflexioneu com ho podeu fer de forma sàvia. Impliqueu-vos en cas que no estigueu: família, associació escolar (si teniu fills/es), comunitat de veïns/es...

Per altra banda, penseu si sou ara en alguna associació, partit polític, sindicat, grup cultural, AFA, etc. valora si et correspon ser-hi.

Quan ets conscientment on et correspon, pregunta't què et correspon fer i fes-ho.

Però també et dic el contrari: potser ets en un lloc on ja no et correspon. **Potser ets en un lloc on la gent lluita, on la gent odia.**

**En resum: t'animo a ser on sí que et correspon i a marxar d'on no et correspon i a actuar conscientment i sàvia usant les teves eines.**

Sembla fàcil, però requereix reflexió seriosa!

Un cop hem fet aquesta reflexió, la nostra acció social és molt més útil.

## **MATERIAL D'AMPLIACIÓ:**

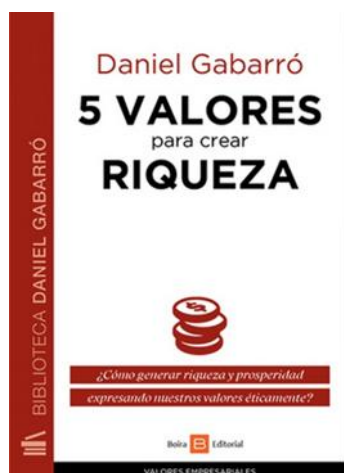
Al butlletí de dubtes d'aquest mes tens un enllaça als resums de dues classes que vaig impartir sobre diners, estalvi i inversió. No són perfectes, però et poden inspirar.

En el boletín de dudas de este mes, tienes un enlace a dos resúmenes de un par de clases que impartí sobre dinero, ahorro e inversión. No son perfectas, pero te pueden inspirar.

A més, et deixo aquí dos llibrets (són curts i van al gra) sobre els dos temes que avui hem tractat.

Els podeu baixar en PDF de forma gratuïta o els podeu comprar en paper a la web de l'editorial (no hi ha despeses d'enviament).

## Llibre sobre l'abundància: "5 valors per crear riquesa"



### PDF en castellà:

<https://drive.google.com/file/d/12Nuv7Usr19CpXbadjfPKRCmMX9Uces8y/view?usp=sharing>

### PDF en català:

[https://drive.google.com/file/d/15\\_nlCyehzQS-DU9VOhQfvvbmh4z2M75N/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/15_nlCyehzQS-DU9VOhQfvvbmh4z2M75N/view?usp=sharing)

### Enllaç per comprar-lo en paper en català:

<https://boiraeditorial.com/libros/crecimiento-personal/biblioteca-daniel-gabarro/5-valores-para-crear-riqueza/>

### Enllaç per comprar-lo en paper en català:

<https://boiraeditorial.com/libros/crecimiento-personal/biblioteca-daniel-gabarro/5-valors-per-crear-riquesa/>

## Llibre sobre la transformació social: "En temps difícils, accions sàvies"



### PDF en castellà:

<https://drive.google.com/file/d/1fDM6JNqCdQygpNveG06PxHgewFnj1sPx/view?usp=sharing>

### PDF en català:

[https://drive.google.com/file/d/1jYpDrSK1H6S-XY\\_0MmlHXIWN7q9Evps/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1jYpDrSK1H6S-XY_0MmlHXIWN7q9Evps/view?usp=sharing)

### Enllaç per comprar-lo en paper en castellà:

<https://boiraeditorial.com/libros/crecimiento-personal/biblioteca-daniel-gabarro/en-tiempos-dificiles-acciones-sabias>

### Enllaç per comprar-lo en paper en català:

<https://boiraeditorial.com/libros/crecimiento-personal/biblioteca-daniel-gabarro/temps-dificils-accions-savies/>

### Ens veiem a la pròxima sessió!

Començarem el centre afectiu, l'amor!

: - )