

# Aula Interior



**CURS PRESENCIAL**  
de 9 sessions i 9 mesos

**PREU:** 60 € / sessió

**No s'exclou ningú per motius econòmics:** Hi ha beques per a tothom que la necessiti

**HORARI:** 1 dissabte o diumenge al mes, de 11:00 a 19:00 h.

**INICI:** Octubre de 2017

**LLOC:** Madrid, Barcelona o Lleida.

1

## Propòsit del curs

Aula Interior és un curs d'autoconeixement per transformar positivament la nostra vida personal i professional.

El seu propòsit és assolir una vida de total felicitat i plenitud.

Aula Interior és un curs per a persones que ja han decidit deixar de patir i volen conquerir una felicitat i una pau inalterables. És un curs potent i ple de continguts i coneixements útils que multipliquen les nostres capacitats i ens ajuden a viure amb plenitud aquí i ara.

Es tracta d'un curs pràctic on ensenyo les eines pràctiques que he après, en gran part, gràcies a tres grans mestres: l' Antonio Blay Fontcuberta (1924-1985), l'Anthony de Mello (1931-1987) i en Gerardo Schmedling Torres (1946-2004). Tanmateix no repeteixo el que ells varen ensenyar, sinó que descriu i transmeto allò que visc, tal com ho he integrat.



2

## L'estructura del curs Aula Interior

Nou sessions presencials de les 11 a les 19 hores.

El curs s'imparteix en català a Barcelona i a Lleida, i en espanyol a Madrid.

A cada sessió tenim, aproximadament, aquests quatre apartats:

- 1.- Aportació de coneixements** per trencar les idees que ens fan patir.
- 2.- Comprovació**, en la pròpia vida, del que s'ha explicat prèviament.
- 3.- Exercicis** diferents per integrar els coneixements explicats.
- 4.- Proposta d'exercicis** a realitzar al llarg del mes per integrar els continguts transmesos a la sessió presencial i seguir aprofundint.

### Aquí vull remarcar dues coses:

**La primera:** l'assistència presencial al curs és el 80% del resultat del mateix, per això és molt important reservar-se les dates del curs a l'agenda un cop us heu inscrit. Si algun cop puntual no podeu assistir al vostre grup, podeu anar a la sessió d'un altre grup.

**La segona:** encara que a les sessions presencials podeu plantejar totes les preguntes i dubtes que vulgueu, no esteu obligats a parlar, ni heu d'explicar intimitats. És un curs, no és teràpia de grup. Per tant, l'espai és un espai de comprensió, d'estudi, un lloc on entendre el que aplicarem a la nostra vida personal i professional per transformar-la. Qui vol, pot preguntar, però qui no vol, no cal que preguntis i no preguntar no disminueix l'aprofitament del curs.

Entre les sessions presencials mensuals **oferim una sèrie de recursos perquè el treball segueixi avançant i es consolidi**. Alguns continguts necessiten de varies setmanes per anar-los madurant i integrant, per aquest motiu, fer una trobada presencial mensual facilita un temps suficient entre sessions en el que integrar allò que s'estudia.

Els recursos que us farem arribar són:

- 1.- Dossier:** un resum escrit de cada sessió.
- 2.- Correu electrònic per plantejar dubtes personals**, aquests dubtes es responen a través d'un Butlletí que inclou, de forma anònima, totes les preguntes que es plantegen amb una periodicitat d'un butlletí cada setmana/deu dies.
- 3.- Àudios de les sessions** que pengem al bloc del curs. Així podeu tornar a sentir la sessió, les meditacions, els exercicis...
- 4.- Materials extres d'ampliació:** vídeos breus, textos...



3

## El que s'estudia a Aula Interior

El curs aborda **tres grans blocs** de continguts.

**PRIMER BLOC:** Autoconeixement i equilibrar la personalitat.

**Octubre:** visió global del curs, com viure desperts en l'ara i aquí.

**Novembre, desembre i gener:** autoobservació a partir d'una sèrie de tècniques concretes que produeixen els primers canvis a la nostra vida, ja que la mateixa observació ja trenca la mecanicitat i fa conscients molts processos inconscients.

Concretament, al **novembre** abordem el que, en psicologia transpersonal, pot denominar-se jo-idea. Al **desembre** observem el jo-ideal i al gener veiem la relació entre ambdós i les principals idees errònies que ens fan infeliços.

**Al febrer** oferim una sèrie de propostes concretes perquè, a partir del que cadascú ha observat, cada persona pugui equilibrar la seva personalitat.

**SEGON BLOC:** Neteja del nostre inconscient i potenciació del centre energètic, emocional i intel·lectual.

**Març:** alliberar-se de la ràbia, l'odi i l'energia retinguda a l'inconscient. Reconciliar-nos amb l'energia com una capacitat positiva i creativa.

**Abril:** alliberar-se del amor com a sentiment i font de preocupació, com a vincle de dependència. Reconciliar-se amb l'amor com una decisió de donar-se un suport incondicional en la recerca del major bé possible.

**Maig:** alliberar-se de les creences socials invisibles que són falses i ens fan patir. Reconciliar-nos amb la capacitat de pensar de forma voluntària, positiva i sostinguda. Ser els/les veritables amos/es de la nostra ment.

En acabar els dos blocs anteriors haurem iniciat el reequilibri de la nostra personalitat i podem veure canvis importants a la nostra vida personal i professional. Veurem una transformació subtil i, alhora, profunda que s'anirà fent cada cop més i més àmplia. No podem tornar a creure en els errors socials que, abans, ens feien patir. La nostra visió ja serà una altra, de la mateixa manera com les persones que ja saben llegir no poden evitar entendre el que posen els textos escrits.



4

**TERCER I ÚLTIM BLOC:** connectar-nos amb la totalitat de la vida, despertar a una espiritualitat laica que pot viure's des de qualsevol religió, o des de l'agnosticisme o des de l'ateisme.

**Juny:** una sessió per entendre l'espiritualitat com un camí per retrobar-nos amb la nostra essència, per viure'ns com a part de la realitat, de la totalitat. No estem separats del món, sinó que formem part d'ell i som un amb ell. Entendre-ho, captar la mirada dels místics i encarnar una perspectiva que ens dugui a un canvi radical amb la nostra relació amb el món. Sense el treball anterior, és impossible construir una espiritualitat arrelada i sòlida. Per això, aquesta sessió s'aborda al final del curs. Descobrir qui sóc realment i viure des d'aquesta realitat última.

Tot el que s'estudia en el curs és altament útil i pràctic. Però, a la vegada, té una base teòrica molt sòlida en la filosofia perenne, en la psicologia transpersonal i en una sèrie de coneixements que, tot sovint, s'aborden a diferents màsters universitaris, carreres i doctorands; així com en diverses empreses punteres, com Google, per aquest motiu el cost del curs no té IVA. Tanmateix, l'enfocament que li dono és **totalment pràctic i comprensible per a qualsevol persona adulta, al marge de la formació acadèmica que tingui.**

Una de les meves capacitats és **fer assequible la complexitat sense treure-li profunditat.** A més, aconseguim que els coneixements teòrics que s'aborden siguin realment útils i pràctics, de forma que no només es tracta d'una formació intel·lectual, sinó d'un veritable aprenentatge que transforma la pròpia vida.

## Preu i lloc on s'imparteix el curs

El curs té un cost de **60 euros mensuals** i inclou tant **la sessió presencial** com tot el **recolzament i els materials** entre sessions.

Tanmateix, Aula Interior està a l'abast de tothom que el vulgui fer i **mai no excloem ningú per motius econòmics.** Si alguna persona té dificultats econòmiques també pot fer el curs: el diner no serà un obstacle. Si algú té problemes econòmics, se li demana que es comprometi a fer un pagament mensual en funció de les seves possibilitats i que no sigui inferior a 5 euros mensuals. Per tant, **el curs s'adapta a les possibilitats monetàries de totes les persones que volen fer-lo i mai no es discrimina ningú per motius econòmics.**



5

Aula Interior s'imparteix en espanyol un dissabte al mes a **Madrid** i, en català, a **Barcelona** en dues edicions, l'edició d'un dissabte al mes i l'edició d'un diumenge al mes; a **Lleida** es realitza un diumenge al mes. Podeu consultar el calendari concret, així com els llocs on s'imparteix al web [aulainterior.net](http://aulainterior.net) o al web [danielgabarro.cat](http://danielgabarro.cat).

## Garanties del curs Aula Interior

La meva intenció és oferir-te el millor curs possible i, per això, crec adequat explicitar-te una sèrie de garanties que t'ajudaran a confiar en el curs Aula Interior i en mi com a mestre. Les garanties a les que em refereixo són:

- ✓ A Aula Interior **només parlo del que visc experimentalment en primera persona**. No explico teories del que he llegit, per més boniques i interessants que siguin, sinó que transmeto, únicament, el que he integrat a la meva pròpia vida. En realitat, no explico sinó que descriu el que visc. Aquesta diferència és fonamental, ja que em capacita per poder respondre totes i cadascun dels dubtes del que explico i, en segon lloc, com parlo des d'una vivència real, el que transmeto arriba directament al cor de les persones participants.
- ✓ El curs es paga per mensualitats. Així, si no satisfà les teves necessitats, pots deixar-lo quan vulguis. Només et demano que, si deixes el curs, avisis per mail a la persona que gestiona els rebuts del curs. Si cobrés tot el curs per avançat (o en dues o tres quotes), seria més difícil deixar-lo. Però **com el curs es paga mensualment, sempre ets lliure de deixar-lo si no t'és útil**.
- ✓ Com explico el que aprendrem cada mes, pots verificar per la teva experiència si estem avançant pel camí descrit. D'aquesta manera, tu ja saps, des del principi, el que abordarem cada mes i això et dona seguretat. **En exposar els continguts amb antel·lació tens una garantia important per a tu: si no es compleix el recorregut, pots deixar el curs de forma ben conscient**.
- ✓ Procuo **no generar dependència amb l'alumnat**. Quan acabis el curs et demanaré que no el repeteixis, de fet, està prohibit repetir-lo dos anys seguits. Dels centenars d'alumnes que he tingut, només una mitja dotzena han repetit el curs, però mai en dos anys consecutius per evitar dependències: vull el millor per a tu, vull la teva llibertat.

6

✓ Després d'acabar el curs, proposo un treball d'aprofundiment que es realitza entre els ex-alumnes en un grup d'iguals, tot seguint una pauta que proposo. I, a la vegada, un parell de cops l'any, **realitzo una trobada d'ex-alumnes** d'Aula Interior per aprofundir en continguts i ho faig de forma **totalment lliure i gratuïta: una altra garantia d'acompanyament i de no dependència econòmica.**

## Com inscriure's al curs?

Per inscriure's n'hi ha prou amb enviar un mail al Lurdes, la persona que s'encarrega dels temes tècnics del curs, al mail **cursos@danielgabarro.com**; també pots inscriure't des del formulari del web **aulainterior.net** o de l'apartat curs Aula Interior de **danielgabarro.com**

**Resulta útil inscriure's tan aviat com us sigui possible**, tot sovint els cursos s'omplen totalment, especialment a Lleida i al curs de dissabtes de Barcelona. Si escrius a la Lurdes amb antel·lació, ella t'assegurarà una plaça sense compromís i, al setembre, podràs començar-la fent el pagament de la primera sessió. Si sobren places, s'obren a persones que no havien fet la inscripció prèvia, però millor inscriure's el més aviat possible..

Finalment, encara que t'agrairé que facis difusió del curs (especial per l'edició de Madrid, on sóc menys conegut i acostumo a tenir grups més petits), també vull remarcar que només ho aconsellis a persones que hi tinguin interès. Evita anar seguint a persones amb la intenció de salvar-les. Si el curs et sembla interessant, comparteix-lo a Twitter, Facebook o per mail amb les teves amistats, però un cop fet, no les pressionis. A vegades volem salvar els altres, perquè és una forma d'oblidar que som nosaltres els que hem de canviar el nostre interior.

I ara, ja només em queda acomiadar-me tot desitjant-te el millor i dient-te que sóc aquí pel que necessitis.

Una molt forta abraçada,



**Daniel Gabarró**  
*Sherpa Espiritual*

www.danielgabarro.com  
www.aulainterior.com  
info@danielgabarro.com