

Dossier



Daniel Gabarró
danielgabarro.cat

Aula Interior

Eines pràctiques per viure en plenitud

**EL CENTRE INTEL·LECTUAL:
alquímia mental i lleis universals**

Dossier 30

Segona setmana de maig

Índex

Utilitat del dossier	3
Introducció	3
Alquímia mental	7
✓ Primer pas:	7
✓ Segon pas:	8
✓ Tercer pas:	9
✓ Quart pas:	10
✓ Cinquè pas:	11
Lleis Universals	12
Llei de la Natura:	14
Llei de l'harmonia:	15
Llei de la Correspondència:	15
Llei de l'Evolució:	16
Tasques per a aquesta setmana	17
Respostes als exercicis de la setmana passada	19
TASCA 1: MANEGAR EL PENSAMENT CONSCIENT	19
TASCA 2: LOCALITZAR LES IDEES ERRÒNIES	22

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.

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

La setmana passada vam introduir la feina del **centre intel·lectual**.

Si recordeu, expliquem que el propòsit és viure sempre en un estat mental de pau i de comprensió, d'amor sense judici cap a nosaltres i el món (per dir-ho d'alguna manera). Quan no podem ser-hi, hem de buscar el motiu del nostre descentrament. És a dir, preguntar-nos, *com retornar a la Presència? Com retornar al JO conscient? Com sortir de l'Amor?*

Preguntar-nos això és fonamental, ja que el més important és intentar **mantenir-nos en un JO conscient**.

Això vol dir ser present des de la comprensió, no des del judici.

Naturalment, ara ens sembla una cosa gairebé impossible ser-hi permanentment, però si entrenem la nostra ment de forma contínua, arribarem a viure-ho en algun moment. Remarco que **el moment concret no depèn de nosaltres, però si fem la feina serà inevitable** .

Per això, quan en algun moment ens perdem, cal intentar reprendre el treball sobre la nostra ment.

Per fer-ho hi ha tres vies: l'**alquímia** que només es pot fer si mantenim la calma mental encara que no puguem estar centrats en l'amor de manera permanent; la **dessensibilitació** quan estem alterats pels sentiments; i, quan no podem fer cap de les dues anteriors podem posar un "analgèsic" en espera de poder fer algun dels dos processos anteriors: **cofre del tresor**.

El **cofre del tresor** és una solució temporal que ens permet aconseguir una mica de temps per abordar el problema en profunditat a posteriori.

Aquí recordarem breument aquestes opcions a continuació:

1. El **cofre del tresor** és el 90% de les meditacions i visualitzacions, perquè no van a l'arrel del problema, no busquen que descobreixi la meva Essència sinó que es basen en visualitzacions boniques que ens donen pau. També aquí estaria la respiració, alguns exercicis de ioga, o de Taitxí o altres tècniques senzilles (com pensar en coses boniques) que ens calmen però no van a l'arrel, no solucionen cap problema.

En canvi, no serien cofre del tresor, les meditacions en què JO m'uneixo amb la meua capacitat de veure, estimar o fer, les que intenten trobar la nostra Essència, per exemple les meditacions sobre la vacuïtat o les meditacions sobre "Qui soc jo?" o el centrament d'Antonio Blay.

2. **Des-sensibilització**. Quan estem molt alterats pels sentiments, ens hem de dessensibilitzar abans de fer alquímia o la nostra ment estarà incontrolable.

En primer lloc, val la pena fer una sèrie d'accions biològiques per cremar el cortisol i l'adrenalina que corren, en situacions d'alteració sentimental; un exemple d'aquestes accions per netejar-nos biològicament seria fer esport i cridar alhora.

A continuació ens hem de despolaritzar, és a dir, sortir de les emocions per intentar situar-nos en un punt neutre, en l'amor.

Us recordo que l'amor és un punt neutre, perquè mentre els sentiments tenen polaritat (podem anar, per exemple, de la depressió a l'eufòria), l'amor és sempre estable.

La despolarització ens torna a situar al centre, ens recorda perquè estem amb aquesta persona o situació i ens situa en l'amor.

Despolaritzar implica recordar el motiu profund pel qual, al marge de les dificultats, vull seguir on soc: a la feina on soc, a la relació en què soc, amb les persones amb les quals tinc dificultats...

Però tot això, ja ho vàrem comentar al dossier anterior.

El tercer pas seria fer alquímia mental, i això sí que és nou.

3. Alquímia mental. L'alquímia mental no és una eina senzilla.

Només es pot fer servir per persones que han fet un cert treball interior.

Per què?

Bàsicament, perquè les passes requereixen molta obertura mental: si creus que són els altres els que han de canviar, no pots fer alquímia; si creus que el mal existeix i que tu o els altres són culpables tampoc no es pot fer alquímia. A la classe anterior vam fer els dos primers passos, però ens en queden tres més.

El primer i segon pas:

- **Comprendre que l'error és nostre i que ens fa patir**
- **Localitzar les idees errònies i substituir-les per saviesa**

Ara ens tocarà mirar, amb atenció, els 3 passos següents:

- *Agrair i valorar l'aprenentatge que hem obtingut.*
- *Recordeu que el mal no existeix i que res és personal.*
- *Desitjar l'altra persona/circumstància que sigui feliç.*

En aquest moment, per a nosaltres, crec que el punt més difícil de l'alquímia serà el número 3.

Si ens costa, no importa: continuem-ho intentant a través de la comprensió i algun dia es produirà.

Un cop hem recordat els aspectes clau de la passada sessió , ara passarem a **explicar els punts que falten de l'Alquímia Mental** i, després, anirem a les **Lleis Universals**.

Mira, al planeta Terra tot obeeix a lleis exactes. Res no succeeix aleatòriament. Fins i tot allò que anomenem “atzar” pot ser investigat i comprès.

Per això, en aquesta sessió, m'agradaria explicar una mica les lleis universals fonamentals: la de la Natura, de l'Harmonia, de la Correspondència i de l'Evolució. Aquestes lleis donaran peu a posteriori a una sèrie d'aplicacions pràctiques que ens poden ser inspiradores.

Conèixer les lleis ens permet viure sense contradir-les i, per tant, tenir una vida molt més agradable i plena de saviesa.

Comencem!

Alquímia mental

Com hem vist, l'alquímia mental és una tècnica per aprendre **a pensar de manera voluntària, positiva i sostinguda** .

El propòsit de l'alquímia és ajudar-nos **a tenir prou energia espiritual per viure una vida plena de felicitat, pau i amor**.

Mentre no canviem la nostra ment, no podrem canviar la nostra vida. Els nostres pensaments marquen el que vivim, ja que el nostre interior, per la llei de la correspondència, convoca el que vivim psicològicament.

- **Quan hem de fer alquímia mental?**

Quan patim davant d'una persona o una circumstància.

- **Quins són els passos?**

Recordem breument els dos primers:

✓ **Primer pas:**

Adonar-me que si jo tinc un problema o dificultat o patiment... jo soc el responsable del que passa al meu interior.

Comprèn que creies una idea falsa i que això et fa patir. I la feina és nostra; no dels altres.

Aquesta idea és fonamental i, de vegades, difícil d'acceptar per a algunes persones

que creuen que el culpable sempre és l'altre: l'amic/ga, el fill/a, el/la polític/a... No reconeixen que al seu espai psíquic tenen un conflicte i que, en aquest espai, són els únics que tenen la capacitat de poder.

Les idees falses que habitualment ens fan patir més són:

- Creure que la maldat existeix.
- Creure que la injustícia existeix.
- Creure que la culpable existeix i cal castigar-ho.
- Creure que haver de salvar els altres és bondat (quan és interferència).
- Creure que soc propietari d'algú o alguna cosa.
- Creure que l'amor és exclusiu quan és universal.

Mentre creguis en alguna cosa falsa, el patiment és inevitable. Per tant, el primer pas és entendre que jo soc responsable del que visc DINS meu i voler-ho canviar.

✓ Segon pas:

Substituir les idees errònies anteriors que em fan patir per idees certes.

Per exemple:

- No existeix la maldat, cada persona fa allò que creu que ha de fer. Pot faltar-nos saviesa, però no existeix el mal.
- Alguna cosa pot ser clarament millorable, però això no vol dir que sigui injust: és el fruit del nivell de consciència que hi ha, mentre no hi hagi més saviesa no hi pot haver una altra realitat més justa. No es tracta de justícia, sinó de saviesa en més o menys grau que es plasma en una realitat o l'altra. La societat del segle II era clarament millorable, però era inevitable en funció de la situació que es vivia llavors en l'àmbit moral, econòmic... I, clar, això també és aplicable a la nostra actualitat. Si hagués de resumir-ho amb una frase feta catalana, simplement diria: "d'on no hi ha, no en raja".
- Adonar-se que si el mal no existeix, tampoc existeixen els culpables i que, per

tant, davant d'un error, cal ensenyar en lloc de castigar.

- Adonar-se que per poder ajudar els altres cal seguir les normes de l'ajuda.
- Adonar-nos que no posseïm el cos, sinó que l'administrem per tenir saviesa. Buscar, de cada realitat, allò que més ens pot ensenyar.
- Adonar-nos que no posseïm cap objecte, només ho administrem.
- Adonar-nos que no posseïm ningú, només ens relacionem amb ells/es mentre coincidim a la vida.
- Adonar-nos que l'amor és universal, que no ens poden donar de fora i que, en tot cas, s'ha de regir per acords savis.

✓ Tercer pas:

Aquest és el pas més difícil.

Si el superem, la part més complexa estarà superada i "tot farà baixada".

Es tracta de mirar què passa, trobar l'aprenentatge que podem extreure d'aquesta situació i agrair-lo pel seu immens valor.

AGRAIR i VALORAR de cor i de forma autèntica el que estem aprenent a través d'això. Agrair el gran aprenentatge que se'ns ofereix.

Per exemple, davant d'una persona difícil, comprèn que sense ella no podries aprendre a estimar a tothom que no encaixa amb la teva visió de "persona agradable". Ella t'està ajudant a superar una cosa que costa: agraeix-li mentalment de forma sincera i valora aquesta meravellosa oportunitat.

En tot cas, vull remarcar que NO agraiem que ens peguin, ni que ens agredeixin, ni que es burlin, ni que ens violin... el que agraiem és l'APRENTATGE que obtenim.

Ho reitero: agraïm l'APRENENTATGE.

T'animo a escriure a continuació tres circumstàncies o persones difícils de la teva vida i, al seu costat, l'oportunitat d'aprenentatge que hi tens:

Circumstància o persona difícil	Què m'està ensenyant de valor? Què li puc agrair?

Fins que l'agraïment no és real, quedem atrapats en aquest pas .

Com es pot saber que l'agraïment és real? Perquè ens sentim amb més opcions, més lliures, alliberats.

Però a més, **si ens donessin a triar la possibilitat de tornar enrere** i no viure la dificultat a canvi de no haver obtingut el que s'ha après, **ens negaríem en rodó**: el que s'ha après és molt més valuós.

✓ Quart pas:

Recorda que totes les persones actuem pensant que tenim motius per actuar tal com ho fem. Així que pensa bé de tothom. Adona't que darrere de tota acció hi ha una intenció d'amor, una intenció de recerca del millor. Encara que sigui errònia: com quan cerquem venjança per calmar la nostra ira interior, quan usem la violència per sentir-nos més importants, quan maltractem algú per sentir-nos poderosos, quan robem per obtenir quelcom que desitgem, quan critiquem per remarcar els nostres valors són superiors o per divertir-nos...

Si penses el millor de tothom trobaràs el millor per a tu, perquè el que fem als altres ens ho fem a nosaltres. Per quin motiu no buscaríem el millor per a nosaltres?

Si la dificultat no ve de d'una circumstància, adona't que **cap circumstància és personal**: li hagués passat exactament el mateix a qualsevol persona que estigués en aquestes mateixes circumstàncies... i agraeix que l'hagis viscut perquè has pogut créixer, aprendre. La circumstància, encara que desagradable, ha estat útil per al teu desenvolupament.

✓ Cinquè pas:

Desitja, de tot cor que l'altra persona sigui feliç.

Recorda: allò que fas als altres t'ho fas a tu. Per tant, desitja't a tu i a l'altra persona que sigueu feliç, que trobeu el vostre camí, que us allibereu.

Si la dificultat va néixer d'una circumstància, desitja amb tot cor que aquesta circumstància sigui útil a totes les persones que la visquin, igual que t'ha estat útil a tu...

NOTA:

Aquests passos són els que et recomano per fer alquímia. Es poden resumir i explicar d'altres maneres, però crec que hauràs comprès el que és essencial, oi?

De fet, veuràs vincles amb els 5 passos per reeducar el cervell (preguntar-me què penso, preguntar-me si m'és útil, en cas contrari portar l'atenció a cuidar-me, sostenir-la allà si no es pot canviar res i, en cas que es pugui canviar, actuar per actualitzar aquest canvi mentre continuo cuidant-me).

Per tant, crec que veuràs que hi ha aspectes diferents del treball interior que s'estan relacionant en aquest punt.

Cal pràctica per dominar l'alquímia del pensament (dur el pensament a l'amor sempre que sigui possible), però t'asseguro que els resultats són impressionants quan s'apliquen amb constància. La nostra vida es transforma i tenim una gran quantitat d'energia per a la nostra sanació interior i el nostre despertar espiritual.

En aplicar l'alquímia mental de manera conscient, els nostres pensaments esdevenen cada cop més voluntaris, positius i constants. Estem governant la nostra ment!

I apareix el resultat més espectacular: comencem a pensar de manera conscient, voluntària i positiva. **Els pensaments automàtics es van reduint...**

Això es fa possible perquè jo he decidit pensar només en amor i quan no ho faig, aplico l'alquímia mental per entrenar-me! I, com que només puc pensar en una única cosa alhora, **l'amor omple la meva ment... i la meva vida!**

Lleis Universals

La primera qüestió és definir què és una llei universal. Crec que podríem definir-la com ***una veritat que, al marge que es conegui o no, té conseqüències inevitables. El desconeixement de la llei no eximeix del seu compliment. Naturalment, en conèixer-la, podem preveure i explicar una part de la realitat***.

Les lleis ens ensenyen a viure amb harmonia i discerniment, i estan per damunt nostre: no les decidim, són inamovibles.

Per això afirmo que **hem de renunciar al lliure albir** (la capacitat teòrica d'actuar com vulguem) perquè, mentre no hi renunciem, creurem que estem actuant lliurement... però a qui, amb dos dits de front, voldria fer res que duu a conseqüències nefastes? Ningú, amb coneixement, actuaria en contra de la llei, ja que es faria corresponent d'un patiment que podria haver estat evitat... Per tant, si coneixem la llei és lògic que renunciem a la (falsa) llibertat d'actuar erròniament.

La llibertat, a més, no existeix. Quan som ignorants, actuem des de la ignorància i no hi ha llibertat.

Quan som conscients, només podem actuar des de la consciència que tenim.

A l'acció no hi ha llibertat. L'única i veritable llibertat és que el que és extern no afecti la meua pau... i això s'arriba a renunciar a fer allò que ens ve de gust i, en canvi, actuar conforme la llei!

Els místics ja ho deien: “que es faci la vostra voluntat i no la meua”.

La realitat individual i col·lectiva es regeix per lleis. Conèixer les lleis que han generat aquesta realitat i verificar-les ens permet fluir amb la realitat sense lluitar-hi i superar, així, la visió dualista que és el gran error social: bé/mal, justícia/injustícia, sort/desgràcia...

Les lleis existeixen al marge que les entenguem o no. Però si les integrem, podem avançar fluïnt amb la vida, sense patiment. Quan les integrem, podem **obtenir sempre excel·lents resultats**, perquè **les lleis es reconeixen pels seus resultats**. No són creences sinó verificacions. Us animo a comprovar-ho.

De fet, hi ha **dues maneres de comprovar-les: fer el que diuen i observar** els resultats positius (de vegades pot ser una mica lent perquè podem estar en una inèrcia que hem de superar abans de veure els resultats) o **fer exactament el contrari i observar**: el patiment serà inevitable i apareixerà ben aviat, així hauréu comprovat que la llei existia.

Les **lleis més fonamentals de l'experiència humana** són quatre.

No són les úniques, però sí les que tenen més influència en la vida quotidiana humana, ja que ara no abordarem lleis superiors que són massa complexes en aquest moment de l'aprenentatge.

Llei de la Natura:

En primer lloc, a la natura **no hi ha càstigs, només conseqüències**. Quan comprenem que no hi ha càstig, entenem que no hi ha res personal. Per això, afirmo que tens dret a violar les lleis de la natura, però les conseqüències seran inevitables. Vols fer-ho? O comprens que és il·lògic i el que et plantejo forma part d'una falsa llibertat?

En segon lloc, **tot ésser té la seva funció** en un context interconnectat com la vida. No importa que l'ésser en concret et resulti agradable o desagradable, com, per exemple, un virus o una vespa, ja que tots dos tenen la seva funció. Potser desconeixes la seva funció, però això parla de la teva ignorància, no pas que no tingui funció. Aquest exercici pot aplicar-se a totes persones i éssers: quina funció va complir Hitler?, quina funció compleixen les persones homòfobes?, quina funció compleix un monjo?... Tot ésser compleix una funció.

D'altra banda, la llei de la natura **tendeix cap a tres punts: generar vida** (no només reproduir-se, sinó també voler deixar empremta, voler deixar un llegat, assegurar la pervivència de l'espècie a què es pertany), **mantenir vida i defensar aquesta vida**.

Tanmateix, com a persones humanes, **fins que no renunciem a l'agressió** com a manera de defensar, generar i mantenir la vida, **no podem viure en harmonia**.

I aquest és el repte: renunciar a l'agressió per poder transcendir els límits de la llei de la naturalesa.

Aquí topem amb una dificultat gran, ja que hem d'**usar la nostra comprensió per superar alguna cosa instintiva, superar l'agressió per l'amor**. Mentre no ho fem serà impossible entrar a viure a l'harmonia. Tot un repte!

Aquesta afirmació ens porta a investigar la següent llei superior a la de la Natura.

Llei de l'harmonia:

Tot el que fas, torna a tu (això està íntimament relacionat amb la llei de la causa i efecte en el món mental: allò que fas als altres t'ho fas a tu mateix/a). Només l'amor allibera. Si no ho comprens, no pots estimar.

Només la comprensió permet estimar. Però, per això, ens hem d'alliberar de la violència. Vull recordar que una cosa és que algú t'agredeixi i una altra, molt diferent, és que tu t'agredeixis amb la violència dels altres.

Perquè, si tot compleix una funció, quina funció compleixen les persones violentes?
L'oportunitat de renunciar a la violència, comprovar fins a quin punt pots estimar, ajudar-te a créixer, renunciar a la violència.

La vida entra en harmonia quan actues des de l'amor i no des dels sentiments. És a dir, quan aconseguixes **relacionar-te sempre des de l'amor i no des dels sentiments**, has dominat la llei de l'harmonia.

Quan això passa, pots viure allò que visquis de forma joiosa. Això ens porta a la següent llei superior: la de la Correspondència.

Què et correspon viure?

Llei de la Correspondència:

La comprensió ens fa créixer, ja que comprenem que **tota situació és i requereix un aprenentatge** per viure's amb goig.

Que alguna cosa ens costi, o no, només depèn del nostre nivell de saviesa.

Evidentment, si desconeixem com relacionar-nos amb una situació o amb una persona, patirem. Però aquest és el senyal que ens indica què hem d'aprendre alguna

cosa, oi?

El que vivim com a dificultats, per tant, són oportunitats per aprendre. **No són un càstig, sinó una oportunitat.** Val més que ho aprofitem: o s'aprèn per discerniment o s'aprèn per patiment!

Què prefereixes?

Recordeu:

- **Tot el que passa és neutre i necessari:** sigui goig o patiment, assenyala el nostre nivell de saviesa.
- **El dolor que vivim ens pertoca, perquè neix de la nostra ignorància.** No podem culpar ningú del que vivim dins nostre!
- **El goig que vivim ens correspon, ja que neix de la nostra saviesa.** Tampoc ens ho genera ningú, sinó nosaltres mateixos!
- **Visquem, el que visquem, ens correspon i és neutre i necessari.**

Només podem evolucionar si aprenem el que hem d'agrair d'aquesta situació d'aprenentatge (fixeu-vos aquí la relació entre les lleis universals i l'alquímia mental) i, és clar, això ens porta a la quarta i última llei que regeix les tres anteriors.

Llei de l'Evolució:

L'experiència permet aprendre.

Ningú no pot aprendre per una altra persona.

Consegüentment, hem de **respectar el nostre propi ritme d'aprenentatge i el ritme**

dels altres. Cadascú té dret a fer el seu aprenentatge al seu ritme.

D'altra banda, en aprendre de les dificultats, les transcendim i desapareixen de la nostra vida. Literalment, vivim en una altra realitat.

Al món hi ha, literalment, mons o realitats diferents i cadascú viu la seva, la que li correspon per la Llei de l'Evolució.

Mentre no aprenguem, no evolucionarem i, per tant, ens correspondrà patir. Serà inevitable: neutre i necessari.

Per dir-ho en altres paraules: jo soc, en última instància, el resultat de la meva comprensió i aquesta marcarà allò que jo visqui.

En comprendre-ho, avançaré en la meva evolució, no abans.

Però quan comprenc, la totalitat del meu món es transforma, evoluciono i deixo de tenir les correspondències que tenia per assolir-ne d'altres molt més joioses.

Tasques per a aquesta setmana

Com a tasques per a aquesta setmana, et proposo:

- **Si no ho has fet, escriu una llista de despolarització.** Anota per què ets, o no, en parella, per què tens, o no, fills/es,... Això t'ajudarà a tornar al punt neutre i et permetrà dessensibilitzar-te (cosa fonamental per governar la ment!). D'aquesta manera, quan et trobis en una situació o un moment tens amb aquesta persona, podràs recordar per què ets responsable d'aquesta situació. Deixaràs de viure la situació com una cosa obligada, per viure-ho com un compromís voluntari.
- D'altra banda, si en algun moment els teus pensaments es comencen a desbo-

car, intenta posar en pràctica el **cofre del tresor i la dessensibilització**. I, quan et sentis preparat/da, comença a recordar l'**alquímia de la ment**.

- Finalment, t'animo a **pensar i escriure**, com a mínim, **una cosa que puguis agrair dels temes que SÍ que hagi viscut**:

Tema	Què puc agrair?
La mort d'algú proper	
Crítiques, retrets, faltes de respecte per part d'amics o companys/es	
Robatori	
Separació d'una parella	
Pèrdua d'ocupació	
Maltractament	

Envelliment	
Malaltia	
Violació	
Tenir una malaltia molt greu o mortal	
Ser pobre, arruïnar-se...	
Altres	

Respostes als exercicis de la setmana passada

TASCA 1: MANEGAR EL PENSAMENT CONSCIENT

Manegar conscientment el pensament és un objectiu de mestratge espiritual per relacionar-nos conscientment amb la realitat i amb el pla superior.

El pensament que tu tens crea el teu món intern i el teu món intern crea el teu món extern per correspondència. No estic parlant que creem la realitat en l'àmbit físic, sinó que, al mateix pla físic, hi ha realitats diferents psicològiques. Per exemple, una escola sempre és la mateixa, però que es gaudeixi o no de les classes depèn del món intern de l'estudiant. L'alumne/a no crea les aules, però sí la correspondència amb un curs determinat on estudia i també la vivència interior que té en cursar-lo. Com més consciència, més gaudi.

Crear el món intern de forma conscient (viure des de l'amor, al marge del que, físicament, ens toqui viure) és clau per poder relacionar-me amb la realitat de manera neta, conscient i sense patiment.

Òbviament, hi ha algunes creences que ens impedeixen veure la realitat i cal anar-les posant en dubte (entendre que quan les creiem ens generen patiment per aprendre).

Les creences falses que més dolor ens produeixen són, en general, les següents:

- Creure que la maldat existeix.
- Creure que la injustícia hi és.
- Creure que la culpa hi és.
- Creure que haver de salvar els altres és bondat (quan és interferència).
- Creure que sóc propietari d'algú o alguna cosa.
- Creure que l'amor és exclusiu quan és universal.

4. Per què creus que són falses?

➤ *Creure que el mal existeix* *Perquè cada persona fa el que pot amb allò que sap.*

Perquè cada persona actua buscant el millor per a si mateixa i/o les seves creences; per tant, el motiu últim dacció és la recerca de "el seu bé".

Ningú actua per equivocar-se voluntàriament sense cap raó.

➤ Creure que la injustícia existeix

Si el mal no existeix, la injustícia tampoc no pot existir.

La injustícia només és el reflex del nivell de consciència d'una societat concreta.

Una societat esclavista no era injusta: actuaven creient que tenien raó, que la raó els assistia.

● Creure que la culpa existeix

Si el mal no existeix, tampoc no pot existir el culpable: fem el que creiem adequat.

Si ens equivoquem no en som culpables, sinó ignorants.

No mereixem càstig, sinó ensenyament.

✓ Creure que haver de salvar els altres és bondat

No podem aprendre pels altres. Per tant, l'objectiu no els ha d'evitar les dificultats... i sovint ho fem pensant que això és salvar

els altres!

És fonamental respectar les normes de l'ajuda i permetre que cada persona que aprengui per si mateixa... o no podrà aprendre!

- *Creure que sóc propietari d'algú o alguna cosa*

No tinc res, només gaudeixo del seu ús, només ho administro. Però la casa que ara faig servir, la faran servir altres després de la meva mort.

No tinc ningú, només gaudeixo de la seva presència mentre la vida m'ho permet.

Ni tan sols tinc el cos: el faig servir, però ell no m'obeeix tant com vull perquè em-malalteix, envelleix...

- ✓ *Creure que l'amor és només per a persones concretes*

Limitar la meua capacitat d'estimar-me és autolimitar-me.

L'amor que no dono, me'l trec.

Per tant, el millor és estimar tot i a tothom: a aquest amor incondicional serà el que viuré al meu interior!

Recorda que tot allò que tu desitges als altres, t'ho fas interiorment tu.

Per tant, intenta desitjar el millor als altres: faràs un ús excel·lent del teu pensament.

TASCA 2: LOCALITZAR LES IDEES ERRÒNIES

A continuació, trobaràs dues taules que et pot ajudar a **desprogramar-te d'idees errònies**. Et suggereixo que **intentis esbrinar les teves pròpies respostes** i les es-
criguis. Però et suggeriré algunes possibles opcions d'associacions encertades. Aque-
sta taula és d'en Gerardo Schmedling Torres.

ASSOCIACIONS EQUIVOCADAS:	ASSOCIACIONS ENCERTADES:
COMPETIR : lluitar contra els altres per guanyar	PARTICIPAR : donar el millor de sí i valorar el resultat
GUANYAR : derrotar els competidors	VALORAR : apreciar el resultat obtingut en una activitat
PERDRE : ser derrotat pels competidors	AVALUAR : aprendre a reconèixer el valor de tot resultat
META : resultat que vull obtenir, costi el que costi	PROPÒSIT : fer el millor i acceptar el resultat obtingut. Gaudir del camí.
OBLIGACIÓ : comportament que altres m'imposen	COMPROMÍS : comportament decidit per mi mateix/a.
NORMES : decrets que els altres estan obligats a respectar	ACORDS : compromisos que estem disposats a respectar

POBRESA: no tenir el necessari per viure	HUMILITAT: la capacitat de ser feliç amb el que es té
POSSESSIONS: creure que soc amo d'alguna cosa o d'algú	RIQUESA: saber que sempre puc ser feliç amb el que tinc
PROBLEMA: situació de patiment que no puc resoldre	OPORTUNITAT: per aprendre a manegar una nova situació amb comprensió
PERILL: situacions que representen un risc	SITUACIONS que requereixen habilitat per manejar-les
SINCERITAT: dir clarament el que sento dels altres	VALORS : expressar només les virtuts dels altres, cosa que millora la relació
DIR LA VERITAT: narrar un succés	DIR LA VERITAT : donar informació d'amor, que ajuda
AMOR : el més bell dels sentiments	AMOR : comprendre que tot té un propòsit perfecte
SER BOBO: no fer resistència a l'agressió dels altres	VIURE AMB PAU : decidir conviure pacíficament amb els altres i nosaltres mateixos/es

EGOISME : pensar en mí en lloc de pensar en els altres	VALORACIÓ : pensar en mí, em dona els recursos per servir
PODER : la capacitat d'imposar les idees als altres	PODER : la capacitat d'obtenir resultats satisfactoris, que els altres facin seves les teves idees de forma voluntària
DEFENSA : sistema de seguretat per dissuadir l'enemic	SEGURETAT : capacitat de respecte i convivència pacífica
PRINCIPIS : idees associades a fer el bé	LLEIS : conèixer, obeir i respectar l'ordre de l'univers
EL BÉ : tot allò amb què jo estic d'acord	ACCIÓ : necessària per reconèixer l'existència de la llei
EL MAL : tot allò amb què NO estic d'acord	ACCIÓ : necessària per reconèixer l'existència de la llei
MESTRE/A : ser que ensenya a fer el bé i evitar el mal	MESTRE/A : ser que ensenya a fluir amb l'ordre de l'univers
DÉU : senyor totpoderós que premia o castiga	DÉU : origen de tot el que existeix i succeeix a l'univers

COS: prolongar la longevitat per salvar la vida	COS : vestit temporal de la consciència permanent; vehicle.
VIDA: manteniment i longevitat del cos físic	VIDA: essència divina immortal que anima la matèria
MORIR: final de la vida i de l'experiència humana	DEIXAR EL COS: final d'una etapa de l'aprenentatge
DESGRÀCIA: resultat avaluat com a pèrdua	RESULTAT: correspondència que mesura el mètode usat
DRAMA: situació avaluada dolorosament com a injustícia	FET: esdeveniment neutre que permet avaluar la comprensió
TRAGÈDIA: fets físics que porten molt patiment	ESDEVENIMENT: fets físics subjectes a la interpretació humana

La taula següent (una variant de l'anterior, espero que no gaire reiteratiu) també et pot ser útil.

Com fer-la servir?

Primer pots llegir les associacions falses intentant comprendre si les entens. En cas contrari, no dubtis a apuntar les preguntes i plantejar-los el pròxim dia de classe.

Segon, intenta esbrinar l'“associació veritable”. És a dir, intenta cercar la teva pròpia resposta.

D'aquesta manera podreu anar aprofundint i integrant els continguts.

ASSOCIACIÓ FALSA	ASSOCIACIÓ VERITABLE
INCULPACIÓ:	ASSUMIR::

Els altres són culpables del que em passa	jo assumeixo els resultats del que visc
CASTIGAR: Ells han de pagar pel que van fer	ENSENYA: ensenya a qui no sap
CULPA: Jo soc culpable del que a ells els està passant	APRENDRE: Tinc dret a equivocar-me i no soc responsable del que fan els altres amb els meus errors.
CASTIGAR-SE: He de pagar la meva culpa, no mereixo res	CORREGIR : Intento corregir els meus errors. Em tracto amb amor
BONDAT: Jo vull evitar-los les experiències de patiment	RESPECTE : Aplico l'eina d'amor del respecte perquè cadascú pugui aprendre al seu ritme
MALDAT: Persones que tenen la intenció de causar mal	IGNORÀNCIA : Persones que no en saben prou
MORAL: Defensar el bé i lluitar contra el mal	LLEIS : Respectar les lleis universals després de conèixer-les
"CARINYO": Preocupació pel benestar dels éssers estimats	AMOR : Acció per donar suport, però sense la necessitat de preocupar-me: doncs cada persona té allò que necessita per créixer
SENTIMENTS: Patir per l'altre és tenir bons sentiments	AMOR : Patir no afegeix res útil a la relació, patir no ajuda

INDEPENDÈNCIA: Ser lliure de fer allò que jo vulgui	RENUNCIAR AL LLIURE ALBIR: Acceptar el que visc i fer-lo servir per créixer, dir que Sí a la vida.
CRITICAR: Expressar els meus desacords davant del que està malament	VALORAR : Expressar el valor de la situació, utilitzar-la per créixer