



VIDA EN CONSCIÈNCIA

Vida en consciència és una nova secció que avui veu la llum al Saig, un espai que pretén tractar aspectes que puguin ajudar, a qui així ho desitgi, a viure una **Vida en Consciència**.

La vista és un dels sentits que estan més desenvolupats en la societat actual, una societat que enfoca la seva mirada a l'exterior, al que ve de fora. Socialment se'ns convida a mirar el que fa l'altre, com viu, com vesteix, quin cotxe duu, si és alt o baix, si es tenyeix o no,... I què dir del que ens arriba a través dels mitjans d'informació: ara és blanc, ara és negre, ara mirem als que estan per damunt, ara mirem el que ens arriba d'altres països,...

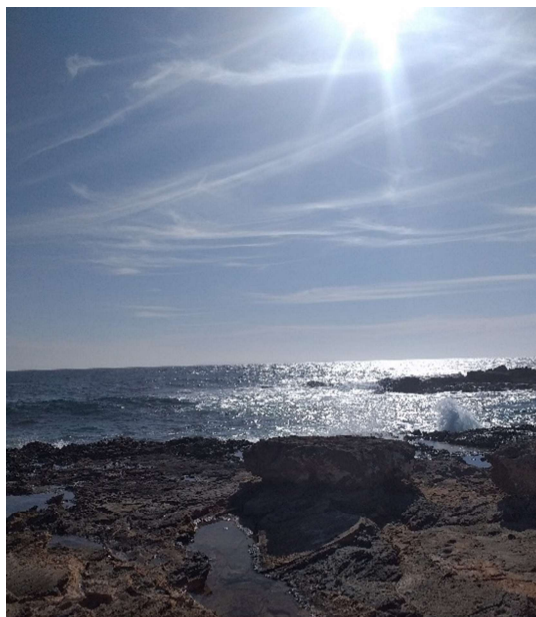
I mentre, anem passant per la vida sense mirar cap al lloc que ens dóna **PAU, TRANQUIL·LITAT, BENESTAR**. Fins que un bon dia, tal vegada, com a individu, em plantejo si em sento una persona satisfeta amb el que faig, amb el que sento, amb el que espero dels altres i de mi. I, si em dono l'oportunitat, començo a escoltar des d'una altra posició, des d'un

altre lloc, i sembla que la vida adquireix una nova dimensió.

Avui vos convido a emprendre o a continuar en un camí que implica **MIRAR AMB ELS ULLS DEL COR**, que requereix observar sense judici el que sento a través del que veig,oloro, degusto, toco, escolto, del que percebo a través de la posició del meu cos i del seu moviment intern i extern, del que m'arriba a través de la meva intuïció. Aquest és un camí apassionant, ple de descobriments i de sorpreses; un camí meravellós que permet dur una vida des de la responsabilitat com a individu que pren les seves decisions, que crea la seva realitat, que viu en el present, moment a moment, en totes i cadascuna de les coses que fa, que viu des de la Consciència.

Però com es fa això de mirar amb els ulls del cor? Què significa viure en el present? Què vol dir viure des de la Consciència? Tal vegada sabeu de què us parlo ja que esteu en el camí, o vos sentiu temptats a emprendre'l, o preferiu continuar com fins ara. Sigui com sigui, avui vinc amb una proposta, gairebé amb un joc que consisteix en mirar

una fotografia durant uns moments, sí, sí, mirar la imatge que apareix a continuació, i demanar-vos, en silenci: Què veig?.



Sentiu el mateix que heu sentit la primera vegada que heu observat la fotografia? Heu pogut observar alguna diferència?

Enhorabona, acabeu de fer una passa cap al que significa escoltar el vostre interior, sentir com és la vostra respiració, ser conscients del que sentiu. Al principi, pot resultar xocant o incòmode, ens pot desconcertar o descol·locar, però a mesura que ens donem el permís per a escoltar-nos, per a "aturar" i "sentir", anem obrint el ulls del cor i descobrint que **la màgia** sí existeix i que **està dintre nostre**.

I ara, una vegada contestada la pregunta, m'agradaria que vos fixeu en com és la vostra respiració (ràpida, superficial, irregular, entretallada, lenta, pausada, profunda,...), i que, de manera voluntària i conscient, aneu respirant poc a poc, i observeu com entra i com surt l'aire del vostre cos... Ara esteu només amb la vostra respiració, observant el moviment que fa el vostre pit quan puja i baixa, sentint el bategar del vostre cor, i, des d'aquí, des d'aquesta nova posició, gaudiu d'aquests moments, deixeu que passin uns minuts, i... observeu la fotografia. Què veieu ara? Veieu el mateix que heu vist abans?



Magdalena Sastre i Martorell
Psicologia. Psicomotricitat. Reiki
Teràpia Sistèmica Transpersonal
Aromateràpia. Flors de Bach
magdalena.somriu@gmail.com