

Dossier

 Daniel Gabarro
danielgabarro.cat

Aula Interior

Eines pràctiques per viure en plenitud

EL CENTRE INTEL·LECTUAL: aplicacions pràctiques de les Lleis Universals

Dossier 31

Tercera setmana de maig

Índex

Utilitat del dossier	3
Introducció	3
Aplicacions pràctiques de les lleis universals	4
Llei de l'advertiment	4
Llei de l'oportunitat	6
Llei del dos (sí o no?) o de la pregunta	7
Llei del 3-7 (fins quan insisteixo?) o de la constància	8
Llei dels vasos comunicants o a qui bon arbre s'acosta...	9
Llei de la causa i efecte o llei del karma	9
Llei de la maduració o de la saturació o dels tomàquets	10
Llei de la compensació	11
Llei de l'afinitat	12
Llei dels espais buits o dels armaris plens	13
Llei de l'opció i la comprensió	14
Tasques suggerides 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.

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.

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

Introducció

Aquest mes l'estem dedicant íntegrament al **centre intel·lectual**. Concretament, la primera i la segona setmana vam estar parlant sobre com **governar la ment** i les **lleis universals**.

Si les coses funcionen amb un ordre determinat, el més lògic és que nosaltres **renunciem a la llibertat de fer el que vulguem** i, en canvi, tenir la intenció sàvia de seguir aquestes lleis. No fer-ho significaria patir... i només una persona inconscient optaria pel patiment per "demostrar" que és lliure!

Què dic? Que les persones conscients, des de la consciència, renunciem a la llibertat perquè saben el que és adequat i no volen fer cap altra cosa. **La llibertat és un somni de l'Ego**.

Per això t'animo a renunciar al "lliure albir" i, en canvi, a actuar conforme l'amor i la comprensió.

En fer-ho, no només obtindrem molts millors resultats concrets i pràctics a la nostra vida, sinó que, a més, veurem multiplicar-se l'amor, la pau interior i la felicitat a les

nostres vides. Sé que suggerir que “renunciem al lliure albir o a la llibertat de fer el que ens doni la gana” pot sonar estrany a la nostra societat actual. Però espero que entenguis que, si l'univers està regit per lleis, el més prudent és comprendre-les i obeir-les per tenir una vida més joiosa. L'absurd, en realitat, és pretendre ser lliures i, des de la ignorància de les lleis patir tota l'estona les conseqüències: adona't que la ignorància implica cometre contínuament errors i patir sense necessitat.

Per això, des de moltes escoles místiques i filosòfiques sempre s'ha afirmat coses de l'estil “facis la Teva voluntat i no la meva”. No es tracta de sotmetre's, sinó de descobrir-se aprofitant les possibilitats infinites de la realitat.

Dit això, avui ens toca parlar de les **aplicacions pràctiques de les lleis universals**.

Som-hi!

Aplicacions pràctiques de les lleis universals

Hi ha una sèrie d'aplicacions pràctiques de les Lleis Universals o lleis menors que ens poden ser útils de conèixer i de verificar.

Et suggereixo aquestes:

Llei de l'advertiment

Res no apareix de cop, tot apareix després d'un procés previ. Si vas amb cotxe de Madrid a Lisboa i apareixes al costat de la Torre Eiffel, segur que has ignorat un munt de senyals previs.

A la vida les coses no passen “*de sobte*”, encara que moltes vegades nosaltres no sabem captar els senyals previs i, per tant, ens sembli que “això m'ha passat de cop”.

L'única cosa que pot passar de sobte són, com a molt, els accidents (vas pel carrer i et cau un test al cap), la resta no.

El nostre destí està escrit.

En funció del nivell d'ignorància que tinguem, ens correspondrà aprendre unes coses o unes altres. En funció del que ignorem, així seran els problemes que tindrem: és inevitable.

Des d'aquesta perspectiva el destí està escrit: hi ha dificultats que hauré de viure (perquè ignoro aquests temes) i d'altres que no els hauré de viure amb patiment ja he fet les paus amb aquests temes i tinc prou informació per manegar-los bé.

Per tant, a la vida no ens correspon viure totes les dificultats, només les nostres, aquelles que ens ajuden a evolucionar perquè estan vinculades al nostre nivell d'ignorància.

Per evitar que tinguem més dificultats de les necessàries, està bé que mirem els senyals previs i els fem cas. Les coses no passen màgicament, ni per "casualitat". Així que és savi intentar fer cas dels senyals que vagin apareixent a la nostra vida.

Però no confonguem els senyals amb la por.

Clar que això genera una pregunta clau: com diferenciar els senyals de la por?

Molt senzill: mentre la por és interna, els senyals són externs (un cartell, una trucada telefònica, una roda punxada, la pèrdua inexplicable del bitllet...). Per tant, qualsevol cosa que percebem internament no és cap senyal. Un senyal és extern a nosaltres i, tot sovint, es repeteix.

Per a més seguretat, espera que hi hagi dos o tres senyals externs que parlin del tema... però aleshores actua!

A tall de resum, els senyals han de ser:

1. **Externs i objectius:** s'han de poder gravar, totes les persones les poden veure (la nostra por és subjectiva, no objectiva i, per tant, no es pot fotografiar físicament).

2. **Clares:** indiquen clarament un missatge (res d'imaginar un senyal, com, per exemple, que veure un ocell blau volant en cercles és un senyal per no anar a treballar avui... he, he, he...).
3. **Relacionades amb el tema:** el que hem dit, l'ocell i la feina no tenen cap relació. Però si estàs buscant algú en un desert i veus uns voltors volant en cercle segurament sí que serà un senyal...
4. És molt possible que **es repeteixin o que durin força estona**. No acostuma a haver-hi un únic senyal o un sol moment. Per exemple: els voltors volaran una estona llarga sobre algú mentre continuï viu però estigui moribund.

No vull que pensis que això dels senyals és molt teòric. Al contrari, és molt pràctic i concret!

Et poso un exemple: ¿no t'ha passat mai que t'has enamorat d'algú i, ja al començament, vas descobrir uns "detalls" que indicaven que tindries problemes amb aquesta persona? Per exemple, que era addicta a alguna substància, que només parlava d'ella tota l'estona, que tenia una visió del món molt diferent de la teva amb què xocaves clarament i no podies admirar sinó tot al contrari, que...

Si et va passar i, malgrat això, vas fer continuar amb la relació romàntica, estic segur que vas acabar tenint problemes per aquest tema que vas ignorar, oi?

Doncs això: fes cas de la llei de l'advertència.

Llei de l'oportunitat

De la mateixa manera que la vida et dona senyals de temes que no necessites viure (però que si ignores, hauràs de suportar), també la vida et dona oportunitats perquè creixis i tinguis una vida més joiosa.

És com quan acabes un curs a un col·legi: se't convida a matricular-te al curs següent

per deixar enrere aquest i aprendre coses noves. Però si no et matricules al curs nou, tancaran les places al nou curs i et quedaràs a l'antic... i no val la pena! Oi?

És a dir, que davant les oportunitats que t'ofereix la vida que et poden obrir a noves realitats, has de dir SÍ.

Dir sí a les oportunitats que se't presentin i, després, comprovar, juntament amb els senyals i la llei del dos i del tres (que veurem a continuació), si vas en la bona direcció.

Igual que hi ha senyals que ens adverteixen que no fem alguna cosa, també hi ha oportunitats que és preferible aprofitar per continuar creixent i gaudir més de la vida deixant enrere períodes que ja han conclòs.

També això és molt real i molt pràctic.

Per exemple: ens conviden a un lloc, ens demanen que substituïm algú en una feina durant un període de temps, ens animen a fer un discurs, ens pregunten si volem assumir una certa responsabilitat en un tema o associació que ens interessa, ens suggereixen que lliurem el currículum per si hi hagués una baixa, ens pregunten si volem conèixer a algú que podria aportar-nos força...

La resposta adequada és: SÍ!

Perquè la vida ens està donant una oportunitat i cal explorar-la... Recorda: sense actuar, la vida no et donarà cap resposta, ja que la vida no respon a la inèrcia sinó a l'acció.

I aquí cal estar molt atent: si la por o la ignorància ens fa rebutjar l'oportunitat, perdrem la possibilitat d'avançar i, sovint, ens quedarem atrapats en una realitat que ja no ens satisfà prou.

No facis cas a la por que et pot atrapar en aquest moment: actua igual o estaràs desaprofitant la llei de l'oportunitat!

Llei del dos (sí o no?) o de la pregunta

De vegades tens dubtes sobre si has de fer alguna cosa i esperes senyals però no arriben.

Mira, si tens dubtes és que has d'actuar en la direcció en què penses: si no tinguessis ganes de fer-ho, ni t'ho plantejaries.

Si tens dubtes davant la possibilitat de fer alguna cosa... fes-la i observa els resultats en la realitat! Si avances (encara que sigui a passos petits) vas per bon camí. Si no avances en absolut: la vida et diu que no vas bé, que no segueixis per aquí!

Si actues, rebràs resposta: sí o no.

Ja ho veus: una cosa fàcil i evident... però molta gent es queda atrapada fent llistes de pros i de contres sense moure un dit! I, és clar, mentre no actuïs, la vida no té cap necessitat de respondre't: res no és real i res no ha de ser respost.

Així doncs, davant d'un dubte: actua i escolta els senyals en forma de resultats!

Evident, oi? Doncs... a aplicar-ho! Que la por, la timidesa, la paràlisi per anàlisi, la falsa prudència... no t'impedeixin d'actuar i observar els primers resultats!

Ah! Naturalment, la vida et diu "sí" o "no" a certes formes de fer o en certs moments. Si canvies el COM o preguntes uns mesos DESPRÉS, potser et dirà que sí.

Però recorda: la forma de preguntar és actuar i els resultats seran la resposta.

Llei del 3-7 (fins quan insisteixo?) o de la constància

Per saber si has d'insistir més o ja t'has de retirar és molt senzill: no et rendeixis abans de provar una cosa, com a mínim, tres vegades, però no continuïs insistint sense fer canvis importants després de diverses negatives evidents sense cap avanç: tres negatives seguides (com a màxim set).

Menys de tres vegades és manca de constància, més de set vegades és tossuderia.

Bé, aquestes són les meves xifres. Decideix les teves, però tingues-les present i aplica-les o tendiràs a la tossuderia quan alguna cosa t'atregui molt encara que no obtinguis cap resultat o tendiràs a fer un únic intent quan tinguis inseguretat...

Ambdues coses et tancaran portes: si només ho intentes una única vegada, perdràs oportunitats, si insisteixes massa vegades caurà sobre tu la llei de l'advertiment i tindràs dificultats que no calien.

El que he dit: decideix les teves xifres i, a partir d'aquí, sigues conseqüent.

Per això moltes vegades em refereixo a aquesta llei com la llei del 3-7: provar una cosa un mínim de tres vegades i un màxim de set.

Fins i tot, encara que -per exemple- acabis tenint èxit després d'intentar alguna cosa 35 vegades, l'èxit serà molt car: ¿has comptabilitzat les hores i l'esforç que has viscut per assolir una cosa que la vida no semblava estar disposada a donar-te?

Ho dic perquè moltes vegades sí que es pot arribar a un "èxit" si se sacrifiquen moltes coses... però val la pena? Potser no has vist que els diferents "no" eren una advertència perquè potenciessis alternatives on la satisfacció tenia possibilitats de ser més gran?

T'animo a valorar aquesta llei i a mirar-la dins la teva vida.

Llei dels vasos comunicants o "a quien buen árbol se arrima..."

Si et relaciones des dels sentiments, et contagiaràs dels sentiments ambientals.

Els "vampirs emocionals i/o les relacions tòxiques" només existeixen si et relaciones des de les emocions.

Són inevitables mentre no hem après a sostenir l'amor de forma sòlida perquè, mentre això passa, som emocionalment vulnerables.

Per això, mentre aprens a relacionar-te des de l'amor (en aquest cas seràs invulnerable al malestar ambiental), cerca entorns i persones amb energia alta i positiva.

Sensat, oi?

Aquesta llei es diu dels "vasos comunicants" perquè si tens dos gots, un d'aigua molt freda i un altre d'aigua calenta i els uneixes, tots dos quedaran plens d'aigua templada!

Com que m'encanta inventar noms nous, també l'anomeno la llei de (mentre no sàpiga sostenir l'amor en tot moment): "*a quién buen árbol se arrima, buena sombra le cobija*".

Imagino que entens què vol dir: mentre no tinguis prou saviesa per manegar tota mena de situacions i persones, procura no rodejar-te de persones agressives, violentes, perilloses...

: -)

Llei de la causa i efecte o llei del karma

En l'àmbit psicològic, tot allò que fas als altres t'ho fas a tu mateix/a. Si odies algú, l'odi és al teu interior. Si mires amb tendresa algú, la tendresa és al teu interior.

Aquesta llei podria ser el resum més sintètic de l'alquímia mental: tracta els altres tan bé com puguis.

No sé si tens dificultats o pagant deutes a causa dels teus actes de vides anteriors (això no es pot demostrar), però sí que sé que és evident que al teu interior vius ara el que produeixes en aquest mateix moment: llei de causa i efecte o del karma.

Per tant, l'amor no és un manament "religiós" sinó de pura lògica, sentit comú i higiene psicològica.

Si vols un món de pau i l'amor, relaciona't des de la pau i l'amor.

Evident, oi?

Llei de la maduració o de la saturació o dels tomàquets

Perquè un tomàquet maduri ha de passar per una època en la qual estarà verd, oi? Estar verd no és una cosa dolenta, sinó que forma part del procés per arribar a estar madur.

També les persones aprenem quan ja hem gastat tots els nostres errors: és una etapa a passar, **un bell i perfecte procés d'aprenentatge**, un **procés perfecte** de maduració.

Fixa't que he dit "perfecte procés". Els errors són els passos cap a l'aprenentatge.

Mentre jo pensí que el que faig és adequat, no podré (perquè no ho voldré) actuar de manera diferent i, si estic en un procés erroni, patiré.

El patiment m'ajuda a descobrir errades, m'ajuda a saturar-se, m'ajuda a madurar. **Quan em sature d'errors, llavors diré prou i, en actuar diferent, em faré corresponent a una nova realitat.**

Recorda de no interferir: seria falta d'amor. Dona temps als tomàquets perquè madurin al seu ritme...

Ah! I per descomptat, també això és cert per a tu: mentre no et cansis realment de patir en un tema concret, no faràs el pas següent. No et maltractis per "caure en el mateix error": estàs en plena llei del tomàquet, madurant.

I, curiosament, quan deixes d'agredir o d'agredir-te perquè no madures prou ràpidament... Madures de cop!

És a dir, quan et tractes amb tendresa al marge dels errors viscuts... ja vius a l'amor i ja has arribat a casa!

Lògic, oi?

Doncs... a practicar!

Llei de la compensació

Al món material cal estar disposat a ser tan útil com es pugui, és a dir, cal estar disposat/da a servir continuadament, a ajudar sempre quan ens correspongui (al marge que ens vingui o no de gust).

Si t'hi fixes estic parlant, des d'un altre angle, de les lleis de l'ajuda: si es compleixen em toca ajudar al marge que em vingui de gust o no. Si no es compleixen, no puc ajudar al marge que ho desitgi intensament.

Però aquesta actitud d'entrega i ajuda només és una de les dues cares de la moneda, aquesta actitud de lliurament s'ha d'equilibrar.

Com?

Doncs estant obert/a a rebre. Si ens neguem a rebre, assecarem la nostra font i no en podrem donar més.

Vigila amb donar i donar i no estar obert a rebre: és una immillorable porta vers la pobresa i els problemes diversos!

Per tant, accepta de bon grat allò que et regalin, t'ho ofereixen perquè prèviament has generat el dret a ser compensat/da.

Rebutjar el que ens correspon i ens ofereixen és un greu error... i molt habitual en

moltes persones a la nostra cultura!

Per gaudir de la llei de la compensació cal entendre una cosa molt senzilla: hem de centrar-nos a oferir coses que siguin realment útils i valuoses, així com oferir-les a través de relacions excel·lents (tot fent servir les 7 eines de l'amor) i no oblidar les normes d'ajuda, estant obert a rebre.

Si ho fas així, et fas corresponent a ser compensat.

Ah! Una darrera advertència, quan donem a algú que no està disposat/da a donar, estem generant dependència, la danyem perquè permetem que sigui dependent i no activi les seves capacitats. Igual com és poc savi donar sense rebre, també és poc savi donar a qui només desitja rebre i no dona. Et prego que ho meditis: ni és bo per a l'altra persona, ni per a tu.

Ai! I m'oblidava d'un detall: recorda que el "donar" té a veure amb l'ajuda, és a dir, amb les coses que són escasses i, per tant, hem de saber com compartir-les. No tens energia, ni temps, ni diners infinits: comparteix-los amb saviesa on les normes de l'ajuda t'indiquen que sí que és el lloc on et correspon i no ho inverteixis on no et correspongui segons les normes de l'ajuda.

Això no obstant, no neguis a ningú informació, ni amor, ni comprensió, ni res que no sigui físic/limitat. Doncs quan allò que no és físic es comparteix sempre es multiplica: multipliques la teva capacitat de comprendre, la teva capacitat d'estimar...

Ja ho veus: donar sempre informació a tothom i a tot arreu, però ajudar només quan es compleixen les normes corresponents.

Llei de l'afinitat

El món intern convoca les vivències del món extern en seleccionar entre totes les opcions, aquella afí a nosaltres.

Atenció: NO crea la realitat, sinó que ens porta a viure psicològicament un nivell o

un altre de realitat que ja existia prèviament, però que ens correspon en afinitat al que visquem internament.

Tal com sigui el meu món intern, així em correspondrà viure en un món o altre.

Els punkies van amb els punkies i tenen valors de punkies, problemes de punkies, estètica de punkies, art de punkies...

Amb qui vols viure? Genera aquest món dins teu i serà inevitable canviar de nivell de realitat per la llei de l'afinitat.

I també: mira qui t'envolta i sabràs quina és la teva afinitat, quin és el teu món intern. Quina pista! Oi?

:)

Llei dels espais buits o dels armaris plens

Perquè alguna cosa pugui entrar a la teva vida cal deixar espai o no hi cabrà.

Per tant, has de deixar anar el que tens, però ja no és útil a la teva vida... i, encara amb més raó, has de deixar anar també allò que ja no tens, però continues agafant-ho fortament!

Per exemple, de vegades tenim un tricicle i ja anem en bicicleta... doncs deixa anar el tricicle: ja no t'és útil!

De vegades ja no tenim una relació (perquè la persona va marxar), però seguim agafats/des a ella psicològicament... deixa-la anar, ni tan sols la tens!

Tot allò que surt de la teva vida és, sempre, reemplaçat per quelcom nou. El buit no existeix a la vida.

Aprecia el que tens, en lloc d'aferrar-te al que no tens. Deixa marxar el que només és present en el teu record (una relació, un temps passat, un somni que no es va complir...) i arribarà el que és nou que ara et correspon.

Mentre no deixis anar allò que ja no és útil per a tu, no pot arribar el que està en camí.

I aquí et plantejo una pregunta clau:

Quines coses has de deixar anar ara a la teva vida?

No t'enganyis, sigues honest, sigues honesta.

I, per altra banda, clarifica bé en les teves relacions allò que compartiu.

Així les teves relacions seran meravelloses: demanaràs a cada relació allò que aquesta està disposada a lliurar-te i obtindràs allò que esperes.

Saps com tenir uns amics meravellosos? Doncs demanant a cada amic/ga només el que et pot donar.

I aplica-ho també a família, parella, relacions laborals, de veïnatge...!

Poso aquest últim punt aquí perquè és clau saber què és el que realment omple "l'armari de la nostra vida".

: -)

És senzill d'entendre (encara que pugui requerir força entrenament interior).

Llei de l'opció i la comprensió

En tota situació sempre hi ha dues maneres de relacionar-se: des de l'amor o equivocar-se.

Si et relaciones des de l'amor comprendràs i la teva vida sempre serà joiosa: les lliçons difícils o deixaran de ser difícils o deixaran de repetir-se perquè les sabràs manegar.

Per exemple, aprendre la lliçó de "*no unir-te a persones amb qui no ets compatible, però desitjar-los el millor*" permet que ja no tinguis relacions incompatibles a la teva vida i, per tant, ja no pateixes per elles: un descans i una alegria!

Ja ho veus, aquesta lliçó deixa de repetir-se quan l'aprens. De la mateixa manera que deixes de tallar-te amb un ganivet quan saps com fer-lo servir.

No obstant això, encara que et relacionis amb tendresa, comprensió i amor amb la mort o amb la malaltia, aquestes no desapareixeran. Viurem el que ens toqui viure.

Però el canvi serà evident: deixaran de ser temes difícils, deixaran de ser temes que et robem per dins. Al contrari, aquests temes (com tots) us ajudaran a créixer, us serviran per avançar.

Sempre, doncs, tens dues opcions: estimar o patir; estimar o equivocar-te.

Ambdues coses són perfectes, ja que totes dues compleixen la seva funció.

Aquí pots, si et sembla, t'animo a recordar breument les 7 eines de l'amor:

- 1.- **Acceptació:** renuncia a canviar els altres per la força. El teu canvi és teu i és intern.
- 2.- **Assumir:** renuncia a culpar els altres de la teva experiència de vida.
- 3.- **Actuar:** renuncia a agredir, criticar, castigar... actua amb calma i consciència.
- 4.- **Agrair:** renuncia a patir per les dificultats, busca aprendre d'elles.
- 5.- **Valorar:** renuncia a queixar-te, valora el que sí que tens.
- 6.- **Respectar:** renuncia a interferir en el destí dels altres, permet que aprenguin.

7.- **Adaptar-se:** renuncia a fugir de la teva funció a la vida, del que no pots canviar.

Aprofito per destacar que les 7 eines de l'amor també són molt útils per desensibilitzar-nos, per això són tan valuoses: ens porten al Jo conscient, amorós que no jutja.

I, ara que som al centre intel·lectual, vull remarcar que aquestes 7 eines de l'amor ens permeten relacionar-nos amorosament sense que els sentiments ennuolin o confonguin la nostra visió.

Tasques suggerides per a aquesta setmana

Quan llegeixis el dossier, segur que veuràs algunes aplicacions pràctiques que t'animen a fer alguns canvis a la teva vida. **Pregunta't quins canvis et toca fer a la teva vida i escolta els resultats.**

Intenta verificar les diferents lleis: així no et caldrà creure en elles, perquè sabràs que són un fet.

Recorda que hi ha dues maneres de verificar-les: fer el contrari i patir-ne les conseqüències o, com a segona forma, aplicar-les i jutjar pel resultat positiu.

T'animo intensament a verificar les lleis.

No creguis en elles: no són per ser cregudes sinó per comprovar que són certes i, per tant, integrar-les com a eines pràctiques a les nostres vides.