EL CASTELL INTERIOR

7 CAMINS

PER ARRIBAR A

L'AMOR



MAR SERRA

capítols

01
EL PRINCIPI D'AMOR

02
ELS 7CAMINS

03
ACCEPTAR

04
ASSUMIR

05
AGRAÏR

06
VALORAR

07
RESPECTAR

08
ACTUAR

09
ADAPTAR

10
UN CAS PARTICULAR

Pròleg

Aquest llibre té el propòsit de ser una ajuda per comprendre el principi d'amor i permetre que es pugui desenvolupar a dins nostre, de manera que puguin millorar i augmentar els nostres nivells de benestar, satisfacció i felicitat en totes les experiències que ens va brindant la vida.

Les set eines o camins que ens facilitaran aquest propòsit és informació que comparteixo a partir d'alguns referents que he anat trobant en el camí de la reflexió i anàlisi de conceptes de la psicologia i la filosofia. El nom de cadascuna de les set eines i la seva definició és informació literal i exacte de les ensenyances de Gerardo Schmedling, sociòleg i psicòleg integral que va desenvolupar una sèrie de tallers a Colòmbia durant un període d'uns deu anys i del qual es pot trobar abundant informació per internet, tant a nivell d'informació escrita, com de les locucions dels tallers que ell i el seu equip van enregistrar i que es pot aconseguir contactant la web de *www.escuelademagiadelamor.com*

Les set eines de l'Amor són el teló de fons i la base de la informació que, d'una manera més o menys explícita, utilitzo tant en els cursos de formació que imparteixo per a diferents empreses privades i de l'administració pública des d'El Castell interior (www.elcastellinterior.cat), com també és la informació de base amb la que desenvolupo els diferents processos psicoterapèutics amb els pacients que tracto.

01

EL PRINCIPI D'AMOR

Tots creiem saber què és l'amor. Des de petits sentim a parlar d'aquest principi i aviat se'ns inculquen les diferents interpretacions. Els pares i aquells que guien el nostre aprenentatge miren que comprenguem aquest principi a partir de l'educació d'uns valors i d'uns comportaments. Quan un va creixent i comença a prendre consciència de com funciona aquest principi, es produeixen en el nostre interior certs conflictes que generen una incoherència entre les creences i la realitat percebuda. Representa que l'amor tot ho cura, que tot ho hem de fer per amor, que des de l'amor tot hauria de ser senzill, que les persones estan còmodes unes amb les altres si han crescut creient que hi havia amor i, malgrat aquests supòsits, resulta que ens és difícil trobar aquests resultats. De manera més habitual del que desitgem, actuar des de l'amor representa un gran patiment i això ens angoixa i ens fa dubtar que sigui el millor camí per trobar la felicitat. Arribat a aquest punt comencem a replantejar-nos com funciona exactament aquest principi. Potser el millor que podríem aclarir és que l'amor no és el més gran dels sentiments. Sembla contradictori però si partim de la idea que l'amor és un principi, aleshores no pot ser un sentiment.

Els principis, com molt bé defineix S.Covey, són lleis naturals inamovibles que faciliten la convivència harmònica entre els sers humans i amb la resta de sers vius amb els que convivim i alhora permeten l'avanç i el desenvolupament del propi individu. Són guies de conducta que quan les seguim en la seva autèntica naturalesa faciliten els processos de creixement i felicitat a dins nostre i en relació amb els altres. Un sentiment, lluny de ser un principi, és una emoció que es genera a partir d'unes creences. I per ser de naturalesa emocional es mou per dins els paràmetres de la polaritat, de manera que molts cops

ens fa perdre l'equilibri i ens allunya de l'harmonia dels pensaments, les paraules i els actes.

Tot principi és interpretable a partir d'uns valors. Alguns autors utilitzen la metàfora que els principis són els territoris i els valors són els mapes que interpreten aquests territoris, aleshores un principi conté tota la informació de la veritat que el sosté i els valors contenen part d'aquesta informació.

Per això els valors van canviant al llarg de la nostra vida. Canvien a mesura que nosaltres anem verificant la informació que conté el valor i que ens permet generar benestar dins nostre i en relació amb els altres. Per tractar el principi de l'amor podríem parlar de la classificació que van fer els grecs, distingint quatre tipus d'amor:

Eros: és aquell amor més primari que podem sentir quan notem una forta atracció cap alguna altra persona i per ser de naturalesa física té tendència a desaparèixer quan passa l'efecte de les hormones que l'activen. Aquest amor és fascinant però també crea una sèrie d'efectes secundaris que poden produir un fort desgast físic i greus conseqüències en el desequilibri dels nostres compromisos i responsabilitats.

Strogé: és l'amor que es desenvolupa a partir dels vincles afectius i les relacions familiars, creant un compromís d'estimació cap a l'altre que a vegades és contradictori per tenir poca compatibilitat i pocs interessos en comú.

Philia: és l'amor que es genera en l'amistat, on apareix la col·laboració i la consonància de valors, tot i ser un amor voluntari i escollit també té el risc de desaparèixer o anul·lar-se, ja que un cop canvien els interessos les persones poden desconnectar-se i fer desaparèixer el sentiment

d'amor cap a l'altre.

L'Àgape, que els grecs consideraven com l'autèntic Amor, és aquell que es manté viu per sempre i que no posa condicions. Tant si has sentit en algun moment l'Eros, l'Strogé o la Philia cap a una persona, pots desenvolupar també l'Àgape, que garanteix el teu interès i comprensió cap a l'altre independentment de si l'altre et correspon físicament, si manté el vincle afectiu que s'hagi creat o si coincideix en la interpretació dels principis que un va verificant.

Un cop es desenvolupa l'Àgape dins nostre, la importància de l'altre es converteix en un interès permanent i constant, on un es capaç de netejar qualsevol tipus de sentiment no satisfactori com la por, el rancor, la venjança o la indulgència. Això ens porta a relacions de pares i fills que tot i evolucionar cap a interessos diferents, comparteixen el principi de l'Àgape i els permet tenir una relació satisfactòria. Parelles que es separen però que gràcies a l'Amor autèntic i incondicional segueixen respectant- se i mirant d'arribar a acords en pro de la família, amics que mantenen l'interès i el contacte tot i viure allunyats físicament,...

Així doncs l'amor incondicional, l'àgape, és considerat l'autèntic principi d'amor. És incondicional perquè no depèn del que l'altre faci o senti cap a mi. Així, si l'altre em rebutja, em critica o em perjudica, jo puc aplicar el principi d'Àgape, respectant a l'altre i evitant no respondre des de les seves limitacions.

Tothom té dret a tenir una opinió i uns motius, ocults a la nostra percepció, per sentir-se amenaçat per a nosaltres, encara que no haguem volgut intencionadament perjudicar i molestar a l'altre.

L'amor autèntic ens ajudarà a transformar les reaccions, emocions i

sentiments en avaluacions neutres vers els comportaments dels altres. Finalment, omplir-nos d'aquest amor ens permetrà aconseguir el gran propòsit que venim a fer a la vida que és ser feliços.

02

ELS 7 CAMINS

Si entenem que un principi és aquella llei que conté la informació necessària perquè, quan en fem un ús d'ella, ens permeti trobar els veritables camins que ens porten a la felicitat, aleshores respecte el principi de l'Amor parlarem de set camins que ens portaran a desenvolupar aquest principi dins nostre.

Aquests set camins són set eines que quan aprenem a fer-ne un ús adequat, anem garantint el propòsit de la nostra felicitat. Les set eines són: acceptar, assumir, agrair, valorar, respectar, actuar i adaptar. Cadascuna d'aquestes eines contenen informació molt concreta, que quan la coneixem i aprenem a fer-ne un ús adequat d'ella, garantirà la comprensió i els resultats de vida satisfactoris, així com l'èxit extern de les experiències viscudes. Per transitar cada camí serà necessari que fem set renuncies:

- Accepto tot el que passa com a necessari pel meu aprenentatge i renuncio a **lluitar** per canviar res ni ningú.
- Assumeixo el resultat de les meves decisions i renuncio a **culpar** a res ni a ningú dels meus resultats .
- Agraeixo les proves que em posi la vida i renuncio a **patir** davant les dificultats.
- Valoro tot el que tinc i renuncio a **queixar**-me del que no faig o no tinc.
- Actuo amb serenitat i renuncio a **agredir**a ningú en pensament, paraula i acció.
- Respecto totes les opinions i renuncio a **criticar** amb qui no estic d'acord.
- M'adapto a totes les situacions i renuncio a **fugir** del que em correspongui viure.

03

ACCEPTAR

La raó per la qual el patiment és tan generalitzat en la societat que vivim es deu a que cadascú lluita per acomodar la realitat als seus propis ideals, sense aconseguir comprendre quina és la funció de la realitat present.

Quan un ser humà es desperta al matí porta intrínsecament a dins seu el desig de passar un bon dia. Tots i cadascun de nosaltres tenim un propòsit comú i individual alhora: trobar la plena satisfacció a les nostres vides. Aquest propòsit general està sustentat en uns ideals particulars, que cadascú ha desenvolupat en la seva personalitat i que ens impulsen a moure'ns per aconseguir-los.

La majoria de les persones suposem que, assolint el compliment dels nostres ideals podrem obtenir la satisfacció, la felicitat i la pau, en les nostres vides. Però la veritat és que això només ens serveix per adonar-nos que, tan aviat com arribem a aconseguir satisfer algun d'aquests ideals, sorgeixen, immediatament, nous reptes i ideals per complir. El nostre propòsit inicial general no arriba a satisfer-se per aquest mitjà i finalment ens adonem que els nostres ideals particulars són contraris al propòsit general de trobar la plena satisfacció a la nostra vida.

Algunes persones busquen realitzar els seus ideals, a través del patiment i del sacrifici pels altres. Però sempre hi haurà noves persones per qui patir i sacrificar-se. Altres intenten aconseguir els seus ideals a través del poder, la fama i els diners. Però, un cop assolides aquestes metes, s'adonen que aquests èxits tampoc donen la satisfacció i la pau tan anhelada.

Tots els ideals dels homes i les dones són vàlids i, a més necessaris, per poder tenir un referent que permeti donar sentit a la vida i a aixecar-nos cada matí. Però, un cop les persones aconseguim comprendre que aconseguir satisfer aquests ideals no garanteixen la plena satisfacció a les nostres vides, els ideals es converteixen en innecessaris i obsolets. Per aquesta raó, l' Acceptació és un camí imprescindible per aquelles persones que ens proposem conscientment aconseguir plena satisfacció a les nostres vides, independentment de si aconseguim satisfer els ideals particulars que anhelem en les diferents etapes de la nostra experiència de vida.

Arribats en aquest punt podem arribar a entendre l'Acceptació com a una ciència, ja que el resultat de la persona quan no accepta alguna cosa sempre genera un patiment i l'experimentació demostra que quan la persona pot acceptar-la s'allibera d'aquest patiment.

COM ALLIBERAR-NOS DEL PATIMENT

Si els sers humans abandonéssim la idea d'acomodar la realitat als nostres ideals i acceptéssim que la realitat present compleix amb un propòsit específic dins del propòsit general de la satisfacció plena i que per aconseguir- ho necessitem superar unes dificultats que ens ajuden a fer aquest autèntic aprenentatge, aleshores arribaríem a un nivell de comprensió en el que la realitat present ja no presenta cap dificultat i aleshores es produeix el fenomen màgic que la realitat semblés transformar-se totalment.

No obstant això, el que realment ha passat és que la persona es troba ara, davant d'una nova realitat corresponent amb el seu nou estat de comprensió, sense que per això, la realitat anterior hagi desaparegut, ja que aquesta realitat segueix existint per aquells que encara no l'han comprès. Encara que moltes persones asseguren haver canviat la realitat, el que realment ha passat és que des del seu interior han generat una nova realitat per a ells. Com per exemple passa quan un pres surt de la presó: la presó segueix existint per als altres presos que encara no han completat la seva pena.

Per tant la realitat no és immodificable i quan deixem de lluitar per canviar-la, quan acceptem la realitat tal i com és, ja estem preparats per viure una nova realitat, perquè l'anterior ja no ens pot ensenyar res més.

COM LLUITEM CONTRA LA VIDA

Hi ha maneres diferents de lluitar pels nostres ideals:

- Qui lluita contra la vida, tractant de trobar la satisfacció a través de modificar la realitat per acomodar-la als seus ideals però no ho aconsegueix i tot i així segueix lluitant.
- Qui lluita contra la vida, tractant de trobar satisfacció a través de modificar la realitat per acomodar-la als seus ideals i ho aconsegueix perquè disposa dels recursos i mitjans per fer-ho però tot i així es desgasta i pateix.
- Qui no lluita i accepta la realitat com una oportunitat per aprendre a modificar el seu propi interior i allò que no li agrada ho accepta, trobant alternatives i generant nous recursos sense desgastar-se ni patir .

La principal causa de la manca de satisfacció plena que moltes persones obtenim en les nostres experiències de vida són el resultat de les constants lluites. Aleshores aquests resultats insatisfactoris alteren i perjudiquen la nostra salut, les nostres relacions i la nostra economia.

Gràcies a l'acceptació, així com al desenvolupament de la pau interior, podrem transformar aquests resultats insatisfactoris en satisfactoris. El que aparentment pugui semblar un "cop de sort", un gir en la realitat de les nostres relacions, de la nostra salut i fins i tot la nostra economia o benestar general, serà una conseqüència d'haver desenvolupat la virtut de l'acceptació i el gran poder de la pau interior.

EL PODER DE LA PAU INTERIOR

Al llarg de la història, en totes les escoles filosòfiques i en les diferents religions, sempre s'ha parlat de la importància de la Pau, com a part fonamental del desenvolupament per trobar el nostre benestar intern. Constantment escoltem referències sobre com desenvolupar en el nostre interior aquesta meravellosa qualitat de la pau, que ens permeti experimentar l'autèntica felicitat dins nostre i afavorir relacions harmòniques entre els éssers humans.

No obstant això, la pau té una altra funció absolutament transcendental, de la qual molt poc es parla: mantenir estats d'energia vital alta per connectar i despertar les facultats superiors.

Una d'aquestes facultats superiors de la ment superior és la capacitat resolutiva que facilita desplegar noves idees que ens ajudin a resoldre les dificultats de la realitat present i que són el principal obstacle per trobar la plena satisfacció a les nostres vides, com a propòsit últim de tot ser humà.

Aleshores per accedir a aquestes facultats superiors serà important cultivar bé les nostres dosis d'energia vital.

Aquesta energia s'utilitza en totes les funcions humanes associades amb el pensament, la ment, els sentiments i les emocions. L'Energia Vital s'elabora en el nostre interior, a partir del refinament de la glucosa, tant en els processos de digestió, a partir de la ingesta d'aliments, com en els estats de repòs mental, com en el somni o en la meditació.

Quan l'Energia Vital és de bona qualitat permet activar les facultats superiors de l'ésser humà. No obstant, molt poques persones aconseguim arribar a aquest estat perquè mantenim en el nostre interior

estats permanents de conflicte sentimental o emocional, que consumeixen quantitats alarmants d'Energia Vital. El gran poder ocult de la Pau és precisament la capacitat de no desaprofitar inútilment aquesta preciosa energia que ens apropa al propòsit del benestar invulnerable.

Moltes persones obtenen aquesta pau utilitzant mètodes d'aïllament de situacions conflictives i viuen en llocs allunyats de les zones inharmòniques. Altres, practiquen tècniques de relaxació, a través de l'oració, la meditació o l'esport, i d'altres intenten distreure la seva ment en diferents activitats recreatives.

Tots els mètodes, exercicis i pràctiques per entrar en estats de pau són beneficiosos i ajuden molt a restablir els nivells adequats de l'Energia Vital i de l'equilibri físic, emocional, sentimental i mental. Només que tots aquests estats de pau són temporals perquè tan aviat com la persona entra novament en contacte amb les situacions que el confronten, immediatament perd la seva pau interior, cedeix la seva Energia Vital i torna a caure en els estats de poca satisfacció.

Per tant, si volem estar en pau, podem aïllar-nos i divertir-nos però per tenir pau de forma constant haurem d'entrenar-nos: si compartim amb persones que estan en pau també estarem en pau però si compartim amb persones que no estan amb pau aprendrem a desenvolupar la pau invulnerable.

El desenvolupament de la capacitat de mantenir constantment la pau interior sense permetre que res ni ningú en la pugui treure requereix d'un entrenament conscient per aprofitar totes les circumstàncies que la vida presenta diàriament com una oportunitat d'aprenentatge per aprendre a ser feliç.

Així doncs, davant de qualsevol situació de confrontació mental ens pot ajudar molt acceptar que cadascú té les seves correspondències i les seves experiències particulars per aprendre a ser feliç.

Renunciar a tractar de canviar la realitat dels altres pel que fa als seus conceptes, creences, sentiments i emocions ens permetrà desenvolupar l'autèntic estat de pau i transformar les nostres reaccions en accions conscients de serenitat i autèntica calma.

EL PODER DE L'ACCEPTACIÓ

L'única defensa que té la nostra pròpia ignorància per no desaparèixer és mantenir-se en la foscor. Per aquesta raó, la part fosca de la ment humana respon hàbilment a tot intent conscient que les persones realitzem per intentar alliberar-nos del patiment, perpetuant el sistema de creences limitant que hem permès que els altres instal·lin o que nosaltres, interpretant equívocament que aquestes creences ens ajudarien a trobar la plena satisfacció, hem instal·lat amb els nostres propis medis.

Les armes que utilitza la ment ignorant per defensar aquest sistema de creences limitant són les justificacions que actuen directament sobre els sentiments de justícia, solidaritat i lluita contra el mal.

Quan una persona intenta alliberar-se del patiment, immediatament la seva ment comença a qüestionar la manca de patiment amb missatges com els següents: "M'estic tornant insensible? Estic caient en la resignació i el conformisme?". Igualment, totes les ments ignorants de les persones que estan al nostre voltant ens bombardejaran amb missatges perquè no ens desprenguem del patiment perquè els sofrents no volen patir sols.

Per això serà imprescindible ocultar la comprensió que ens aporta l'acceptació, davant d'aquelles altres ments que no estan preparades per entendre la necessitat de tenir pau com un requisit per aconseguir el nostre benestar.

L'arxienemic de l'acceptació és la resignació que sorgeix quan crec que no soc capaç de canviar les circumstàncies. Aparentment sembla que ens ajuda a deixar la lluita però la realitat és que amb la resignació, la lluita només es converteix en invisible als ulls dels altres.

La resignació és el refugi de la ignorància, és la cova fosca de la ment que està cansada de lluitar inútilment, per acomodar la vida a les seves pròpies creences. No obstant això, quan la persona deixa de lluitar externament, així sigui per resignació, té la possibilitat, tot i la frustració que manté al seu interior, de recuperar part de la seva Energia Vital. Aquesta recuperació podria, eventualment, dur-nos a comprendre que més important que lluitar és tenir pau interior.

En conseqüència, en algun moment arribarà la llum de la comprensió a la nostra ment i ens adonarem que el camí de l'alliberament del patiment no és lluitant contra la vida per intentar canviar la realitat, sinó canviant la concepció interna de la vida. Llavors haurem transcendit la limitació de la resignació i podrà entrar en el camí de la comprensió de l'Acceptació com la Ciència que allibera el Patiment.

L'acceptació profunda de la realitat de la vida té el propòsit d'alliberar-nos definitivament de la possibilitat de tornar a patir. Tal acceptació profunda de la realitat de la vida ens donarà la possibilitat de conviure en pau amb totes les persones que ens envolten, expressar l'amor incondicional constantment i valorar totes les circumstàncies de la vida.

04

ASSUMIR

Assumir completament la vida interior és una eina complementària a l'acceptació per tal de trobar el propòsit comú a tots els sers humans que és la plena satisfacció a les nostres vides.

Quan assumim la nostra vida aprenem a no culpar res ni a ningú pels nostres actes o decisions que prenem i ens fem responsables de tots els resultats que anem trobant, tant siguin satisfactoris com insatisfactoris. Assumir la vida ens dona sobretot una sensació interna d'alliberament, ens sentim lliures internament i caminem alleugerits de les càrregues de la culpabilitat vers els altres i de les condicions que la vida ens posa per aprendre a desenvolupar l'autèntic amor.

La nostra llibertat mental és una condició mental que es caracteritza per la capacitat d'assumir les nostres pròpies decisions davant de les situacions quotidianes de la vida, sense dependre de res ni ningú per mantenir la nostra pau interior. Quan arribem a la llibertat mental també assolim la invulnerabilitat dels sentiments i ens podem alliberar definitivament de qualsevol influència externa negativa.

Es pot dir que una ment neta, és una ment lliure, ja que una ment plena de creences limitants, traumes i fòbies, genera reaccions inconscients de por, angoixa, patiment i estrès que esclavitzen la ment i ens porten a profunds estats de malestar, a més de tota una sèrie de problemes de convivència que produeixen agressions, conflictes i fracassos que impedeixen el nostre propòsit general.

La llibertat s'aconsegueix quan una persona aconsegueix l'habilitat per netejar la seva ment de tota la aquella informació conscient i subconscient adquirida durant el desenvolupament de la nostra personalitat. Aleshores ens sentim lliures perquè experimentem la

serenitat, la pau i la capacitat d'acció conscient davant de qualsevol situació, a més, de l'habilitat per canviar voluntàriament els propis pensaments, comportaments, conceptes i sentiments, és a dir: quan assumim la nostra pròpia vida ens sentim lliures perquè hem desenvolupat l'habilitat per modificar voluntàriament la nostra pròpia personalitat i acceptar fàcilment noves idees que poden aportar-nos un millorament dels resultats de vida, de salut, de relacions i de la nostra economia, que són els resultats externs d'estar aconseguint el propòsit general de trobar la plena satisfacció.

COM S'ADQUIREIXEN LES LIMITACIONS

Durant milers d'anys, l'espècie humana ha viscut dins de l'experiència de la llei de la naturalesa, utilitzant l'instint de conservació per poder sobreviure en un mitjà primitiu on la lluita per la vida genera una constant angoixa i la necessitat de defensar-se, ja sigui fugint o lluitant, produeix els programes traumàtics que s'instal·len en la ment reactiva o subconscient que es desenvolupa sobre la part més primitiva del cervell anomenada Cervell Rèptil.

El Cervell Rèptil és necessari per defensar la vida en el cas d'estar realment en perill o sota una amenaça que suposi la pèrdua de l'existència. Quan no estem davant d'amenaces reals necessitem utilitzar la ment racional, l'anàlisi i la ment comprensiva. Fisiològicament el domini de la ment racional sobre la ment reactiva està sustentada en la capacitat del cervell humà per inhibir neurològicament els impulsos i reaccions del cervell rèptil, mitjançant la connexió neuronal que existeix entre la regió frontal de l'escorça cerebral (on es realitza el procés racional) i el Cervell Rèptil, on es realitza el procés reactiu.

Els comportaments dels éssers humans s'originen en tres diferents aspectes mentals (defensa - sentiment - raó) que es desenvolupen sobre les tres característiques bàsiques del cervell (rèptil-mamífer-humà) que són els tres aspectes mentals que emmagatzemen limitacions (por-patiment - estrès).

Quan netegem la nostra ment de les limitacions mentals aconseguim transcendir cap als estats de comprensió, que van encara més enllà de les capacitats racionals i ens ajuden a aconseguir els resultats de l'autèntic Amor que són la confiança, la lleialtat i la Pau.

En la ment conscient o racional s'allotja el Sistema de Creences, que determina els comportaments apresos de la cultura i que es converteixen en pautes mentals limitants per a l'acceptació de noves idees, per a una convivència harmònica, respectuosa i pacífica. Només una nova manera de percebre la realitat, acompanyada de la nostra ment racional ens portarà, a l'alliberament definitiu de la lluita per la supervivència, eliminant els conflictes sentimentals que limiten la satisfacció personal.

Les noves idees ens ajudaran a mantenir els nivells d'energia vital òptims per experimentar la pau i aconseguir el nostre propòsit per sostenir el nostre benestar constant i enriquidor.

Inicialment, la ment del nen és innocent, no conté informació, per la qual cosa accepta com a certa tota la informació que li arriba des del moment de la concepció fins a més o menys els quatre o cinc anys d'edat, i posteriorment, sense major confrontació, fins a l'edat de la pubertat, formant d'aquesta manera la seva personalitat. Una vegada que s'ha perdut la innocència, la ment està plena d'una informació sense verificar per l'individu que anomenem sistemes de creences o arxius d' ignorància

(La ignorància es defineix com, "Persona que creu que sap").

Tota informació sense verificar, que la persona prengui per certa es transforma en una limitació mental per poder acceptar nova informació o nous comportaments i en una dificultat per aconseguir la pau interior i la plena satisfacció.

El trauma es defineix com una informació de defensa associada amb l'instint de supervivència, (Cervell Rèptil), que s'instal·la automàticament sobre la ment subconscient quan l'instint percep alguna situació que sobrepassa el llindar normal de qualsevol dels cinc sentits, enviant instantàniament a la ment un senyal d'alerta, avaluada com un perill per a la supervivència creant un per un els programes reactius de defensa traumàtica inconscient.

El conjunt de traumes crea en la ment un programa reactiu que es dispara automàticament davant alguna circumstància externa associada amb qualsevol dels traumes instal·lats, aquestes reaccions automàtiques treuen abruptament a la persona del seu estat de pau, generant tota mena de conflictes interns i externs que desgasten l'Energia Vital i dificulten els resultats de satisfacció personal.

La majoria dels traumes adquirits per cada un dels éssers humans té una relació directa amb els conflictes entre els pares i amb les reaccions traumàtiques de qualsevol persona al voltant dels nens, i per descomptat, amb l'aplicació de mètodes pedagògics equivocats, com el càstig físic, l'agressió verbal, les amenaces, les prohibicions, les imposicions, i l'aberrant proteccionisme.

Aquest acompanyament erroni produeix els traumes d'inseguretat i incapacitat en impedir al nen a viure les experiències necessàries per

aprendre a desenvolupar-se sanament en el medi corresponent.

Els traumes s'adquireixen en segons, i ens acompanyen tota la vida, a menys, que la persona es saturi de les molèsties generades per la seva pròpia reacció traumàtica i decideixi voluntàriament invertir la seva energia en netejar la seva ment subconscient d'aquests limitats programes defensius de l'instint primitiu.

Si per exemple, un nen innocent està jugant amb un escarabat i la persona que l'acompanya té una reacció de pànic per la presència de l'insecte que el porta a cridar i apartar el nen del seu joc, podria ser que la ment innocent del nen, si aquesta reacció externa sobrepassa els llindars del seu instint, podria codificar instantàniament en el seu subconscient una associació de perill, aleshores des d'aquest moment en endavant, i per la resta de la seva vida, la persona reaccionarà d'una manera traumàtica cada vegada que vegi un escarabat sense sospitar quina és la veritable causa del seu malestar.

Els traumes són programes de defensa que estan associats amb algun tipus de por i amb aspectes bàsics de l'instint de supervivència i de la Selecció Natural.

Aquestes pors profundes tenen unes característiques directament relacionades amb les particularitats instintives dels Mascles, les Femelles i les Cries, i el seu comportament s'activa des del Cervell Rèptil:

- Pel mascle dominant seria la por a perdre i desenvolupa conductes de inseguretat, orgull i tendència a l'atac.
- Pel mascle subordinat seria la por a afrontar i desenvolupa

conductes i sentiments d'inferioritat, timidesa i submissió.

- Per a les femelles seria la por a ser abandonada, activant conductes de possessivitat, gelosia i d'implorar l'atenció.
- Per a les Cries seria la por a morir, desenvolupant la desconfiança, les conductes fòbiques i fugir de les situacions.

Per tant és del tot necessari que la persona netegi la ment conscient (sistema de creences) i subconscient(traumes), alliberant d'aquesta manera a la personalitat de les limitacions adquirides durant el seu procés de desenvolupament i facilitant el desenvolupament de la condició necessària per a experimentar una vida plena de pau, serenitat i felicitat.

ASSUMIR ELS NOSTRES SENTIMENTS I EL NOSTRE INSTINT

Per poder assumir que tot el que ens passa és responsabilitat nostra i que no serveix de res culpar als altres serà important prendre consciència d'allò que origina els nostres comportaments. Ja hem vist la naturalesa de les nostres creences limitants i els nostres traumes. Coneguem ara les necessitats de l'instint i la naturalesa dels sentiments.

L'instint té la funció de mantenir, generar i defensar la vida. Aquesta última característica és la que quan netegem el nostre sistema de creences limitant serà reemplaçada per la característica de l'Amor i ens permetrà comportar-nos com a autèntics sers humans en comptes d'animals racionals o bípedes parlants.

Generar la vida és una característica de l'instint que es coneix com l' Instint sexual i té dues funcions fonamentals per a la vida, la primera relacionada amb el procés de generar i distribuir endorfines per a tot

l'organisme i la segona relacionada amb la procreació o manteniment de les espècies, la qual es reconeix per la mútua atracció física que podem sentir i que garanteix la perfecta compatibilitat genètica.

Aquestes característiques de l'Instint Sexual, en moltes ocasions, entren en conflicte amb els conceptes o prejudicis apresos per la personalitat, generant veritables "curtcircuits" interns a través dels quals es perden quantitats d'energia vital interna, donant com a resultat estats mentals de poc benestar.

Mantenir la vida ens indica exactament el que el cos físic necessita per mantenir l'equilibri de totes les seves funcions. Cada vegada que es perd part d'aquesta energia, l'instint respon immediatament a través dels indicadors de carència, els quals es manifesten amb: fam, set, son, cansament i amb diferents sensacions que anomenem desitjos, com són el desig sexual, la necessitat de carícies i d'estimulació, l'impuls de mimar o consentir, el compartir afecte i la necessitat de socialitzar; davant de certes mancances l'instint també genera un altre tipus de sensacions subtils com: necessitat d'escoltar certs tipus de música o sons, d'observar o vestir-se amb certs colors específics, inhalar certes fragàncies, palpar certes textures, etc.

Els missatges subtils de l'instint en la seva característica de mantenir la vida són molt amplis i el seu estudi és tota una ciència, però, el més senzill és aprendre a observar els indicadors naturals del nostre cos físic, més enllà de les limitacions culturals, conceptuals o traumàtiques apreses.

Defensar la vida és una característica de l'instint que es coneix com a instint de supervivència. L'instint de supervivència es manifesta com por

a perdre la vida, i si bé és cert que té una gran importància per ajudar-nos a defensar- nos dels perills reals, també és cert que es converteix en el major obstacle per la transmutació de la por en comprensió i amor.

Els dos comportaments a través dels quals es manifesta l'instint de supervivència són fugir o agredir i tot i ser necessaris per a la supervivència són un obstacle tant per les relacions com per el manteniment de Energia Vital i bloquegen totalment les possibilitats d'aconseguir el propòsit de satisfacció personal, social i econòmica.

Quan una persona comprèn que no necessita canviar a ningú per ser feliç, ni canviar res del que és extern per viure en pau, llavors es pot dir que ja ha transcendit gran part del seu sistema de creences limitant i del seu sistema traumàtic. Aleshores, l'instint de supervivència s'activarà només davant de situacions en les que ens sigui estrictament necessari defensar la vida, podent respondre amb neutralitat davant la resta de situacions, per més dificultat que continguin.

Els sentiments provenen de les emocions, que són reaccions de l'Instint quan aquest pren una de les tres característiques (generar, mantenir o defensar la vida).

Així com les emocions són reaccions internes automàtiques, els sentiments són fruit d'un pensament o una creença. A vegades el pensament és el resultat d'una carència o necessitat de l'instint, altres vegades un pensament activa una necessitat. Ambdós casos, aquests pensaments fan que s'activin les emocions i en algunes ocasions aquestes emocions internes seran manifestades externament. Hi ha qui té molt control emocional i dissimula les seves reaccions internes. També hi ha qui té molt control mental i aleshores un pensament és modificat

per un altre pensament que inhibeix la emoció o reacció interna i per suposat la externa.

Les cinc emocions bàsiques són la tristesa, alegria, ràbia, la por i el fàstic. Els sentiments poden activar diverses emocions de diferent intensitat. Per exemple, l'eufòria activa l'alegria i la ràbia, el rebuig activa reaccions internes de fàstic, ràbia o tristesa.

Així podem dir que, en general, els sentiments per estar tant connectats amb les reaccions del nostre instint són molt delicats, és a dir, són fàcilment susceptibles a sentir l'ofensa i la vulnerabilitat, sobretot quan el que passa externament no concorda amb el sistema de creences personal.

Quan els sentiments es fereixen profundament, la persona pot fins i tot arribar a autodestruir-se, per la confusió mental originada en el sofriment, ja que els estats sentimentals negatius consumeixen grans quantitats d'energia vital, produint en la persona intensos estats de insatisfacció.

Tenint en compte que els sentiments són necessaris com una eina per l'autoconeixement, el destí constantment ens enfronta amb situacions o persones que confronten els nostres sentiments, perquè d'aquesta manera, puguem descobrir la falsedat en el nostre interior i arribar a conèixer la veritat que ens allibera definitivament del sofriment.

Així doncs qualsevol nivell de patiment sentimental, que s'origini internament, com a resultat de la reacció de les nostres pròpies limitacions mentals o creences falses, és necessari assumir-lo com una experiència interna, renunciant definitivament a relacionar-nos amb els altres des dels nostres sentiments negatius i, molt menys, cometre l' error de culpar o agredir-los pel que puguem estar sentint.

COM TRANSCENDIR LES LIMITACIONS CONSCIENTS

Per poder superar les limitacions conscients d'origen conceptual i cultural podem seguir una seqüència que es tradueix en sis passos que donen excel·lents resultats si els practiquem amb constància:

- Reconèixer quines són les dificultats.
- Buscar nova informació.
- Trobar on és el problema a superar dins de la meva ment.
- Estar disposats a invertir energia per superar les limitacions.
- Verificar la informació en la nostra pròpia experiència personal.
- Entrenar la ment voluntàriament amb la nova informació.

Tota dificultat que se'ns presenta a la vida té un propòsit d'aprenentatge. Quan intentem afrontar aquestes dificultats, inicialment, la nostra personalitat no sap on s'origina el problema, per la qual cosa cometem l'error de culpar els altres o al medi i això ens porta a lluitar per intentar "fer justícia", venjar-nos, o canviar el medi extern. Però quan la nostra lluita contra l'extern és inútil i res canvia, llavors ens culpem a nosaltres pel fracàs que sentim fins que ens saturem de tant patiment i llavors diem: No vull patir mes! Aquesta decisió ens porta a buscar nova informació, aleshores ja hem completat el primer pas cap a l'alliberament de les limitacions conceptuals limitants.

La nova informació, si és d'Amor ens permetrà comprendre que darrere de tot "problema" hi ha una oportunitat per aprendre a ser feliç i a transcendir definitivament les limitacions mentals i els conflictes de relació.

La informació que la persona necessita per alliberar-se, moltes vegades serà orientada a través de la nostra capacitat de intuïció que anirà

desenvolupant-se a mesura que anem transcendint la nostra part animal i aquesta intuïció ens portarà a conèixer els llibres, les persones i els mestres corresponents perquè es compleixi el propòsit del seu alliberament.

Amb la nova informació podem ubicar on es troba realment el problema i arribar a entendre que tota circumstància externa té una característica neutra, comprenent que els conceptes extrems que defineixen la realitat com bo o dolent, bonic o lleig, agradable o desagradable, justícia o injustícia, etc. corresponen a les característiques de la nostra pròpia ignorància i són l'herència d'una cultura on ha primat l'agressió i el patiment i que, a través dels altres i de voler copiar els nostres referents, han anat conformant un sistema de creences limitant de la felicitat i que s'ha desenvolupat en la nostra pròpia personalitat.

Una vegada ja tenim clarament ubicat el problema en el nostre sistema de creences, ens podem disposar a invertir energia per superar les pròpies limitacions i transcendir definitivament el patiment. En aquest moment ja estem preparats per conèixer aquelles noves idees i pensaments que ens ajudaran a tenir la flexibilitat mental per adaptar-nos a tota situació que la vida ens presenti, renunciant a tractar d'imposar les creences que hem deixat enrere.

I com sabem que hem reemplaçat les velles i inservibles creences per unes altres de verdaderes? Perquè una nova informació sigui vàlida, necessitem verificar-la a través de la pròpia experiència en resultats interns de pau i en resultats externs de salut, relacions harmòniques i recursos satisfactoris.

Dit d'una altra manera, quan ens disposem a provar una altra informació

diferent de la que ens ha limitat, sabrem que és informació d'amor quan la verifiquem ens els resultats interns i externs que ens aporten harmonia.

Quan la ment ja accepta la nova informació, la persona pot iniciar l'últim pas del procés que el conduirà a l'alliberament definitiu de les seves limitacions conceptuals. Aquest últim pas consisteix a practicar constantment l'exercici de la impertorbabilitat enfront de les circumstàncies externes quotidianes, a través de les capacitats de visualitzar, pensar i repetir, mental o verbalment, oracions o fórmules veritables que em permetin reemplaçar els antics programes mentals del sofriment i les limitacions.

NETEJAR TRAUMES I LIMITACIONS INCONSCIENTS

Quan ja hem pogut modificar les nostres creences, omplint-nos de la comprensió de l'amor, ens pot passar que encara es manifestin reaccions automàtiques que ens són difícils controlar malgrat la nostra comprensió. Aquesta desagradable sensació interior, provocada per la reacció traumàtica ens permetrà reconèixer la presència dels nostres primitius programes de defensa, instal·lats en la ment inconscient que dificulten la tant preuada pau Interior.

L'alliberament definitiu dels programes traumàtics instintius de defensa personal que es van instal·lar quan la ment estava en un estat d'innocència, ens portarà a acabar amb l'últim reducte de la ignorància inconscient, on s'amaga la por.

Per poder alliberar-nos definitivament dels programes reactius i traumàtics d'origen instintiu és indispensable arribar a comprendre que ja no cal defensar-se de tot el que passa a la nostra vida.

Quan podem renunciar voluntàriament a qualsevol forma d'agressió (física, verbal i mental), ens convertim amb sers de pau que difícilment ens farem corresponents en situacions que activin els nostres propis sistemes de defensa- agressió.

La renúncia voluntària es troba en la regió frontal del Telencèfal, on es desenvolupa la ment Racional - Analítica - Comprensiva, que pot inhibir i desconnectar els sistemes de defensa originats en el Paleoncèfal (Cervell Rèptil).

Perquè la ment racional pugui desconnectar els sistemes de defensa automàtics, necessita primer ser reprogramada amb la visualització, a través d'unes fórmules verbals dissenyades des de la comprensió del principi d'amor, repetint-les moltes vegades, fins que la ment finalment les accepti i les instal·li, aconseguint d'aquesta manera la desconnexió dels primitius programes de defensa traumàtica del Cervell Rèptil. Aquestes fórmules s'adapten a cada tipus de por.

Per la por a perdre podem verbalitzar interiorment frases com:

"Res ni ningú em pertany, els altres són lliures d'escollir la meva presència i jo puc trobar altres persones i altres experiències que no em facin perdre la pau".

Per la por a afrontar podem verbalitzar interiorment frases com:

"Puc ser jo mateix en tot moment i puc expressar lliurement la meva opinió sense limitar-me pel que puguin pensar els altres".

Per la por a ser abandonat podem verbalitzar interiorment frases com:

"Tota persona és lliure de prendre les seves pròpies decisions i és impossible estar sol perquè sempre hi ha moltes persones compatibles

amb qui compartir, fer acords, integrar-me, i crear compromisos.”

Per la por a morir podem verbalitzar interiorment frases com:

“Em disposo a invertir energia vital en el desenvolupament de la meva comprensió davant els esdeveniments de la vida per aconseguir la independència emocional que em fa invulnerable a tota situació externa a mi.”

A mesura que anem fent els exercicis de reprogramació mental, podem començar amb el procés de la dessensibilització gradual de les reaccions instintives, que ens permetrà aconseguir no només netejar la nostra ment del trauma psicològic, a més de poder inhibir les reaccions de l'instint de defensa.

La dessensibilització consisteix en visualitzar un mapa d’exposició a les situacions que activen qualsevol de les quatre pors i dibuixar una fulla de ruta, de menys a més dificultat, per mirar d’exposar-nos a les situacions que activen la por i poder-la transformar en pau interna. Per exemple si degut a la por a perdre tinc un gran sentiment de gelosia que em pertorba i em genera un gran malestar podria fer una llista de situacions en les que de forma gradual em podria anar exposant, per tal que aquest sentiment vagi minvant gràcies a les frases de reprogramació mental que aplico per tal de neutralitzar el sentiment de gelosia que altera la meva pau.

05



Aprendre a ser agraïts i no patir davant les situacions difícils i doloroses que ens trobem a la vida és tot un repte. Sovint assignem la paraula problemes, a aquestes situacions dificultoses, que ens agradaria que desapareguessin, que mai ningú ens ho posés difícil i que les coses fossin senzilles i simples. La complexitat ens dona mals de cap i ens provoca angoixes. Davant d'aquestes situacions un es planteja si realment la vida no és un cúmul de injustícies i d'absurditats.

Ens qüestionem el principi d'Amor i l'esforç que suposa desenvolupar-lo a dins nostre i molts cops l'única solució que trobem és enfadar-nos i descarregar ràbia contra les dificultats o, en el millor dels casos, el propi instint de supervivència ens recomana que ens resignem i suportem la situació per seguir vivint i sentint el patiment amb silenci.

Sovint deixem que el nostre sistema de creences s'ompli de falsedats com: "qui dia passa any empeny", "la vida és una lluita", "res pot ser perfecte", "qui no té un all té una ceba", "la vida és una camí d'espines", "tot és patiment"... Aquestes idees s'instal·len en la nostra ment i aleshores no podem veure la meravellosa oportunitat d'aprenentatge que realment ens ofereixen les dificultats.

Aleshores mirem de viure des d'aquestes falses creences i la vida es torna hostil i desconfiada, sembla que a la mínima que et despistes hi ha un ser maligne en la invisibilitat de la foscor preparat per donar-te una patacada.

Quan patim de veritat som incapaços de veure l'aprenentatge que hi ha al darrera de la dificultat que ens posa la vida i si no aconseguim canviar el vidre de les ulleres amb el que interpretem la vida, serà del tot impossible que puguem verbalitzar de la nostra boca un "gràcies a això que m'ha passat he après moltes coses".

Per arribar a verbalitzar frases d'agraïment, hauran de passar dues coses: que ens esgotem de patir i que alguna cosa dins nostra ens qüestioni tot el que hem après. Només quan arribem a la saturació de patiment és quan obrim la nostra ment a provar una altra informació, unes altres idees, unes altres solucions. Diríem que el nostre sistema de creences que conforma el nostre Ego, per una part arriba al seu límit i, per una altra part, comença a dubtar de sí mateix.

Aleshores anem per bon camí. Quan les nostres creences limitants perden força i es debiliten comença a emergir la veu de la nostra consciència, aquella que és capaç de reconèixer la informació que sustenta el principi d'amor i omplir-nos de la comprensió suficient per adonar-nos que no val la pena patir.

Enlloc de lluitar contra el que no m'agrada, puc recordar que tot passa per alguna cosa i que si mantinc la calma davant la dificultat descobreixo una quantitat de nova informació que està a disposició de tots perquè aprenguem a utilitzar-la.

LIMITACIONS A L'AGRAÏMENT

Si ens disposem a analitzar quines limitacions de la ment no ens permeten desenvolupar la capacitat d'agraïment, observem d'entrada que els nostres comportaments es poden dividir amb: el comportament natural, el comportament après i el comportament de la comprensió.

El comportament natural és el comportament més innocent, sorgeix de les necessitats de l'instint per mantenir la vida i per tant els comportaments que neixen d'aquest instint resulten insensibles a les necessitats dels altres, convertint-nos en sers totalment egoistes.

El comportament après és el comportament de l'ignorant. La ignorància és aquell estat del "qui creu que sap però no sap que sap". Aquesta ignorància es construeix a partir de traumes adquirits en les experiències no compreses que la ment racional investiga per experimentar la vida, generant interpretacions i suposicions no verificades que ens converteixen en individus susceptibles.

El comportament de comprensió és el comportament de la persona conscient perquè està basat en el reconeixement de la informació que sustenta el principi de l'amor, que té com a propòsit la plena satisfacció a la nostra vida.

Quan els nostres comportaments es regeixen només per l'instint i la personalitat, la vida s'interpreta des de l'agressió, la defensa i la conceptualització. Aleshores la insatisfacció davant dels reptes i les proves que ens posa la vida sempre és inevitable fins que no s'activa la consciència.

Quan estem insatisfets degut als comportaments naturals o apresos és gairebé inevitable sentir el patiment i no podem agrair el que està passant com una gran oportunitat d'aprenentatge. Aquí recau el gran repte: entrenar la ment i sostenir de forma constant que les dificultats són un resultat que ens mostra la vida per saber que encara hi ha informació falsa a dins nostre i que tota dificultat és una oportunitat per aprendre a canviar aquesta informació per una de més amorosa.

APRENDRE A DEIXAR DE PATIR

L'origen del patiment està en la por. La por genera unes reaccions físiques que alteren el nostre equilibri intern. Quan la ment interpreta la realitat d'una situació des de l'instint, aquest s'encarregarà d'activar les hormones de l'estrès per fer front al suposat perill. I això és el que ens omple de patiment, en realitat, el que passa és que degut a l'activació d'aquestes hormones, els òrgans principals es veuen afectats i es produeix un desgast perquè les conseqüències són d'un elevat esforç per recuperar la homeòstasi perduda.

Les hormones de l'estrès preparen el cos per lluitar per tal d'evitar que la situació faci perillar la meva vida i aleshores descarreguen en el torrent sanguini substàncies com l'adrenalina i el cortisol que em permetran tenir molta força i agilitat per disposar-me a la lluita, tant sigui atacant com

volent fugir del suposat perill. Quan passa això, la resta d'òrgans es queden desproveïts del rec sanguini i en conseqüència dels nutrients necessaris pel seu bon funcionament; aquesta mancança és el que produirà el conseqüent desgast dels òrgans, amb la conseqüent davallada d'energia vital que es codifica mentalment com la sensació de patiment.

Podrem dir que tota persona que no pot agrair una dificultat com una oportunitat d'aprenentatge és perquè encara no ha patit prou. Ens podríem imaginar dos tipus de recipients. Un és el del patiment i l'altre és el de l'amor. Jo puc beure d'un o de l'altre sempre i quan respecti un ordre, és a dir, no puc tenir accés a beure del recipient de l'amor si primer no m'he acabat el del patiment.

Pot arribar a passar que la sensació de patiment cada cop sigui més lleugera perquè cada cop el recipient està més buit però mentre encara em quedi substància líquida en aquest recipient mai podré experimentar quins són els resultats de beure del recipient de l'amor.

Aquesta metàfora ens serveix per comprendre perquè, encara que ens arribi informació d'amor, a vegades, és impossible fer-ne un ús constant a les nostres vides. Com també ens serveix per entendre que per més que una informació no em doni satisfacció, és més, em pugui estar generant patiment, jo continuo fent ús d'ella encara que em perjudiqui o pugui perjudicar als altres.

Vist així, sembla que el ser humà sigui un ser absolutament ignorant que no té les eines per comprendre el que és evident. I en part, hi ha una gran part de veritat en aquesta suposició. Però també hem de saber que

aquesta visió catastròfica s'acaba quan entenem com funciona el procés d'evolució de la consciència que permet, que poc a poc, ens alliberem del patiment.

Per entendre aquest procés serà important que comprenguem que l'evolució es dona a través d'un procés d'assimilació d'informació. Tot és informació. Som recipients que s'omplen d'informació i aquesta pot ser informació falsa o informació verdadera.

La verdadera és la que em permetrà alliberar-me del patiment i permetrà que aconsegueixi experimentar els estats de benestar i felicitat. I perquè jo pugui reconèixer la informació verdadera m'hauré d'haver omplert primer d'informació falsa. És com dir que jo no puc reconèixer la llum si abans no he vist la foscor. Necessitaré experimentar el contrast, allò que s'oposa a la veritat per entendre-la i comprendre-la. M'hauré d'omplir d'informació del que no és amor i patir- ne les conseqüències, per poder-lo reconèixer i poder-lo gaudir.

Durant molt de temps necessitem aprendre per contrastos. A aquest tipus d'aprenentatge l'anomenem "Aprenentatge per contrast invers". que vol dir invers a la veritat.

Per exemple quan ens eduquen intentant inculcar-nos el valor de la responsabilitat, ens diuen que si soc responsable les coses em funcionaran i podré ser feliç. Ens omplim de premisses, idees i conceptes que em permeten desenvolupar aquest valor de la responsabilitat. Ens diuen que la persona responsable és aquella que es preocupa, la que pateix, la que es queda sense ni una gota d'energia per aconseguir els seus objectius o satisfer els dels altres però quan un intenta portar a

terme aquestes idees, a poc a poc va veient que no obté satisfacció, que la seva energia queda molt limitada i que els altres no responen per ell de la mateixa manera que ell ho fa.

És en aquesta saturació de resultats insatisfactoris quan sentim i reconeixem que ens hem omplert d'informació falsa sobre el principi de responsabilitat. I quan aquesta informació falsa arriba al seu punt de saturació aleshores ja estem preparats per una nova informació que ens ajudi a ser autènticament responsables, trobant més satisfacció i benestar en l'ús d'aquest valor o principi.

Imaginem un altre exemple de saturació d'informació falsa quan afirmem que l'amor cap a un mateix es demostra si som capaços de trobar la plena satisfacció del cos físic. Seguint en aquest imaginari, potser conec a persones properes a mi que es diverteixen dient que senten un autèntic plaer físic quan consumeixen algun tipus de droga. Aleshores, en la mesura que puc, busco tots els recursos per aconseguir satisfer el meu desig de trobar plena satisfacció copiant aquesta conducta. Com a conseqüència d'aquesta errònia decisió, trobaré uns resultats de vida que em permetran experimentar que la informació que sustenta la meva conducta és informació falsa i que es veurà reflectida en la meva salut, les meves relacions i la meva economia.

Aleshores, altre cop, m'hauré omplert de suficient informació falsa per estar obert a comprendre que estimar-me a mi mateix a través de trobar la plena satisfacció corporal consumint drogues no és una bona elecció si fer-ho comporta conseqüències tant destructives i en els millors dels casos deixaré de consumir cap droga. Es clar que, fins adonar-me de

tots aquests resultats negatius de forma conscient, hauré patit molt i provablement hagi fet patir als altres.

El procés pel qual vaig desestimant la informació falsa i la vaig substituint per informació verdadera passa per una primera fase, on jo no soc conscient d'aquest patiment, de manera que els propis resultats externs de desgast els atribueixo, d' entrada i des del meu victimisme, a la falsa creença que existeix la mala sor i així el meu Ego evita fer-me'n responsable.

Amb aquests exemples arribem a la conclusió que omplir-nos d'un sistema de creences fals és el que limita la nostra felicitat però que, mentre la consciència té poca informació, serà necessari que ens omplim d'aquest informació falsa per arribar a saturar-nos d'ella, desestimar-la i obrir-nos a rebre la informació verdadera, és a dir, omplir-nos del veritable principi d'amor.

Quan comencem a nodrir-nos del recipient de l'autèntic amor, aleshores som agraïts i ja no patim davant cap de les dificultats que es presenten perquè hem comprès que la vida és una escola i que només davant de les dificultats ens adonem de les nostres mancances, de la informació falsa i de la possibilitat de descobrir noves idees i nous recursos que ens permetin desenvolupar tot el nostre potencial per ser feliços.

Quan ens disposem a ser agraïts ja no patim davant de la dificultat, som capaços de dir-nos "estic davant d'una meravellosa oportunitat d'aprenentatge, la meva pau i serenitat em permetrà descobrir un bocí més sobre el principi de l'amor, per tant dono gràcies a aquesta situació o persona que m'ha posat el repte de millorar".

06



Un dels principis que ens porten a omplir-nos de l'Amor és emprendre el quart camí per arribar a l'amor: aprendre a valorar tot el que tinc i faig i no queixar- me d'allò que no tinc o que la vida no em facilita. Dit així sembla fàcil però hem de reconèixer que aquest aprenentatge sovint topa de nou amb el nostre sistema de creences i amb el funcionament mental de la societat en que vivim.

Sovint ens hem trobat amb persones que presumeixen de la seva felicitat perquè estan aconseguint grans quantitats econòmiques o perquè s'omplen d'un materialisme que en cap cas garanteix el propòsit últim de nodrir-nos de l'autèntic amor.

Abans d'aprofundir en aprendre a saber valorar és important aclarir que el fet d'aconseguir l'abundància en els resultats econòmics i disposar de luxes materials no és contradictori amb desenvolupar l'autèntica valoració. En el món físic, sovint puc trobar recursos per aconseguir més satisfacció, més confort, més pau, sense que sigui estrictament necessari haver de renunciar a aquests recursos per apropar-nos al principi d'amor.

Una informació molt valuosa per aprofundir en el principi de valorar serà tenir en compte dos conceptes importants: descobrir quina és la nostra missió i la nostra funció a la vida.

La missió són aquelles activitats que em permeten mostrar unes capacitats que, des de molt aviat, es desenvolupen a dins meu i que som capaços d'ensenyar als altres, que em generen gran satisfacció a mi i als altres, el que anomenem talents innats.

La funció, en canvi té a veure amb aquelles activitats que em permeten desenvolupar capacitats que no se'm donen tant bé, de les que soc potencialment capaç de desenvolupar però que em suposen una dificultat, inclús un patiment.

Quan la vida em facilita que jo desenvolupi la meva missió molts cops em resulta fàcil valorar allò que la vida em dona, poques vegades ens queixem, ho gaudim i ens sentim afortunats.

A vegades la vida no em facilita desenvolupar la missió, tot el contrari, em disposa una sèrie d'activitats que tenen a veure més amb la meva funció, activitats que flueixen però que a mi no m'agraden, que em resulten poc creatives o que neguen el que crec que em permetria la meva autorealització,

Quan no puc autorealitzar-me apareix la queixa, la frustració i el sentiment d'injustícia. Un exemple clar és aquella persona que tot i tenir unes capacitats evidents per algun tipus d'activitat creativa com ara la música o la pintura, la vida no li facilita que s'hi pugui guanyar el sustent econòmic, tot el contrari, quan la persona dotada d'aquests talents mira de sustentar-se a través d'aquestes activitats, comença a experimentar insatisfacció i a generar resultats de vida que l'allunyen de la felicitat, com ara problemes econòmics, de salut o de relacions.

APRENDRE A FLUIR AMB LA VIDA

Donat que les activitats que tenen a veure amb la nostra funció em generen sentiments poc satisfactoris, sovint ens veurem atrapats en conflictes vers el que desitjo fer i el que la vida em facilita fer.

Una actitud intel·ligent és aprendre a alliberar-nos d'aquests conflictes quan les circumstàncies no ens són favorables per aconseguir els nostres anhels o desitjos. Aprendre a llegir la vida ens oferirà facilitats per fluir i aconseguir resultats d'harmonia.

Aquests resultats d'harmonia es fan visibles perquè:

- Cada vegada em torno una persona menys depenent dels altres.
- Aconsegueixo els propis recursos per subsistir i viure sense lluitar contra el medi.
- Els meus nivells d'energia i salut milloren.
- Em guanyo el respecte dels que m'envolten.
- Desperto interès en els altres i milloren les meves relacions.
- Em sento amb pau amb la vida i millora el concepte de mi mateix.

Per aconseguir aquests resultats d'harmonia m'hauré d'alliberar d'un sistema de creences que em limita aconseguir-los. Per exemple si jo he instal·lat en la meva ment la creença que per ser feliç he de lluitar pel

que m'agrada fer, és molt provable que visqui en conflicte permanent, sense aconseguir resultats satisfactoris i sense llegir la funció que la vida em disposa a fer. Aleshores em converteixo en un ser que es desgasta i pateix per mirar de satisfer els meus desitjos, adoptant una visió pessimista de la vida, on acabo confirmant i sentenciant que la vida és una lluita i que visc en un entorn hostil i amenaçant .

Assumir que una part de la nostra ment es mou per aconseguir el màxim plaer ens ajuda a comprendre perquè és tant difícil renunciar a la missió quan aquesta no està alienada amb la funció. I quan això passa, me n'adono que aprendre a donar valor allò que sí que flueix encara que no em doni una recompensa immediata de satisfacció, és una oportunitat per seguir compromès amb el meu propòsit de ser feliç.

La funció té a veure amb aquelles activitats que permeten el meu sustenti econòmic i que al desenvolupar-les me n'adono que suposen un aprenentatge. Potser i el més provable és que en el camí d'aprendre a estimar-me per ser feliç, hagi d'aprendre a valorar més la meva experiència i a netejar la ment de creences limitants vers la millor opció que he trobat per aconseguir aquest sustenti. Valorar les meves pròpies decisions d'estudiar i formar-me per tenir l'entrada a una oportunitat laboral depèn de la meva capacitat per ser capaç de donar valor a la pròpia decisió i no fustigar-me per allò que flueix i que la vida m'ofereix com un camí per trobar el sustenti.

Moltes persones s'empenedeixen d'estar exercint una professió per a la qual es van presentar a unes oposicions i haver aconseguit superar-les. Enlloc d'estar orgullosos del repte aconseguit es fustiguen quan troben

certes dificultats en el lloc d'ocupació i busquen fugir desesperadament quan no es senten còmodes, degut a un excés de volum de treball o a relacions poc satisfactòries en l'ambient de treball. Quan passa això, necessitem poder donar el valor d'haver arribat fins el moment present i, enlloc de buscar desesperadament la renuncia davant les dificultats, comprendre que la vida vol que aprenem a valorar l'esforç del que ja hem aconseguit i amb confiança trobar solucions per millorar les condicions del nostre lloc de treball. Potser ens ajudarà molt aquest camí de valorar allò que la vida em posa, com una oportunitat per netejar creences limitants que ens fan percebre les dificultats des del victimisme, la queixa i la por.

Aprendre a estar satisfets amb el que tenim i decidim en tot moment és un acte d'amor cap a nosaltres. Valorar les oportunitats que ens brinden els altres quan decideixen comptar amb nosaltres és un bon camí per arribar a l'autèntic amor. Renunciar definitivament a queixar-nos del que no estem fent i del que no tenim ens portarà definitivament a trobar el regne de l'amor dins nostre.

07

RESPECTAR

El cinquè camí per desenvolupar l'autèntic amor és aprendre a respectar els actes, els pensaments, les idees i les paraules de les persones que ens envolten sense necessitar criticar, jutjar o mostrar explícitament el nostre desacord amb paraules ofensives o conductes d'atac que pertorbin la pau i benestar de l'altre.

La causa que no puguem desenvolupar aquest principi a dins nostre la trobem altre cop en les necessitats de la ment inferior. Una d'aquestes necessitats és defensar la vida i dins d'aquesta funció de l'instint es troba la necessitat de control. Aquest control sovint s'activa quan detecta una amenaça.

Fer un ús excessiu de les funcions de l'instint impedeix el desenvolupament de les capacitats superiors de la ment superior com és el raonament assossegat i dificulta poder escollir una resposta que ens permeti respectar als altres.

Quan davant de l'ofensa o atac de l'altre interpreto desmesuradament que estic davant d'un perill que amenaça la meva subsistència, aleshores les hormones de l'estrès comencen a circular pel rec sanguini i em disposaran a respondre reactivament atacant o ofenent, dificultant la capacitat de relacionar-nos harmònicament. Quan no respecto la opinió de l'altre i responc a l'ofensa amb una altra ofensa, el que segur que aconseguiré són més resistències a la possibilitat que l'altre s'apropi o pugui tenir empatia amb les meves necessitats i les meves opinions.

A mesura que anem caminant per la vida es fa imprescindible entendre que l'altre té unes prioritats diferents a les nostres, a l'hora d'establir un ordre d'importància a les necessitats. Les necessitats dels sers humans són molt semblants ja que totes provenen del nostre instint però cadascú

de nosaltres les ordenem de manera diferent segons els hàbits, rutines i patrons de conducta que anem establint a mesura que anem desenvolupant la nostra personalitat. Així, allò que per a una persona és imprescindible per estar bé, per una altra no té cap mena d'importància i pot ser posposada sense dificultat.

Per exemple dues persones amb personalitats diferents poden diferir davant una disponibilitat de temps inesperada, en la que una escull invertir el temps en divertir-se i l'altre prefereix disposar el temps sobrant en ordenar el seu despatx.

Com aquest exemple, n'hi ha milers que reflecteixen les incompatibilitats entre els sers humans en les que el meu instint em fa interpretar les prioritats dels altres com atacs que requereixen ser contraatacats.

Els resultats insatisfactoris, fruit dels conflictes per incompatibilitats, ens porten a adonar-nos, que la única manera d'acabar amb les incompatibilitats és el desenvolupant el principi del respecte. Entenent que a qui primer necessito respectar és a mi mateix, no permetent que la meva pau i el meu benestar s'alteri encara que detecti i sigui conscient que les meves idees o necessitats són diferents de les dels altres.

EL PENSAMENT VOLUNTARI, DIRIGIT I SOSTINGUT.

Desenvolupar aquest principi del respecte a mi mateix, serà la clau per poder, des del Telencèfal (Ment Superior), inhibir la resposta automàtica d'atac cap a l'altre en pensament, paraula i acció.

Per tal que la ment inferior es mantingui en un segon pla a l'hora d'interpretar les incompatibilitats amb els altres serà necessari incorporar la pràctica del pensament voluntari, dirigit i sostingut sobre el nostre propòsit a la vida i trobar la plena satisfacció.

Gràcies a aquest exercici farem créixer el principi del respecte a totes les persones, tinguin o no el mateix ordre de prioritat i d'importància fruit de les seves necessitats.

Aquest exercici requereix d'una pràctica constant perquè quan ens sentim atacats per les idees oposades de l'altre, la ment superior pugui respondre de manera àgil i pugui inhibir, a través d'aquest nou pensament instal·lat en la ment superior, aquelles paraules i aquelles accions que voldrien sortir de la ment superior i lluitar per dissoldre les idees i creences de l'altra persona.

És voluntari perquè és un pensament construït des de la ment racional i no reactiva. És dirigit perquè és un pensament escollit per donar resposta al propòsit de benestar. I és sostingut perquè cal repetir-lo moltíssimes vegades perquè una nova interpretació de la realitat pugui ser efectiva.

Quan algú mostra una idea diferent a la meva, si jo no he treballat la meva necessitat de control, és provable que aquesta idea diferent es converteixi en una amenaça que la meva ment no pot controlar i aleshores no tenim prou habilitat en respectar l'altre persona. La ment

inferior ens portarà a defensar-nos respecte aquesta idea diferent, apartant- la de nosaltres o justificant-la per acomodar-la a la meva pròpia idea o creença.

Per exemple si em trobo amb la situació que un company meu de feina pensa que hauríem de modificar l'horari de sortida i anticipar l'hora d'entrada, la qual cosa dificultaria que pogués portar els meus fills a l'escola, en el moment que escolto la proposta del meu company, puc alterar-me i sentir-me amenaçat, faltant-li el respecte amb frases com "és clar, com que tu no tens fills..."

És recomanable que per la pràctica d'aquest pensament voluntari, dirigit i sostingut, es trobi un espai i un moment que ens permetin la màxima concentració i focus de la nostra atenció.

Fins i tot es recomana seguir les directrius que recomanen els psicòlegs per tal d'instal·lar un nou hàbit: repetir l'exercici durant noranta dies seguits per tal que es generi un nou patró de pensament.

08

ACTUAR

El sisè camí per arribar al principi d'amor és aquell que em permet actuar, tenir les conductes i els comportaments propis de les persones que ja han après a transformar les reaccions en accions calmades i conscients.

Davant la realitat que no ens agrada, el nostre instint ens fa interpretar la realitat des de la lluita, activant la nostra reactivitat, és a dir, l'emoció de la por. El cervell reptilià interpreta, erròniament, que allò que percep que no li agrada l'està amenaçant i ha de defensar-s'hi.

Quan anem comprenent poc a poc que tot té un propòsit perfecte pel desenvolupament de l'amor, aleshores deixem de reaccionar en pilot automàtic,

Si ens esforcem per respondre de manera conscient, neutralitzant les paraules, expressions i accions dels altres, estarem preparats per actuar des de l'amor.

Actuar amb serenitat és el resultat de pensar que allò que passa fora de mi no em pertany, és la necessitat de l'altra o el resultat d'una sèrie de decisions que generen disharmonia, lluny de la meva responsabilitat i que a mi em permet entrenar la capacitat de neutralitzar les meves emocions i transformar la por i el malestar en serenitat de manera voluntària.

Tot i saber que el pensament precedeix a la paraula i a l'acció, algunes facultats de la ment ens permeten aconseguir el que s'anomena: el control de les nostres conductes. Això es deu a les fibres associatives que connecten el telencèfal (lòbul temporal) amb el paleoncèfal (amígdala) del nostre cervell i que permeten inhibir algunes conductes.

El que s'anomena control de l'impuls permet que tot i que mantinguem

un llenguatge agressiu intern o extern, aconseguim controlar la resposta agressiva externa, esforçant-nos conscientment en neutralitzar les emocions de lluita i no perjudicar físicament a ningú.

LA PNL I LA PROGRAMACIÓ MENTAL

La Psicologia cognitiva ha fet grans avenços en descobrir les causes del comportament humà harmònic i disharmònic. Així sorgeix La PNL, la pseudociència creada per R. Brandler i J. Grinder, que sosté que hi ha una connexió entre els processos neurològics («neuro»), el llenguatge («lingüística»), i els patrons de comportament apresos a través de l'experiència («programació»), afirmant que aquests es poden canviar per assolir objectius específics a la vida.

Bandler, Grinder i Pucelik afirmen que la metodologia de la PNL pot «modelar» les habilitats de persones excepcionals i després aquestes habilitats poden ser adquirides per qualsevol persona. D'aquesta manera si jo faig una associació a un estímul extern amb una paraula determinada, és provable que la paraula activi una reacció determinada.

Per exemple, si quan veig una panerola penso amb la paraula "fàstic", la meva conducta reflectirà aquest comportament reactiu de manera externa i una sèrie de respostes com cridar, tenir fibril·lacions o fins i tot conductes agressives per eliminar l'insecte s'activaran.

La PNL afirma que aquesta seqüència queda emmagatzemada en la nostra ment com una programació mental que farà que cada vegada que veiem l'animal s'activin les mateixes respostes, es tracta d'un condicionament que s'emmagatzema en la nostra ment inconscient i que anomenem trauma.

Per tal de netejar aquests traumes, la PNL ens proposa que fem una reprogramació mental, una nova associació entre la paraula, el pensament i l'acció. El que s'anomena un nou anclatge que em permeti sostenir emocions internes que no alterin les conductes externes.

Per anar poden crear un nou llenguatge intern que desencadeni una alternativa al nostre comportament reactiu, la PNL ens recomana que de primeres ho visualitzem. Imaginem la presència de l'animal i mirem d'associar-hi un llenguatge més amable com per exemple "la panerola és un animal que té tot el seu dret a existir com el tinc jo i davant la seva presència jo tinc la capacitat de mantenir el meu estat neutral d'harmonia per afavorir el propòsit que dona sentit a la meva existència que és aprendre a ser feliç en tot moment".

Actuar des de l'amor és la capacitat de tenir control d'aquelles conductes reactives que jo hagi pogut verificar que són nocives per mi i que desperten reactivitat en els altres. El procés de transformació d'aquestes conductes té lloc voluntàriament des de la Ment Superior i el raciocini, a mesura que el meu diàleg intern va protagonitzant els pensaments que sostenen la importància de prioritzar el meu benestar i els dels altres en tot moment.

09

ADAPTAR

El setè i últim camí o via per arribar a l'autèntic amor és l'adaptació a totes les situacions, renunciant a fugir del que em correspongui viure.

Tots naixem en un lloc determinat, rodejats d'unes persones determinades. Adaptar-nos plenament a aquest lloc físic ens dona la ubicació necessària per a desenvolupar-nos i créixer personalment.

Recordem que l'adaptació és la capacitat que va descobrir Darwin i que ens ajuda a empoderar-nos com espècie. Aquell ésser viu que sap adaptar-se a les circumstàncies en les que es troba es farà més resilient i millorarà la seves possibilitats tant de sobreviure com de fer perdurar la supervivència de la seva espècie.

L'adaptació no sempre es presenta com una manera fàcil d'actuar, ans el contrari, ens brinda l'oportunitat de desplegar potencialitats que estan dormides i que requereixen d'un gran esforç per estar oberts al canvi d'hàbits, d'expectatives, de personalitat i de tots aquells aspectes que davant d'una nova situació, per inesperada i indesitjable que sigui, ens permeti confiar en nosaltres i puguem ser prou creatius per desplegar el màxim potencial, per seguir experimentant la vida sense haver-nos de lamentar o victimitzar pel que ens pugui resultar una dificultat a superar.

Així per exemple, si una persona neix en un lloc on la temperatura ambiental és molt baixa i exposar-se a l'aire lliure pot causar incomoditat, pot lamentar-se cada dia de la seva vida, pensar que ha tingut molt mala sort de néixer en aquella regió, pensar que la vida és poc amigable per no donar-li unes condicions ambientals millors, i fins i tot pot mirar de fugir cap a una altra regió, lluitant per aconseguir-ho encara que els recursos i els mitjans no ho facilitin.

O pel contrari, desplegar la seva capacitat d'adaptació i mirar de trobar la manera de gaudir de la vida en aquelles circumstàncies ambientals i de manera creativa trobar la manera de crear accions i dinàmiques socials on la persona pugui desenvolupar-se dins del vivendi o cercar espais acomodats per seguir gaudint de les amistats, mirant de sostenir estats de benestar amb els propis mitjans i recursos.

DIFERÈNCIA ENTRE ACOMODAR-SE I ADAPTAR-SE

Hi ha una lleugera diferència entre el fet d'acomodar-nos i gairebé resignar-nos a les circumstàncies que no ens agraden i mirar d'adaptar-nos-hi per millorar el nostre benestar.

Aquell que s'acomoda viu resignat a unes circumstàncies que el fan sentir malament, que el desgasten física i psicològicament, fins a portar a la persona a resultats de vida poc harmònics.

Acomodar-se sorgeix de la necessitat instintiva de la ment inferior perquè, en un intent de mantenir la vida, confon l'esforç per trobar solucions amb la capacitat de preservar l'energia per optimitzar l'eficàcia vital.

La ment inferior ens fa creure que tot ha de ser còmode, que no hem de fer res que d'entrada no ens sigui fàcil realitzar i així, davant d'una situació que no ens agrada, ens fa agafar el camí ràpid de fer poc o, fins i tot, no fer absolutament res més que resistir davant la situació que no ens agrada.

Quan la ment inferior es posa a interpretar les senyals externes des de la llei del mínim esforç, fa que ens limitem a viure des de la conformitat de les circumstàncies i no busquem i provem solucions alternatives.

Però tot i trobar la comoditat, ens sentim poc còmodes amb la realitat perquè el propòsit de la vida és aprendre a desplegar recursos i millorar les nostres habilitats, com la nena que entra a l'escola amb tres anys i acaba la primària sabent més, fent més i tenint més recursos que quan va iniciar el seu recorregut escolar.

Per tant no es tracta d'acomodar-nos sinó d'adaptar-nos a les

circumstàncies, confiar amb el nostre potencial, comprenent que una situació poc agradable és una gran oportunitat perquè, sense sentir-nos víctimes de la situació, puguem accedir amb serenitat a altres maneres de pensar i actuar que ens permetin sostenir la nostra felicitat.

10

UN CAS PARTICULAR

Tots tenim una vocació, un talent i un gran interès per alguna cosa que mostrem des de ben petits i que de forma conscient idealitzem com una forma extraordinària per guanyar-nos el sustenti.

Hi ha qui des de la infància li meravella posar-se uns patins i desitja de gran poder-se guanyar la vida fent rodar les rodes dels patins en uns campionats olímpics, muntar una escola de patinatge o una botiga per comercialitzar patins de tots els colors i models existents.

El meu cas particular va ser idealitzar treballar com a actriu de teatre. Vaig lluitar molt per aconseguir aquest ideal però la vida em va respondre amb un gruix important de dificultats que bloquejaven la gesta.

Els resultats d'aquesta negativa repercutien en la meva salut mental i en la meva economia, fins que es va produir la saturació de patiment. Aleshores vaig comprendre que havia d'aturar aquell tren i baixar a la següent parada. La vida m'estava, en realitat, brindant la oportunitat de desplegar la capacitat d'estimar-me a mi mateixa i descobrir l'autèntic principi d'amor.

Per convertir el patiment en amor havia d'acceptar que el món de la interpretació no era l'activitat que em podia oferir el sou digne que necessitava per sobreviure, potser m'hi podia divertir sense ànim de lucre, per tal d'apujar la meva energia vital, però havia d'acceptar que aquella vocació no era la que em permetria desenvolupar-me professionalment.

Acceptar-ho volia dir no resistir-me, volia dir mirar de trobar la pau davant d'un resultat aparentment no desitjat i volia dir obrir la meva ment a reconèixer altres capacitats, talents i interessos ocults i poc reconeguts

per mi mateixa. Aquest obstacle en el meu destí m'ha permès experimentar la necessitat de caminar pels set camins i verificar tota la informació que fins ara he compartit sobre els set principis que sustenten el principi de l'autèntic amor.

Acceptar que el teatre no podia ser una professió m'ha ajudat a **assumir** la meva decisió de ser actriu i responsabilitzar-me del patiment esdevingut.

Reconèixer les dificultats que es van presentar des d'un inici i que no vaig saber interpretar, com senyals amb llums de Neó que m'alertaven que aquella no era la meva funció.

A l'edat de vint anys, tenia la falsa creença que patir per allò que un vol és lloable. Les frases de "qui vol alguna cosa ha de patir per aconseguir-la" em semblaven la guia que justificava els meus resultats devastadors.

Tot té un sentit. I gràcies a aquests resultats indesitjables he fet el gran aprenentatge, el que a mi d'una manera molt particular m'ha permès descobrir l'autèntic principi d'amor, com si hi hagués un pla pedagògic molt adaptat a les necessitats de cadascú.

Per transformar el patiment en harmonia he anat comprenent, poc a poc, que a cadascú li pertoca desenvolupar una funció, allò que es facilita per aconseguir un sustenti. Això m'ha permès aprendre a **respectar** i no jutjar a companyes i companys, actrius i actors que van iniciar el seu recorregut amb mi, i a totes aquelles persones amb qui m'he creuat en el camí, a vegades com alumnes, a qui la vida tenia reservat per a elles realitzar- se professionalment en el teatre, segons la correspondència del seu pla pedagògic.

Ha estat també una meravellosa oportunitat per **adaptar-me** a les circumstàncies i sense fugir, aprofitar tot el que estava al meu abast per descobrir una nova professió.

He après a **agrair** les dificultats com una oportunitat per aprendre a no patir davant la negativa als meus ideals professionals. He pogut **valorar** tot el que m'ha pogut aportar la professió de terapeuta i formadora, descobrir grans mestres que m'han donat respostes a les grans preguntes que sempre m'havia fet des de petita sobre el sentit de la vida i el gran propòsit de l'ésser humà.

Finalment ha estat una experiència per aprendre a **actuar** amb serenitat i no reaccionar negativament contra mi mateixa per no haver aconseguit el que, sense ser-ne conscient, s'havia convertit en un objectiu obsessiu i castrador que no em permetia estimar-me des de l'autèntic amor.

Algun savi, com Gerardo S., afirma que desplegar el veritable amor ens permet experimentar la veritable màgia. La màgia de l'amor és aquella que transforma la realitat quan verifiquem que canviant la nostra realitat interna ens fem corresponents amb una realitat externa més harmònica i que ens permet estar més en pau amb la vida i amb totes aquelles persones que formen part de la nostra mateixa escola de vida.

UNA REFLEXIÓ FINAL

Gràcies a aquests set camins podem aprendre a abraçar la vida sense por, a comprendre que tot té un sentit i que cadascú ha de mirar de trobar les que corresponen a una mateixa, per poder anar- nos fent partícips actius del nostre propi pla pedagògic, aquell que té reservades unes proves, unes dificultats i unes oportunitats que ens faran omplir-nos del veritable amor.

Potser vam confondre que estimar és sentir-nos bé de manera fàcil i còmode però l'amor és esforç, estimar és un verb que inclou l'acció de fer alguna cosa per tal d'aconseguir harmonia interna i externa.

La situació que més exemplifica aquesta definició sobre l'amor és el fet d'anar al gimnàs: quan mai has anat a fer activitat física i decideixes provar per primer cop l'experiència pot ser desgastant i dolorosa pel cos, però un cop has finalitzat l'exercici, després d'haver-te dutxat, sents com les endorfines comencen a circular pel cos i l'agradable sensació ens comunica que l'esforç ha valgut la pena. Aquest resultat final és el que ens ajuda a comprometre'ns a repetir l'experiència i anticipar la bona actitud per continuar amb l'hàbit, per tal de retrobar aquest benestar.

Quan ens esforcem per acceptar, assumir, agrair, valorar, actuar, respectar i adaptar-nos a la vida i a les circumstàncies pròpies del nostre pla pedagògic, comencem a generar estats interns físics i mentals molt harmònics i que motiven la capacitat de compromís per seguir transitant i descobrint aquests set camins.

Aquest trànsit em permetrà desenvolupar i omplir-nos de l'autèntic amor que ens facilita l'estimació cap al nostre ser i la nostra experiència, així com la veritable estimació i respecte per a totes aquelles persones que

formen part de les nostres vides.

L'amor, com la gran Matriuska, s'experimenta quan aprenem a caminar per aquests set camins, set principis que s'integren un amb l'altre i que comparteixen tots set la mateixa essència: la de trobar la pau i la plena satisfacció a la nostra experiència de vida.

Si aquesta informació et ressona i penses en la possibilitat de treballar-la individualment, pots comptar amb el meu acompanyament de manera presencial o a través de sessions online. Podràs contactar amb mi a través d'aquest correu:

marserra@elcastellinterior.cat

Si us agradaria participar en alguna de les formacions que realitzem en obert des de El Castell interior podeu contactar a través del formulari que trobareu a la web:

www.elcastellinterior.cat