



VIDA EN CONSCIÈNCIA

Reprenent l'article "Ecoltar des del cor", publicat el passat mes de juny, **Vida en Consciència** vos convida a dirigir la mirada al vostre interior per a descobrir alguna emoció que vos oprimeix o vos genera malestar per a poder-la alliberar i transmutar.

Així que, anem per feina, i llegiu les següents frases amb deteniment i atenció: "No sé el temps que fa que no puc plorar", "M'enfado i no ho dic", "Estic tan enfadat que no puc parlar-ne", "Vull riure i no em surt", "Això que sento és por?", "Precisament ara que tot va millor, em sento trist", "Darrerament em sento molt cansat i no entenc perquè", "No sé a què ve sentir tanta ràbia",... Vos sona aquest diàleg intern? Podeu veure què tenen en comú aquests pensaments o expressions? Sí, efectivament, fan referència a emocions i també a la impossibilitat per a expressar-les o per a fer-ho de manera que existeixi una concordança entre el que sentim i el que ens diem a nosaltres mateixos.

Però, perquè cal sentir, reconèixer i expressar les emocions? El fet que un patiment no es faci visible no impedeix que existeixi, i pot fer-nos mal durant molt temps quan no li donem espai per a expressar-se, alterant el nostre estat d'ànim fins al punt de fer-nos emmalaltir. Negar les nostres emocions afavoreix la desconexió de noltros mateixos, la passivitat, la manca de responsabilitat en el què ens



succeeix i el manteniment de la nostra situació. Mirar les emocions de cara ens pot dur a descobrir aspectes nostres que ens resistem a veure; sentir les emocions ens permet conèixer-nos tal qual som, sense embuts ni enganys,

alliberant-nos i permetent-nos viure una vida plena.

I..., com fer-ho? Si voleu fer una passa més en el vostre camí cap a la salut, l'alegria i la pau interior, cerqueu un lloc on pugueu estar sols i tranquils, agafeu un paper i alguna cosa per escriure i disposeu-vos a començar. Col·loqueu-vos en una postura còmoda, i duiu al present alguna de les emocions que sentiu dintre vostre que voleu transmutar: por, tristesa, ràbia, enfado,... Tanqueu els ulls i centreu-vos en la vostra respiració, i, a mesura que agafeu aire i l'amolieu de manera lenta, suau i conscient, imagineu una situació en la qual heu sentit aquesta emoció i deixeu-vos sentir: on esteu?, què us envolta?, esteu sols o acompanyats?, com està el vostre cos?, sentiu l'emoció en alguna part del vostre cos?, apareix algun color, olor, imatge,..., associada a aquesta emoció? I ara, sempre en connexió amb la vostra respiració i amb l'emoció, obriu els ulls i escriviu deixant-vos endur pel que sorgeixi, sense pensar, sense importar el que dieu, les paraules que utilitzeu, ni el sentit del que escriviu,... Es tracta de deixar-vos sentir i escriure i/o dibuixar fins que, des del vostre interior, sapigueu que heu tret allò que necessitàveu. A continuació, en veu alta, llegiu el que heu escrit, sense importar si enteneu o no el significat del que heu fet, i

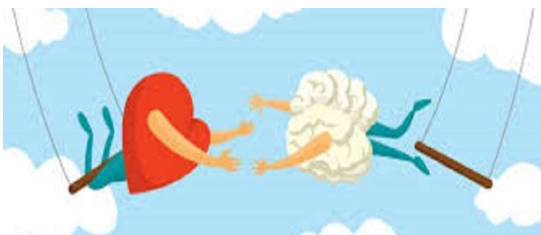
experimenteu què passa quan doneu veu al que heu escrit. Tingueu present que esteu sols, que tot està permès, que tot està bé, que esteu traient fora del vostre cos aquella emoció que, un dia, vàreu decidir amagar dintre vostre... Repetiu la lectura de les vostres paraules fins a tres vegades i observeu com, a mesura que aneu llegint i sentint la vostra veu, l'emoció es va transformant per a donar lloc al benestar interior. Una vegada hagueu acabat, poseu-vos les dues mans damunt el pit, tanqueu els ulls, i observeu com està el vostre cos, com us sentiu, i, feu respiracions lentes i profundes fins que vos vingui de gust obrir els ulls. A continuació digueu-vos: "Gràcies per donar-me l'oportunitat d'experimentar. Gràcies per continuar en el camí de la consciència. Gràcies per ser un ésser únic".

Aquesta és la única manera de fer-ho? Existeixen moltes maneres de connectar amb les emocions per a transmutar-les si ens han generat o



generen un malestar, o per a potenciar-les si volem viure en

alegria i pau interior. Totes elles van acompanyades de la connexió amb el nostre interior a través de la respiració, la visualització i/o la meditació. A més, ens podem ajudar d'eines externes com són l'escriptura, la música, el fang, el dibuix, la pintura, el moviment, el cant, els olis essencials,... I com a éssers únics i especials que som, cadascú pot crear la manera de transmutar o potenciar les seves emocions.



En funció de com ens sentim en relació a noltros mateixos resulta adequat dur a terme aquest treball interior, de forma individual o en petit grup, acompanyats per un professional qualificat.

"Malgrat res no canviï,
si jo canvio, tot canvia"

Honoré de Balzac

Magdalena Sastre i Martorell

Psicologia. Psicomotricitat. Reiki.

Teràpia Sistèmica Transpersonal

Aromateràpia. Flors de Bach

magdalena.somriu@gmail.com

<https://t.me/SomRiuConsciencia>