



Fugir del laberint

**Guia per a un creixement interior
equilibrat, en la línia de l'Antoni Blay**

Daniel Gabarró

Fugir del laberint

Guia per a un creixement interior
equilibrat, en la línia d'Antonio Blay.

Daniel Gabarró Berbegal

Índex.

Introducció	4
El camí occidental	5
Crèixer requereix un treball.....	6
Pràctica versus teoria	8
Buscar per trobar.....	8
Els cinc passos a fer.....	10
Primer Pas: Descobrir-se en un somni i despertar	11
Segon Pas: Descobrir el personatge.	14
Tercer pas: reequilibrar i expressar el nostre el jo- experiència.	19
Quart pas: Netejar l'inconscient.	24
Cinquè pas: Connectar amb el Superior.	28
Aspectes pràctics.....	31
Fonts i bibliografia	43

Introducció

El camí occidental

La vida sovint és com un laberint. Volem viure amb més llibertat, més consciència... però no sabem com fer-ho, no trobem la sortida adequada.

Per aquest motiu he escrit aquest llibret, per donar a conèixer la línia de treball interior que va iniciar l'Antoni Blay fa uns anys: conec de la seva eficàcia perquè l'he viscuda, en tinc experiència personal.

Vull donar a conèixer els passos que ens proposa aquesta línia de treball i fer-la arribar al màxim número de persones amb l'esperança que també els sigui útil. Sorprenentment, tot i que ja fa més de vint anys de la mort de Blay, el seu camí encara es poc conegut i, en canvi, és extraordinàriament potent.

En la proposta de treball interior de l'Antoni Blay no hi ha grans paraules esotèriques a aprendre, ni rituals secrets, ni pràctiques en llengües estranyes... ben al

contrari: se'ns ofereix un camí lògic, comprensible i practicable per tal de viure una vida més conscient. Es tracta d'un camí que qualsevol persona pot recórrer i transformar així la seva vida.

No ens cal anar al Tíbet, a la Índia, al Japó o llocs remots per trobar camins exòtics que ens treguin d'aquest laberint. L'Antoni Blay ens va proposar un camí senzill, clar i compatible amb nostre estil de vida, un camí de despertar espiritual i creixement personal compatible amb les hores extres, la vida en parella, la hipoteca, les crisis econòmiques, els viatges en autobús o metro i les declaracions de renda de cada mes de juny! És, per dir-ho així, un camí occidental per ajudar-nos a sortir del laberint.

Per aquest motiu el trobo tan útil: aquest camí no ens demana que canviem el nostre estil de vida, no ens demana que ens tanquem a un monestir, ni que renunciem a la nostra sexualitat, ni a la nostra vida familiar o professional. Ben al contrari, ens ajuda a utilitzar aquesta realitat quotidiana com l'espai òptim per despertar i créixer personalment.

Tant de bo, després de llegir aquest llibret, hi hagi moltes persones que vulguin treballar seriosament la seva proposta i sortir, definitivament, del laberint.

Crèixer requereix un treball.

Qualsevol cosa que vulguem arribar a aprendre ens requerirà temps i dedicació.

Si volem parlar anglès hem de dedicar-hi hores de treball per anar integrant, poc a poc, la nova llengua. Si volem un cos més àgil i fort tot anant a un gimnàs, també hi hem de dedicar hores d'esforç i treball. Pagar la quota del gimnàs sense anar-hi no millora la nostra forma física. Desitjar aprendre anglès sense estudiar-lo, tampoc no millora la nostra habilitat lingüística.

Només s'aprèn i s'integra allò que hem treballat. Esperar canvis sobtats, resultats màgics sense realitzar prèviament cap mena de treball és il·lusori.

Això també és així en l'àmbit del treball interior: el creixement personal i espiritual requereix d'un treball personal i ineludible.

Existeix l'infundada creença que a la vida només cal deixar passar els anys per a què l'experiència ens faci més savis i sàvies interiorment. Els anys ens envelleixen, però no necessàriament ens fan madurar.

Per créixer personalment i espiritual cal treballar, enfrontar-se conscientment a les dificultats i circumstàncies que la vida ens presenta quotidianament i això, òbviament, és un treball.

El resultat d'aquest treball és una vida més conscient i més rica.

Pràctica versus teoria

Algunes persones creuen que ja han fet part de la feina després de llegir alguns llibres sobre el camí interior. Aquest és un error comú: confondre la teoria amb la pràctica.

El treball interior és com l'excursionisme o el turisme: no s'hi val només de tenir una bona guia. El que compte és haver visitat realment el lloc on volem anar. El camí del creixement personal i espiritual cal recorre'l de forma. Si no es camina, no s'assoleix. Es pot parlar d'ell, es pot teoritzar sobre ell, es poden imaginar coses, però no seran una vivència real. Només seran teoria sense gaire més interès.

Aquest llibret és un mapa. Per tant, llegir-lo només aporta el coneixement teòric del camí que cal recórrer a la pràctica. No serveix quedar-se només en la lectura. Si sentiu que allò que suggereix us ressona dins vostre, dugueu-lo a la pràctica.

Només el treball comporta aprenentatge, només el treball implica canvi. Pensar no implica cap canvi. Llegir o parlar tampoc. Actueu.

Buscar per trobar.

Hi ha persones que busquen i no volen trobar. Persones que sempre fan cursos, que llegeixen continuadament, que sovint van a xerrades... però que

no s'impliquen realment en cap treball concret: no arribaran enlloc.

Buscar està bé i és la primera part -i obligatòria- per a qualsevol persona que vulgui créixer. Però un cop es troba un camí que, des del fons del cor sentís com autèntic, cal iniciar-lo.

Tanmateix, hi ha persones que no volen trobar, només volen seguir buscant. Estan massa enganxades a la seguretat de la seva vida actual. El fet d'autoanomenar-se cercadores els dóna una coartada, una justificació. Buscar per buscar, buscar sense voler trobar no els portarà enlloc. L'actitud sana és buscar amb la intenció de trobar.

Llavors, un cop que es trobi un camí que sembla lògic caldrà seguir-lo. Caldrà dedicar-li temps, ganes, esforç, treball. Fer aquesta feina serà un goig si realment és volguda, però això no eximirà d'haver de dedicar-hi temps i esforç.

Si en aquest punt de la lectura us dieu que no teniu temps o forces per implicar-vos en una feina d'autoconeixement i descoberta interior, no cal que seguiu llegint: sense temps no hi ha treball i sense treball no és possible obtenir resultats. És així. No us enganyeu: accepteu que teniu unes altres prioritats.

Els cinc passos a fer

Primer Pas: Descobrir-se en un somni i despertar

La primera part del treball és adonar-se'n que vivim en un somni. No volem dir que allò que succeeix no sigui real, sinó que nosaltres no veiem el que realment succeeix, sinó que ho interpretem de manera interessada –i inconscient-, tot desvirtuant la realitat.

En realitat, podríem dir que hem construït una realitat en funció dels nostres interessos inconscients i això ens porta a estar adormits intentant assolir uns objectius impossibles dins d'aquest somni: trobar la felicitat, la seguretat, la certesa ...

Per això el primer pas del treball és fer-nos despertar. Si despertem, encara que sigui uns instants, descobrirem que és possible viure més enllà dels límits habituals i haurèm descobert la Realitat.

Despertar serà el primer objectiu del treball per assegurar-nos que hem descobert el Matrix que nosaltres mateixos/es ens hem creat.

Despertar és un sinònim de viure l'ara i l'aquí. Quan una persona està desperta només viu el present, la resta de pensaments li cauen i viu en un estat d'una solidesa extraordinària.

Despertar vol dir deixar de viure al món mental i viure en la realitat del moment present, en allò que està succeïnt ara i aquí. Quan s'està despert tots els judicis sobre nosaltres i el nostre entorn queden en suspens. Llavors es flueix amb la realitat donant la resposta més adequada a cada moment. Quan s'està despert l'entorn no ens aclapara, ni ens invaeix i ens sentim protagonistes de la nostra vida perquè ens adonem que som la mateixa vida en expressió.

Inicialment aquesta experiència és breu i no es pot mantenir: el somni ens torna a atrapar en pocs segons. Tanmateix l'experiència de viure l'ara i aquí, encara que sigui per uns breus instants, ens marca per la seva genuïtat i ens ofereix una experiència real i viscuda del lloc on volem anar a parar al final del camí.

Quan hem tingut una experiència de despertar, sabem que hem vist la realitat –encara que sigui per breus instants- i no cal que ningú no ens parli d'estats extraordinaris, ni de consciència, ni de... Nosaltres en tenim l'experiència i sabem al que ens estem referint: ara sabem on arribarem amb el nostre treball interior; ara coneixem el nostre objectiu: viure fora del somni.

Quan despertes la sensació d'un jo al que defensar desapareix i la realitat canvia: formes part d'una realitat global, els colors s'intensifiquen, les distàncies varien, et saps més proper a tothom i a tot i, alhora,

amb prou distància com per actuar sense sentir-te obligat per l'entorn..

Els llibres de l'Eckart Tolle¹, que han fet furor en els últims anys, descriuen aquest despertar d'una forma força clara. Lamentablement moltes persones, en llegir-los, poden caure en la ingenuïtat de creure que es una experiència fàcilment aconseguible sense ajut. Però això no és així. El mateix Eckart Tolle va viure un llarg procés de treball intens abans no va establir aquesta experiència: no es tracta d'una conquesta senzilla.

En la línia de treball que proposem, experimentar el despertar, encara que sigui per breus instants, és el primer pas del treball. Un cop s'ha viscut el despertar, tenim la certesa que vivim dins d'un somni, però sabem que més enllà existeix la Realitat.

En aquell moment estem preparats per passar al següent pas del treball, estem preparats perquè sabem que només despertant resoldrem els nostres problemes.

Ara tenim clar l'objectiu: arribar a viure desperts, amb consciència la totalitat de la nostra vida.

¹ Per exemple, "El poder de l'ara" o "Practicant el poder de l'ara".

Segon Pas: Descobrir el personatge.

En el segon pas del treball busquem descobrir el personatge que ens domina. El personatge és el que moltes tradicions espirituals anomenen *ego*. Es tracta d'una visió del món que ens té presoners. No és que "nosaltres tinguem un personatge", sinó el contrari: el personatge ens té a nosaltres. Som a una presó.

El personatge és una idea del que creiem ser. Una idea que estructura la nostra realitat i per la que ens sacrificuem, patim, lluitem... L'ego o personatge és la font dels nostres problemes. Descobrir el personatge és adonar-se'n de fins a quin punt hem estat dominats, mancats de llibertat i d'alternativa.

Abans d'iniciar qualsevol evolució espiritual hem de descobrir el personatge o, en cas contrari, el nostre treball serà un treball circular, un treball en bucle, una

presó: mai no sortirem del cercle de l'ego o personatge on estem tancats.

L'origen del nostre ego o personatge es remonta a la nostra infantesa. D'alguna manera, d'infants vàrem imaginar un paper social que ens salvaria, que ens faria feliços i des de llavors l'estem interpretant per tal de salvar-nos definitivament. Però només caminem en cercles al voltant del mateix punt: aquest paper social/mental ens impedeix avançar, ens atrapa, ens esclavitza.

Si vàrem decidir que havíem de ser famosos per a què ens estiméssim ara estarem treballant moltes hores al dia per tal d'obtenir el nostre somni... o bé estarem deprimits perquè els anys passen i no sembla que la fama arribi...

Si, per exemple, vàrem decidir ser bones persones per a ser estimades ara podem estar vivint obligadament una vida exemplar... Si vàrem decidir que hàviem de ser savis per ser feliços podem dedicar tota la nostra vida a l'estudi i la recerca, mentre esperem una felicitat que mai no arriba... perquè la resposta no està fora, sinó dins nostre i perquè aquestes formes d'actuar no són joioses i lliures, sinó estils de vida que ens sentim amb l'obligació de seguir.

És indiferent voler-se salvar mostrant-se molt fort o molt bo o dèbil o simpàtic o... Cap estratègia de l'ego ens pot alliberar. Des del personatge no hi ha sortida perquè busca la felicitat fora de nosaltres. L'ego ens limita i ens fa infeliços perquè ens impedeix de connectar amb el que realment som. Les estratègies

de l'ego ens fan esclaus, ens utilitzen per tal de complir un rol... i la nostra vida deixa de ser una expressió genuïna del que som per convertir-nos en un intent d'arribar a ser alguna cosa diferent: famós, bondadós, forts...Un bitllet segur cap el país de la infelicitat.

Descobrir el personatge és, doncs, el segon pas que caldrà fer després de descobrir el despertar. Cal descobrir els mecanismes psicològics que em tenen atrapat, veure'ls, posar-los sobre la taula, evidenciar-los.

Quan el personatge arriba al treball espiritual o de creixement personal -i sempre és el personatge qui ens porta al treball - només vol perfeccionar-se. El personatge vol ser més bo o més bona, tenir més força, més saviesa, més espiritualitat, més.... Vol seguir essent el mateix que ja és, però sense problemes. No s'adona que ell és el problema. No s'adona que mentre visquem en una estratègia de relació amb el món que esperim rebre de l'exterior la fortalesa, la bondat, la saviesa... mai no podrem ser feliços. El personatge ignora que ell és l'obstacle primer i fonamental del treball espiritual.

Només a partir del moment en què puguem descobrir el nostre personatge o ego podrem començar a caminar. Tanmateix, resulta difícil alliberar-se de l'ego. No podem lluitar contra el personatge directament, aquesta lluita seria fruit del propi personatge intentant perfeccionar-se a si mateix i, per tant, seria un bucle del qual no podríem escapar.

El que planteja el treball és, en aquest pas, una feina d'observació i de identificació del personatge i dels seus mecanismes. En aquest punt del treball no busquem

canviar el personatge, sinó veure'l i entendre els seus mecanismes. Voler canviar el personatge és caure en la seva pròpia trampa.

Quan, a través de l'observació i el despertar, el personatge queda en evidència, podem plantejar-nos fer un pas més en el treball. Llavors tenim la certesa de la seva inutilitat, de què ens impedeix ser lliures, de què cal deixar-lo enrera...

Descobrir el nostre personatge és, doncs, l'inici clau de tot treball de creixement. Per aquest motiu cal dedicar-li el temps de treball que calgui per descobrir-lo.

Quan veguem el personatge ens adonarem que sempre està present, que sempre està aquí, que sempre ens influeix. Sabrem que no es tracta d'una anècdota, sabrem que el personatge està omnipresent i que és una limitació, una imposició real, l'obstacle que ens impedeix de ser realment qui som.

Si algú viu el personatge com una anècdota vol dir que no l'ha vist, que només s'imagina que l'ha vist. Quan veus el personatge t'enerves, et sents impotent, et sents atrapada o atrapat. T'adones que surt en qualsevol moment: a la feina, a la família, al carrer, durant una conversa telefònica... i això esdevé una realitat insuportable.

En aquell moment has de resistir la temptació d'intervenir per canviar-lo, per millorar-lo. No hi ha res a millorar: el personatge s'ha de transcendir, perquè no és millorable. Voler millorar el personatge és com

pretendre empaperar i decorar la cel·la de la presó on vivim: un absurd.

Un cop que has vist el personatge i et saps atrapat ja estàs preparada o preparat per passar al pas següent. Aquest moment del treball pot ser desagradable, però resulta imprescindible per anar més enllà.

Quan et sentis empresonat/da dins el personatge: beneeix-lo, ell és la porta que condueeix a la llibertat. Has donat el segon pas.

Tercer pas: reequilibrar i expressar el nostre jo-experiència.

Un cop s'ha descobert el personatge comença la tercera fase del treball. Arribats a aquest punt som plenament conscients de la necessitat de deixar de viure en el món mental, mecànic i compulsiu del personatge; per tant, ens resulta òbvia la necessitat de reconnectar-nos amb el que passa a la realitat.

L'objectiu d'aquesta fase del treball és deixar de viure en el jo-mental per viure en la realitat, en el jo-experiència.

Després d'anys vivint en funció d'un personatge tindrem unes capacitats subdesenvolupades i unes altres híperdesenvolupades. Per exemple, si el nostre personatge buscava reafirmar-se usant la força perquè se sentia incompetent intel·lectualment, tindrem un

gran desenvolupament energètic i una capacitat mental molt poc cultivada.

Si, per exemple, el nostre personatge ens impulsava a mantenir-nos separats de la gent usant el nostre intel·lecte, tindrem la capacitat afectiva molt poc desenvolupada i un cor fred i pobre.

Per tal d'equilibrar el jo-experiència en el primer cas, ens obligaríem a realitzar feines intel·lectuals com estudiar una carrera, començar la recerca d'un tema, dedicar-nos a llegir i a documentar-nos d'un tema... qualsevol d'aquestes accions tendria a incrementar la nostra capacitat intel·lectual. En el segon cas, podríem obligar-nos a fer activitats amb persones a una ONG, o amb els nostres veïns, o amb la gent de la feina... Es tractaria d'incrementar les nostres habilitats socials i la nostra emocionalitat.

En aquest punt del treball l'objectiu serà recuperar el jo-experiència, aconseguir reequilibrar experiencialment els tres centres que configuren tota persona: el centre intel·lectual, el centre emocional i el centre energètic. Tot el treball d'aquesta segona fase anirà dirigit a tornar a equilibrar els tres centres i a expressar-nos al seu través.

En aquesta part del treball observarem quines conductes reals tenim i què hem estat evitant al llarg dels anys. Algunes persones hauran evitat les accions vinculades al centre emocional i, per tant, l'hauran de recuperar per tal de reequilibrar-se i poder-se expressar plenament. D'altres persones hauran censurat el centre vital-energètic i necessitaran reconciliar-se amb

la seva energia i la seva sexualitat. D'altres, en canvi, mai no hauran desenvolupat el seu centre intel·lectual i ara es trobaran amb la necessitat de recuperar-lo.

Tal com hem dit, en aquesta tercera fase del treball l'objectiu central és desenvolupar les capacitats que menys desenvolupades tinguem: les energètiques, les emocionals o les intel·lectuals. Sense una personalitat equilibrada no podem seguir evolucionant equilibradament.

Un cop els tres centres es troben desenvolupats i en equilibri no caldrà manipular la realitat per a què compensi les nostres mancances, sinó que entendrem la realitat com una possibilitat d'expressar-nos utilitzant les capacitats que tenim (intel·lectuals, emocionals o energètiques).

Quan els tres centres estan desenvolupats, la nostra vida guanya en solidesa i significat: cada situació és una possibilitat d'expressar-nos i de sentir-nos vius. Ja no ens sentim agredits, sinó estimulats a donar la resposta més adient a cada moment. El nostre to vital canvia i la nostra vida deixa de ser un projecte per ser un ara i aquí. L'energia que dedicàvem a manipular la realitat ens retorna i ens sentim molt més satisfets i satisfetes de la nostra pròpia vida, pel simple fet d'estar vius i poder expressar el que som.

Cal, però, deixar clar que quan això succeeix encara hem iniciat cap treball espiritual, sinó que, simplement, hem equilibrat les nostres capacitats psicològiques bàsiques.

Equilibrar el jo-experiència i expressar-lo utilitzant-lo és, simplement, madurar com a adults. Però si aquesta feina no es fa conscientment, sempre quedarem coixos. Per experiència personal sabem que aquest no és un risc petit, sinó una realitat per a moltes persones que han envellit sense resoldre els seus conflictes personals. Per això és tan important ser conscients de la necessitat de realitzar aquesta feina: en cas contrari s'envelleix, però no és madura com a persona.

L'objectiu d'enfortir el jo-experiència és aconseguir que en cada situació els pensaments, emocions i accions pertinents siguin els més adequats a aquell moment. Cada realitat i moment és únic, per tant, cal estar despert i poder actuar donant la resposta més adient a cada moment. Mentre el personatge dóna respostes mecàniques i previsibles a les situacions variants, el jo-experiència veu el que succeeix en cada moment i s'adequa als canvis haguts tot oferint respostes conscients i diverses en funció de la realitat del moment.

El que es busca en enfortir el jo-experiència és ser capaç d'expressar-se i actuar lliurement en cada situació, més enllà dels esquemes socials imperants. Això no vol dir que no es puguin tenir presents els valors socials, però la persona no ha de ser presonera dels dictats socials. El racisme, el classisme, l'homofòbia, la misogínia, la transfòbia... són expressions clares de no tenir, encara, un desenvolupament personal suficient.

Cal tenir present que la nostra vida només ens serà plenament satisfactòria en tant que expressem el nos-

tre propi potencial. En algun moment això pot resultar desagradable o socialment poc comprès, però no patirem el dolor de sentir-nos censurats, sinó la plenitud d'expressar-nos tal i com som.

Un cop tinguem el jo-experiència mínimament desenvolupat i equilibrat, serà possible mantenir una relació també equilibrada amb nosaltres mateixos i el nostre entorn. És a dir, si volem que la nostra vida quotidiana canviï, cal que també es modifiqui el desequilibri entre els tres centres vitals: intel·lectual, emocional i energètic. Un cop que els centres es troben equilibrats, la nostra vida serà totalment diferent.

Un cop arribats a aquí, podrem passar al pas següent.

Quart pas: Netejar l'inconscient.

Netejar l'inconscient és una part de treball interior que cal fer mentre s'està enfortint el jo-experiència. Es tracta de dues feines que cal anar fent alhora.

Netejar l'inconscient vol dir ser capaç de viure el moment actual sense arrossegar "deutes" passats. No importa quins deutes siguin, el que importa és que siguem prou lliures com per viure el present ara i aquí, sense que els retalls del passat modifiquin el nostre comportament. Un passat gloriós pot ser tant esclavitzant com un passat desgraciat. Per tant, fer net del passat, netejar-lo de l'inconscient serà una feina cabdal que es farà en paral·lel al treball del jo-experiència.

Primerament cal entendre què és l'inconscient: l'inconscient és el nostre amic, el seu objectiu és ajudar-

nos, tenir cura de nosaltres, protegir-nos. L'inconscient és el nostre aliat perquè és una part de nosaltres mateixos/es. El seu objectiu és cercar el meu bé perquè tant l'inconscient com jo som la mateixa persona.

Però la manera de buscar el nostre bé és força diferent als quatre anys que al quaranta i, lamentablement, l'inconscient segueix les normes que va rebre a la infantesa, al marge dels anys que hagin transcorregut.

Potser d'infants vàrem decidir que la gent era perillosa i ara segueix aplicant aquesta norma. Potser d'infants vam decidir que el món era un lloc perillós i ara, tot sovint per protegir-nos, ens fa sentir-nos porucs i espantats.

Totes aquestes normes que ja no ens són útils s'han d'explicitar i canviar per a què el nostre inconscient ens ajudi a ser més lliures i autèntics. La seva intenció és ajudar-nos, per tant, hem de col·laborar amb ell per fer aquest canvi de normes. Si li ho expliquem bé posarà del nostre costat.

Per una altra banda, l'inconscient és una mena de caixa on també hem guardat tot allò que no volíem veure, que ens espantava o que volíem ignorar. Per tant, dins de l'inconscient també hi ha les coses que consideràvem massa "terribles" com per ser viscudes.

Òbviament eren massa terribles per ser viscudes per nosaltres quan érem infants i teníem pocs recursos davant el món, però segur que no seran intransitables pel nostre jo-experiència i, encara menys, si ho fem desperts o despertes. En general, les coses "terribles"

de la nostra infantesa i adolescència són, en general, fútiles un cop que han passat els anys. A més a més, per a la nostra seguretat, l'inconscient mai no ens deixarà veure res del nostre interior si no té la certesa que podem entomar-ho sense problemes. Per tant, no hem de tenir por d'anar a mirar dins d'aquesta caixa que és el nostre inconscient. Ben al contrari, l'inconscient ens espera amb candeletes: ell també vol alliberar-se d'aquest pes inútil.

En aquest punt del treball s'ofereixen diverses tècniques per anar netejant l'inconscient en tots els seus aspectes. Netejar l'inconscient energètic i poder recuperar la nostra força, la nostra energia, la nostra sexualitat i la nostra espontaneïtat; netejar l'inconscient emocional per poder ser i sentir-nos propers a les persones que ens rodegen i estimar-les; netejar l'inconscient intel·lectual per deixar anar les normes i creences socials que són un límit per a la nostra vida i ens fan sentir-nos rígids en un món falsament erm.

És imprescindible netejar l'inconscient si volem seguir avançant en el nostre creixement interior. Tot allò que tenim acumulat a l'inconscient ens pesa i ens impedeix enlairar-nos. Cal que el netegem i pugui, definitivament, formar part del passat per alleugerir-nos.

A més, en netejar l'inconscient alliberem les forces psicològiques que mantenim presoneres al seu interior i, en incorporar-se a la nostra personalitat conscient, ens sentim més forts, més enèrgics i més vius.

Quan l'inconscient entèn que volem ajudar-lo a superar totes les normes ja obsoletes, que volem alliberar-lo de

l'obligació de guardar els "secrets terribles" de la nostra infància i joventut, llavors es posa al nostre costat i el convertim en l'aliat que sempre ha volgut ser.

En finalitzar aquest punt del treball, hem arribat a l'edat adulta. Quan acabem aquesta fase del treball som, simplement, persones adultes equilibrades. El canvi que es produeix en la percepció de la nostra quotidianetat és espectacular, ja que la viurem amb energia, concentració i benestar.

Per algunes persones quan arriben a aquest punt senten que la feina ja s'ha acabat. Algunes persones consideren que ja han sortit del seu laberint i deixen el treball interior en arribar a aquest punt. Se senten contentes d'haver arribat fins aquí i estan satisfetes de la pròpia vida.

De fet, no és obligatori anar més enllà. Tanmateix, encara existeix més camí a recórrer. Però és un camí que només es pot recórrer si se sent la crida íntima a caminar-lo. L'última etapa del camí, la connexió amb el Superior és ara possible i constitueix el cinquè pas del treball proposat.

Cinquè pas: Connectar amb el Superior.

Connectar amb el Superior des del personatge és impossible perquè des de l'ego només podem voler que les coses siguin d'una determinada manera. Des del personatge no interessa descobrir la veritat, sinó allò que el beneficia i evitar allò que creu que li és perjudicial. A més, durant anys s'han evitat una sèrie d'aspectes o temes que el personatge temia i, per tant, es té un jo-experiència desequilibrat.

D'altra banda, l'ego està dominat per les càrregues ocultes de l'inconscient que l'impedeixen viure el present i obrir-se al Superior. El personatge o ego viu continuadament lligat al passat o pendent del futur. En general, ha renunciat al present per tal de viure un projecte que espera aconseguir algun dia. Per això li resulta extraordinàriament difícil aturar-se en el mo-

ment present i obrir-se al Superior: té tota l'atenció en el passat o en el futur.

Per aquests motius és absurd intentar cap treball espiritual fins que no s'ha vist el personatge, s'ha enfortit el jo-experiència i s'ha netejat gran part de l'inconscient. No és indispensable tenir aquesta feina absolutament tancada, però sí cal tenir-la avançada.

Abans de què això succeeixi es podran establir contactes puntuals amb el Superior, però no serà possible mantenir-los de forma estable. Igual que calen uns fonaments sòlids en un edifici abans d'aixecar les plantes superiors, també cal tenir una base psicològica i de personalitat estable abans d'entrar dins del treball espiritual. En cas contrari, el que succeirà és que voldrem viure la realitat espiritual pel benefici del nostre personatge i el treball espiritual serà impossible, quedarà desvirtuat o serà el desencadenant d'un major desequilibri.

Tanmateix, un cop s'ha arribat a un equilibri personal suficient, pot succeir que encara existeixi una demanda interior d'anar més enllà. En aquest cas, us convido a seguir treballant en aquesta línia.

Quan, després de tot el treball anterior, arriba el moment d'abordar la connexió amb el Superior s'ha de fer tot tenint present les necessitats de la persona concreta: es pot treballar des de tècniques meditatives, des del silenci, des de l'expressió impersonal del Superior a través de la pròpia vida quotidiana, des de l'acció desinteressada, des de l'estima de les dificultats, des de la pregària...

Existeixen tècniques i camins diferents que ens porten a connectar profundament amb el nostre Fons i amb el Superior i a ser canals seus d'expressió.

Però crec que no és aquest el llibret, ni el moment adequat per explicar aquest treball. Explicar això ara quan, la gran majoria de les persones que llegeixen aquestes línies encara han de recórrer els quatre primers passos resulta innecessari i, fins potser, contraproduent.

Només volia deixar clar que aquest pas no pot treballar-se sense que els anteriors estableixin uns fonaments sòlids sobre els que bastir el creixement espiritual. Igual com el funcionament biològic presuposa i implica l'existència física de la matèria, i el funcionament psicològic presuposa i implica l'existència d'una esfera biològica, també l'esfera espiritual presuposa i implica uns fonaments psicològics sòlids i equilibrats que han ocupat tota l'explicació que ens precedeix.

Permeteu-me, doncs, que no afegixi més informació d'aquest pas i us convidi, en tot cas, a meditar si realment voleu viure més lliures a través d'aquest camí. Si és així, sou benvingudes i benvinguts.

Aspectes pràctics

Preguntes i respostes

Heus aquí algunes de les preguntes que, habitualment, s'acostumen a formular en conèixer aquest via de treball interior:

És el despertar semblant a l'estat que s'assoleix en meditar?

Sí, moltes persones han descobert l'estar despert quan mediten: descobreixen un espai des del que poden observar els seus pensaments, les seves emocions, les seves sensacions sense que els afectin i, alhora, estant plenament presents. Són conscients de ser aquest espai. Bé, aquest espai, aquest estat de consciència és al que ens referim. Però la nostra intenció és recuperar aquest espai, aquesta consciència durant la vida quotidiana. Si aquest estat només es accessible durant la meditació no ens servirà de res.

La nostra proposta de treball enfatitza la unitat de la nostra vida: no hi ha una part de la nostra vida que

sigui sagrada i una altra que sigui profana. Només tenim una vida i hem de mirar de viure-la des de la unitat en la quotidianitat diària: es tracta d'estar despert mentre es renten els plats, s'està treballant, s'està amb la família o es va en autobús.

Quan de temps es triga a recórrer tot el camí?

Depèn de la implicació personal. No és el mateix descarregar un camió ple de sorra amb una cullareta de postre que fer-ho entre una brigada de paletes amb maquinària de suport.

Però normalment, una persona que posi un cert interès té l'experiència inequívoca del despertar en unes sis o deu setmanes, encara que aquesta experiència duri només pocs segons cada cop.

Llavors comença a observar el seu ego i en, aproximadament, un any ja l'haurà vist suficientment. Tot el següent any –sovint dos– es dediquen a neteja de l'inconscient i enfortiment del jo-experiència.

Però els canvis a la vida personal són visibles ja els primers mesos i, des d'aquest inici, cada cop veiem més transformacions positives a les nostres vides. No es tracta d'un procés llarg que només té premi si arribes al final, sinó un camí joiós i ple d'etapes que transformen.

Per una altra banda, la cinquena etapa, la del treball purament espiritual s'allarga durant molt anys, probablement tota la vida. Doncs no podem parlar d'un lloc d'arribada, sinó d'un nivell de connexió cada vegada més profund, com en espiral.

Quins exercicis concrets es fan a cada pas?

Els exercicis concrets depenen molt de l'alumne/a i que els necessita. Per aprendre a despertar, normalment es fa un seguiment individualitzat a través d'un diari setmanal enviat per correu electrònic que es retorna comentat. D'aquesta manera els comentaris són únics per a la persona que fa l'exercici. Per descobrir el personatge, proposem un exercici d'observació que en Jordi Sapés², un alumne d'en Blay, va dissenyar i que es basa en l'anàlisi d'una anècdota personal escrita que es va comentant i analitzant amb l'ajuda del mestre. En aquest cas també l'ús d'Internet facilita extraordinàriament l'intercanvi. A vegades es poden suggerir exercicis de visualitzacions, expressió plàstica, certs tipus d'observació...

Per treballar el jo-experiència es suggereix a cada alumne/a que realitzi una activitat que li serveixi per desenvolupar el centre que tingui menys desenvolupat. Això, però, només és el final d'un procés d'anàlisi de la pròpia realitat de la persona i ha d'implicar un treball real concret ja sigui intel·lectual, com estudiar una carrera; o emocional, com quelcom artístic o de

² En Jordi Sapés també fa cursos en aquesta mateixa línia. Moltes coses de les que sé les he apreses amb ell, que ha estat i és el meu mestre. Podeu consultar el seu web a www.aticzendo.com

contac-te humà; o quelcom energètic com fer arts marciais.

Per treballar aspectes de l'inconscient acostumo a fer servir algunes tècniques de Programació Neurolingüística que vaig aprendre de l'Esteve Humet, un religiós que em fer de mestre molts anys, i d'altres exercicis com visualitzacions o similars.

Tanmateix, vull remarcar que davant d'un mateix problema pot haver diferents formes d'abordar-los i que coneixent la persona concreta pots decidir quina de les diverses opcions li pot ser més beneficiosa.

Fins a quin punt és possible seguir aquest treball de manera autònoma?

En la meva opinió no és possible. Lògicament, pots intentar-ho (jo mateix ho vaig fer un temps). Però arriba un moment en que tens la seguretat d'estar en un carreró sense sortida i no avançar. Això és així perquè igual que un cirurgià no pot operar-se a si mateix, un tampoc pot tenir una visió prou objectiva d'un mateix per tal de saber què li convé més i com sortir de les pròpies trampes, ja que aquestes li són, per definició, invisibles.

Totes les tradicions contempen la figura del mestre perquè resulta imprescindible i ajuda a fer més fàcil el camí. El mestre és la persona que ja ha recorregut el camí que t'està mostrant. Potser no ha arribat al final, però coneix prou bé un tros del camí que t'ensenya i pot fer-te avançar amb més seguretat i rapidesa.

Sense mestre els riscos de caure en les trampes del personatge i que aquest s'apoderi del treball o que, simplement, realitzis exercicis inútils o, fins i tot, perjudicials són molt més elevades.

El camí del creixement és necessàriament dur?

No i sí. En realitat el camí de creixement espiritual no és dur, sinó plaent. Però el que passa és que sovint volem construir la nostra personalitat i les nostres pràctiques espirituals sobre dèficits psicològics i llavors patim. Però l'origen del patiment no rau en el treball de creixement, sinó en les pors i les creences equivocades. Quan les veus i t'adones que només són creences i les pots deixar caure, llavors saltes d'alegria.

Recomanes un treball individual o en grup?

Sempre cal un treball propi i individual, que cal fer a casa. Sense aquesta feina individual no s'avança. Gairebé sempre són treballs senzills d'autoobservació que poden fer-se durant el dia, encara que sovint demanen un resum escrit setmanal: aquest resum escrit ens ajuda a centrar-nos i a tocar de peus a terra.

Però a més del treball individual, hi ha trobades de grup. El treball en grup té el risc de què, al principi, necessitem del personatge per tal de relacionar-nos amb els altres... i això ens posa les coses difícils

perquè trobem gent de tota mena al nostre grup: intel·ligent, boba, simpàtica, antipàtica, enèrgica, dèbil... i podem establir relacions "de simpatia/repulsió" que no ens seran útils.

Tanmateix, si som capaços de veure que els altres són, en realitat, parts nostres amb les que hem de reconciliar-nos el treball en grup pot ser molt poderós.

Cadascú ha de decidir el tipus de treball que està preparat per fer... però si un s'adona que no vol fer un treball grupal perquè li costa relacionar-se amb la gent, o perquè se sent un pèl incòmode amb d'altres persones o perquè la gent és pesada... potser s'hauria de plantejar que aquest treball li seria doblement convenient.

El mateix podria dir del treball individual: potser sigui especialment convenient per les persones a qui no els ve de gust... però això ja es va descobrint a mesura que s'inicia el treball. Quan es descobreix com a fruit del treball llavors és fàcil fer el canvi, de fet, un s'adona que no té més opció.

Com es possible fer un treball de creixement personal i espiritual per internet? No és un mitjà massa fred?

No, no, ben al contrari. Internet permet un contacte molt més profund. Sovint els alumnes envien un treball setmanal per correu electrònic. Aquest treball acostuma a ser un diari, una observació personal dels

temes que estan treballant en aquell moment. Per tant, el diari no és gens fred, sinó absolutament viu. Això em dóna l'oportunitat de contestar de forma absolutament personalitzada -sovint contesto dins el mateix text usant una lletra d'un altre color- i, gràcies a aquell document, s'estableix un diàleg molt enriquidor, molt íntim.

Per una altra banda, el fet d'escriure sovint ens obliga a concretar coses, a pensar-les, a posar-les negre sobre blanc i aquest exercici ens és molt beneficiós per aclarir valors i canvis reals a les nostres vides.

A més no hem de patir pel fet que "arriba el dia de la trobada i no tinc els deures fets". Normalment els i les alumnes envien els seus escrits un cop a la setmana, però ho fan en el moment en què els va bé, quan ja els tenen prou clars i prou madurats.

És possible començar el treball pel pas cinquè, pel contacte amb el Superior?

No, perquè si no has fet els passos previs no pots obrir-te al Superior. Mentre estàs al personatge no pots fer un diàleg amb el Superior, només pots fer un monòleg. No té sentit començar per aquí sense assegurar-nos que els passos anteriors estan fets.

Quant de temps s'ha de dedicar al treball?

En general, la gran majoria de treballs que es proposen es poden fer durant el dia, mentre es fan les activitats quotidianes. Sovint són exercicis d'observació de la pròpia conducta, així que no cal tenir temps extra, sinó ganes d'observar.

Igualment, molts dies cal dedicar una mitja hora fer un breu resum escrit d'algun punt del dia i, un cop a la setmana, enviar aquest resum per Internet.

I si no tens temps per fer el treball, però t'interessa com ho pots resoldre?

Si no tens temps vol dir que no t'interessa tant com sembla. Vol dir que hi ha coses que t'interessen més i a les que has reservat el temps que et caldria per fer el treball interior. Mentre no canviïs les teves prioritats no podràs fer el treball. Però no passa res, ja t'arribarà el moment.

El treball es pot deixar a mitges?

Cadascú ha de fer el treball en la mesura en què sent la necessitat de fer-ho. Alguns alumnes es prenen "vacances" en mig del procés, alguns expliquen que els canvis a la seva vida són tan espectaculars que volen estar una temporada gaudint-los i deixen el treball durant uns mesos. Saben que quan vulguin podran

tornar. De fet, la majoria hi torna i, sovint, amb més ganes.

Aquest és un procés voluntari i cal fer-lo amb goig, no per obligació.

Nivells de treball.

Les opcions de treball concretes les pots veure al web www.espiritual.cat perquè van evolucionant conforme apareixen noves alternatives i experiències. Ara per ara tens tres nivells de treball:

Alta intensitat:

Opció 1: Treball setmanal per internet i assistència un diumenge al mes a les trobades presencials*.

Opció 2: Treball individual presencial quinzenal i assistència un diumenge al mes a les trobades presencials*.

Mitja intensitat:

* Les trobades presencials són – a data del 2008- a Lleida ciutat.

Opció 1: Treball setmanal per internet.

Opció 2: Treball individual presencial* quinzenal.

Baixa intensitat:

Opció 1: Assistència a les trobades mensuals i treball autònom entre trobades tot aplicant les pautes ofertes a la trobada.

Opció 2: Treball quinzenal per Internet.

Regularment s'organitzen **cursos intensius presencials de cap de setmana** de presentació del treball o de punts concrets del treball com, per exemple, el despertar.

També es realitzen **cursos o tallers específics sota demanda** quan un centre de creixement personal, una associació, un grup de persones o similar ens demana realitzar un curs específic a la seva localitat.

I, finalment, existeix la possibilitat de demanar una **sessió individual** puntual per algun tema concret. Cal concretar data prèviament.

Fonts i bibliografia

Els següents llibres poden ser d'interès. Tanmateix, cal recordar que llegir no fa avançar. L'única possibilitat d'avançar és a partir del treball personalment realitzat, la resta són només idees que sovint només enforteixen l'ego.

Si llegiu la següent bibliografia, feu-ho amb la intenció de trobar el camí de creixement espiritual que sentiu com a propi. Un cop trobat, impliqueu-vos en el seu recorregut i deixeu d'anar de llibre en llibre o de taller en taller com una estratègia de sentir-vos "persones en recerca", enlloc de persones compromeses amb el treball.

- **Blay, Antonio;** (1992); *SER. Psicología de la autorealización*, Barcelona, editorial Índigo.

Es tracta d'un llibre que transcriu un dels cursos claus que feia l'Antonio Blay. Un llibre extens, profund i molt recomanable.

- El mateix llibre anterior pot escoltar-se en MP3, si es baixa al web www.antonioeplay.com Altament recomanable. El so no és gaire bo, però és una oportunitat excel·lent per escoltar en directe la saviesa de l'Antonio Blay. Molta gent comenta que, en sentir-lo, s'han adonat que el missatge el sentien dirigit directament a les seves persones.
- **Blay, Antonio;** (1996); *Creatividad y plenitud de vida*, Barcelona, editorial Iberia.
Un llibre més senzill que l'anterior i que pot ser una bona entrada a les idees claus del Blay. Menys profund que el *SER, curso de psicología*.
- En general, qualsevol llibre de *l'Antonio Blay*.
- **Mello s.j., Anthony de;** (1991); *Una crida a l'amor*, Barcelona, editorial Claret.
Un llibre de meditacions que es fan molt més evidents després de llegir el Blay. Sense una base experiencial prèvia pot convertir-se només en un llibre molt bonic, però amb dificultat per ser entès profundament.
- En general, qualsevol llibre de *l'Anthony de Mello, s.j.*

Sobre l'autor.



Daniel Gabarró Berbegal (Barcelona 1964), mestre, psicopedagog, llicenciat en humanitats, diplomat en direcció i organització d'empreses, expert en Programació Neurolingüística i ex-professor de la Universitat Ramon Llull.

Actualment condueix grups de despertar i creixement personal en la línia de l'Antoni Blay, alhora que és col·laborador habitual del programa de psicologia i creixement personal "*L'ofici de viure*" a *Catalunya Ràdio* i responsable de la secció "*Vida Interior*" de la revista *Zero*.

Professionalment combina la docència i els grups de creixement amb la recerca. Ha publicat diversos estudis sobre igualtat, gènere i noves masculinitats, així com diferents materials educatius.

Podeu trobar més informació actualitzada i la manera de contactar amb ell a través dels seus webs: *www.danielgabarro.cat* i *www.espiritual.cat*

També podeu usar el correu electrònic per comunicar-vos amb ell: *dani@danielgabarro.cat*

Crèdits.

Fugir del laberint.

Guia per a un creixement interior equilibrat, en la línia d'Antoni Blay.

© Daniel Gabarró Berbegal, Barcelona, España 2008.

© Foto portada Iván Melenchón Serrano. España 2008.

Edició PDF en copyleft: pot reproduir-se lliurement sense ànim de lucre.

Edició en PAPER pot demanar-se a www.lulu.com El llibre s'imprimeix en paper sota demanda i s'envia per correu a la persona sol·licitant en pocs dies.

