



VIDA EN CONSCIÈNCIA

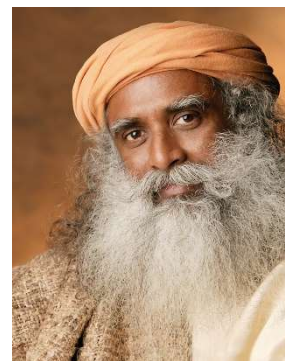
Aquest matí, quan heu obert els ulls, què ha estat el primer que vos ha vingut al cap? I després, quin sentiment s'ha fet present? I ara, just abans d'agafar "Es Saig", què estàveu pensant? Vos heu plantejat quines són les coses que feu, penseu i vos dieu que vos serveixen de "motor" per a viure el vostre "dia a dia"? Doncs bé, aquest mes, **Vida en Consciència** vos proposa un tema que ens afecta a tots i que és abordat de manera diferent segons la cultura que un té. Es tracta de parlar de la mort, i més concretament, del que suposa viure la **Mort com a una Oportunitat**.

Però, anem a pams i contextualitzem el que implica parlar de la mort a Occident. Tot i que les coses estan canviant,

parlar de la mort a la nostra cultura encara és un tema que pot resultar incòmode o considerar-se inapropiat; moltes persones eviten pensar en la seva pròpia mortalitat

i la societat occidental tendeix a enfocar-se en la vida i la joventut, deixant la mort en un segon plànol.

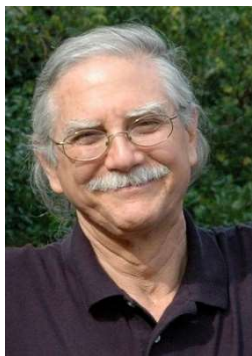
La visió que es té a Orient és diferent. En paraules de Sadguru¹: "a cada moment, la mort està succeint en noltros a nivell d'òrgans i cèl·lules... De fet, la mort va començar en noltros inclús abans del nostre naixement... Si ets conscient, veuràs que tant la vida com la mort estan succeint en cada moment. Si només respires una mica més conscientment, notaràs que, amb cada inhalació, hi ha vida; amb cada exhalació, hi ha mort". I ara vos demano, què passaria si la consciència de la mort ens ajudés a viure amb plenitud pel fet de recordar que la vida és efímera i valuosa? Reconèixer la pròpia mortalitat pot ajudar a



¹ Sadguru Jaggi Vsudev (nascut el 3 de setembre de 1957 a Mysore, Karnataka, Índia) és un iogui hindú, místic i escriptor. Va crear la Fundació Isha, una organització sense ànim de lucre que ofereix programes de ioga en tot el món i participa en activitats de divulgació

social, educació i iniciatives mediambientals. L'any 2017 va rebre el premi civil Padma Vibhushan atorgat pel Govern de la Índia, en reconeixement a la seva contribució en el camp de l'espiritualitat.

enriquir la vostra vida i la perspectiva que teniu sobre la mateixa.



Tal i com afirma Michael A. Singer², “has d'estar disposat a contemplar el que passaria en la teva vida si la mort t'estigués mirant directament als ulls. A continuació has d'aconseguir la pau en el teu interior de manera que no hi hagi cap diferència tant si la mort et mira com si no”... i continua demanant-se... “què és el que hi ha en el nostre interior que té tanta por que ens impedeix gaudir de l'existència? Aquesta part de nosaltres està tan ocupada, intentant assegurar-se que la següent passa transcorri de la manera adequada que som incapaços de mantenir-nos senzillament en l'aquí i l'ara”... “Comença a viure cada nou dia per amollar aquesta part temerosa... Sabent que has de morir, disposa't a dir allò que precisa ser dit i a fer allò que precisa ser fet. Estigues disposat a

estar plenament present, sense temor al que passi en el moment següent”.

Tal vegada vos esteu demanant, com es pot aconseguir viure la **Mort com a una Oportunitat?**... I, per a començar a experimentar-ho, vos proposo utilitzar la imaginació. Vos demano que cerqueu un lloc on pugueu estar tranquils per a seguir llegint, on no hi hagi distraccions i on us sentiu còmodes i tranquils... Vos convido a fer unes respiracions, lentes, pausades i profundes per a enfocar-vos en el que esteu a punt de llegir i, deixeu volar la vostra imaginació... “Què passaria si sabéssiu que avui, aquesta nit, veuríeu als vostres éssers estimats per darrera vegada?” (seguíu amb les respiracions lentes, pausades i profundes, i agafeu-vos el temps necessari per a imaginar-ho). A partir d'aquest moment tindríeu consciència del fet que, cada persona que veiéssiu, l'estaríeu veient per darrera vegada. Com vos sentiríeu? Vos entretingríeu en queixar-vos per les petites coses que heu anat guardant durant el dia? Com demostrariéu l'amor que sentiu cap als vostres éssers estimats?

² Michael Alan Singer (6 de maig de 1947), màster en Economia per la Universitat de Florida és autor de diferents bestsellers, entre ells “La liberación del alma. El viaje más allá de ti”, del qual se n'extreuen aquestes paraules.

Durant una investigació doctoral va experimentar un profund despertar interior i es va aïllar del món per a

dedicar-se al ioga i a la meditació. L'any 1975 va fundar el Temple de l'Univers, un centre que reuneix a persones de totes les religions i creences per a experimentar la pau interior. Al llarg dels anys, Singer ha fet contribucions importants a les àrees dels negocis, les arts, l'educació, la cura de la salut i la protecció mediambiental.

Què els hi diríeu?... I ara, imagineu com serien les coses si, cada moment de la vostra vida i amb cada persona, visquéssiu baix aquesta nova perspectiva... Teniu la resposta?

Esteu disposats a introduir, passa a passa i al vostre ritme, aquesta manera de sentir i viure? Vos convido a experimentar la màgia que suposa aquesta nova visió de la Vida.



Gràcies Mort per permetre'm una experiència més!!!

Gràcies Mort per crear l'escassetat que fa que la Vida sigui tan preuada!!!

Gràcies Mort per donar-me un dia més de Vida!!!

Magdalena Sastre i Martorell

Psicologia. Psicomotricitat.

Reiki. Mans Tao

Visió Intuïtiva i Intuïció Ampliada

Teràpia Sistèmica Transpersonal

Aromateràpia. Flors de Bach

magdalena.somriu@gmail.com

<https://t.me/SomRiuConsciencia>