

LES BASES D'UNA VIDA CONSCIENT (BLOC 2)

1. L'autoobservació i el qüestionament de les creences

El nostre cervell tendeix a demostrar-se cegament que **té raó envers allò que creu**. Això genera l'atenció selectiva, **que és aquella que es fixa tan sols amb allò que creu**. Una de les conseqüències directes d'aquest fet és que **no experimentem certes vivències que serien positives (agradables, desitjables...) perquè les considerem impossibles**.

El cervell **prefereix tenir raó abans que ser feliç** i experimentar somnis, desitjos i experiències agradables. D'aquí que sigui tan sa aprendre **a acceptar el fet de que normalment no tenim raó i que sovint podem estar equivocats**, encara que aquest reconeixement li dolgui al nostre orgull. Hem de tenir en compte que a la llarga dol més viure una vida limitada per les nostres creences que no pas no tenir raó.

No es tracta de lluitar contra les nostres raons i passar a creure que tot és possible, ni tampoc imposar una vida òptima a la força o culpabilitzar-se per no tindre-la. Més aviat es tracta de tenir una **relació honesta amb la vida i amb la nostra capacitat de saber què pot passar i què no**. Aquesta és una **actitud oberta a les infinites possibilitats i una disposició humil a no donar res per fet ni per sabut d'entrada**.

Pot resultar-nos útil veure i recordar persones properes que han trencat els seus límits, les vegades que nosaltres mateixos els hem trencat, les vegades que pensàvem que una cosa era d'una determinada manera i posteriorment descobríem que era d'una altra.

Així doncs, quan observem una creença, el primer que podem fer és reconèixer que **és una opinió que hem validat com a certa**. En realitat, **els nostres valors són preferències, les quals encaixen amb la nostra personalitat**. Mantenim les nostres opinions perquè creiem que ens donen **seguretat i confort**. Per això neix l'orgull i la necessitat de defensar-les.

No obstant això, en el moment que som conscients de la qualitat real de les nostres opinions, ens resulta fàcil deixar d'atorgar-les-hi tant de valor. Simplement, les veiem com idees que ens agraden o ens disgusten. **Alguns pensaments ens donen plaer i per això ens agraden. Altres ens fan sentir incomoditat i emocions desagradables, per això els rebutgem**.

En contemplar les nostres creences com allò que són, **pures preferències egoïques, ja no necessitem tenir raó, defensar-les ni entrar en un espai de confrontació amb els que mantenen un punt de vista diferent al nostre.**

Des d'aquí, podem simplement continuar fent el que fem sense més pretensions. Aleshores, **al no haver-hi cap argumentació al respecte, al no sostenir la creença que el que fem és millor o més correcte que el que l'altre fa, no generem confrontacions ni ressentiments**, sinó que simplement vivim des de la pau i des del respecte envers qui pensa i actua diferent a nosaltres.

D'altra banda, quan observem quelcom que no ens agrada o descobrim que tenim **pensaments negatius envers una determinada situació**, podem no enfadar-nos amb la seva existència, és a dir, deixar-los ser. **Un pensament, per molt "xungo" que sembli, no té cap poder tret que el validem com a cert, el comprem, el defensem i el considerem important.**

Així doncs, si observem que estem sostenint creences d'escassetat, victimisme, maldat, no pertinença, no mereixement, etc. simplement podem **decidir deixar de validar-les com a certes**, és a dir, entrar en un qüestionament del tipus: *Crec que això és així, però no tinc la certesa absoluta que en realitat sigui així.*

En general, **ens fa por no saber, és a dir, ens incomoda la ignorància** i per això, contínuament ens llancem a **opinar en base al nostre biaix de percepció**, el qual considerem correcte i útil per nosaltres. **Creiem que així estarem fora de perill**, que experimentarem seguretat i confort.

En realitat però, al defensar el nostre punt de vista, el que estem fent és **crear la necessitat de què es doni el que considerem correcte i útil per així poder experimentar pau**. Això genera tensió, por, cansament, situacions conflictives en les relacions, sensació de no complitud, incoherències en les nostres accions, tensió i una gran manca de confiança amb la vida.

No hi ha res que sigui correcte o incorrecte, encara que l'ego s'aferra a creure en aquest dualisme i **tendeixi a argumentar la idea del bé (correcte) i el mal (incorrecte) ja que així pot continuar alimentant la creença amb la separació.**

Per tant, si el que volem és experimentar pau, ens podem enfocar a **deixar d'etiquetar-ho tot com a correcte o incorrecte (sense que això sigui lo correcte)**. Si observem que en determinades situacions seguim opinant sobre la base de correcte/incorrecte, simplement podem decidir no culpar-nos ni infravalorar-nos per això i decidir qüestionar els nostres judicis per poder atendre la neutralitat de cada situació.

D'altra banda, sí que podem dir que hi ha **accions alineades i desalineades amb la vida** que som. Per exemple, posar límits des d'un espai conscient, és a dir, sentint les emocions que ens activa una determinada situació i qüestionar les creences que afloren abans d'expressar el límit a l'altra persona és un exemple d'una acció alineada amb l'amor.

Qualsevol acció alineada és útil, pràctica, amorosa, encertada, etc. però això no vol dir que sigui correcta, com tampoc vol dir que una acció poc alienada sigui incorrecta.

De fet, la vida no té cap problema amb què jutgem una situació concreta i no deixem anar els nostres significats. Simplement, el que passa és que **experimentem malestar i patiment com a conseqüència dels nostres judicis, sense que això sigui greu.**

Per altra banda, quan ens alineem amb la nostra veritable naturalesa, estem afavorint que **s'escurci el temps de patiment, sense que aquest sigui l'objectiu.** La voluntat de la Vida és precisament aquesta, però cal recordar que **l'ego sempre s'hi cola**, és a dir, ens fa creure que estem alineats i en pau amb una determinada situació quan en realitat la seguim jutjant de manera més encoberta. És comprensible que es doni aquest mecanisme ja que l'últim que l'ego pretén és que connectem amb un perdó real.

No cal preocupar-se per descobrir si estem en ego o connectats amb el Ser ja que no és un pecat està en ego. En general, si experimentem pau interior pot ser un bon indicador de que estem inspirats per la nostra essència i, en canvi, si sentim incomoditats, dubtes o malestar és que estem en ego, sense que això sigui greu.

Resulta curiós observar com el desalineament porta a l'alineament ja que quan ens **desalienem ens solem trobar malament, entrem en lluita interna, ens esgotem i finalment ens rendim de manera espontània, donant pas a l'alineament natural.**

Per tant, quan la nostra pràctica diària es basa en l'autoobservació i el qüestionament honest de les nostres opinions, és quan podem realment podem deixar anar les nostres creences i **sentir-nos a gust en aquest espai de no necessitar tenir raó.** En comprendre que el nostre ego ha comprat certes creences que en el seu moment li semblaven útils per a la supervivència, podem simplement **atendre-les i adonar-nos de la seva innocència i de la seva manca de valor.** En mirar-les sense judici, podem descobrir la seva **subjectivitat**, la seva **inutilitat**, la seva **no practicitat i, des d'aquí, les podem deixar anar més fàcilment.**

Deixar de voler tenir raó ens porta a un **descans immediat, a experimentar serenitat, claredat mental i pau**. Per això, val la pena enfocar-se a aquest qüestionament i sentir la por que pot emergir quan ens col·loquem a la cadira del no saber i de l'entrega absoluta. Des d'aquest espai, **continuarem vivint en base al nostre sentir, però ja no necessitarem defensar-lo i, com a conseqüència, experimentarem un gaudi i plenitud amb tot el que fem i compartim**.

Així doncs, quan observem una creença limitant del tipus que sigui, és important atendre totes **les sensacions associades que experimentem i, paral·lelament, entendre que simplement es tracta d'un pensament que hem comprat a nivell inconscient. Simplement, podem atendre'l sense jutjar-lo i deixar de validar-lo com a cert, comprenent que tota creença és un mecanisme egoic que nega la felicitat i la complitud que Som i recordant que, per tant, és falsa i innocent**.

Exercici pràctic: Et convidem a què et prenguis el teu temps per indagar sobre el que penses d'una determinada situació o persona que et generi malestar i que vagis anotant les creences concretes que afloren. Per exemple:

- La situació X és una merda.
- La situació X és molt greu
- La situació X és una injustícia
- La persona X és egoista
- La persona X és desagradable

A continuació, et proposem que usis totes les creences que has anotat una a una i que vagis responnent les següents qüestions. Tanca els ulls i siguis molt honest amb la resposta.

- És absolutament cert el que penso?
- Quins beneficis obtinc pensant que això és veritat?
- Quines reaccions emocionals i físiques experimento al creure'm aquest pensament?
- Com reaccio al pensar que això és veritat?
- El que sento al creure'm aquest pensament és a causa de la situació (o de la persona) o bé és degut als meus judicis envers ella?
- Què prefereixo en aquesta situació (o amb aquesta persona), tenir raó i seguir en lluita amb ella o deixar anar les meves interpretacions i experimentar pau?

Pot ser que aparegui una forta resistència a l'autoindagació o que les respostes no siguin clares. En aquest cas, es tracta novament de permetre que hi siguin, tant les resistències com la falta de claredat, sense pretendre que desapareguin. Al permetre la seva existència, és quan afavorim la seva dissolució i llavors podem seguir **atenent tot el que aflora en el nostre camp de consciència**: pensaments, sensacions físiques i emocions.

És des d'aquesta actitud des d'on realment podrem experimentar la vida tal i com s'està manifestant **Al fer conscients les nostres inèrcies, els automatismes i els patrons, és quan podrem decidir deixar-los de validar i deixar-nos de jutjar per la seva existència.**

La vida constantment ens convida a **deixar de patir les situacions que ens activen malestar, a les quals reaccionem jutjant-les i rebutjant-les.** En aquest sentit, ens ofereix els escenaris idonis per tal que decidim assumir conscientment **el nostre patiment, responsabilitzant-nos de que és fruit de la nostra visió jutjadora i no de les causes externes a les quals l'atribuïm.**

2. Transformant la relació amb la coherència

Ja hem vist que si som honestos, quan la vida ens presenta algun conflicte, el que ens mostra en realitat són **situacions que no compleixen amb les nostres expectatives, o que no encaixen amb la nostra concepció del món.**

El nostre punt de vista sempre està condicionat per les nostres experiències de vida així com per l'època, la regió i cultura en què hem nascut. Observa, per exemple, com un atac terrorista pot ser condemnat i patit des d'un determinat punt de vista i celebrat i benvingut des d'un altre punt de vista totalment oposat.

Si el meu punt de vista és que no haurien d'existir atemptats terroristes i se'm presenta la possibilitat d'evitar-ne un, evitar-ho seria un acte de coherència. També seria un acte de coherència, cometre un acte terrorista per part d'aquell que pensa que s'ha de dur a terme.

Aquí és on veiem com **la coherència té un origen particular i subjectiu, alineat amb la nostra manera personal de veure les coses.** Encara que el nostre punt de vista potser coincideix amb el de molta gent, aquesta suposada coherència no deixa de tenir un origen egocèntric i, per tant, subjectiu.

Així doncs, sempre que un acte de coherència provingui del punt de vista subjectiu d'un individu, estarà desalineat de la consciència de l'Amor, per molt bones intencions que hi hagin darrere.

Últimament es parla molt de la coherència i de la importància de ser coherents, igual que fa uns anys es parlava molt de la importància de la sinceritat. De la mateixa manera que pel fet que una persona sigui sincera no vol dir que estigui dient la veritat, la persona que és coherent, no vol dir que estigui encertada en les seves accions.

Així doncs, que seria realment ser coherent?

L'autèntica coherència **consisteix en actuar en base a les nostres opinions i, alhora, contemplar la possibilitat que aquestes no siguin certes. Des d'aquí, s'obre un espai per observar la mateixa situació sense judici**, assumint tota l'emocionalitat que aquesta nova mirada ens activa, fins assolir un estat de pau alineat amb el que realment és. **Des d'aquesta pau és des d'on podem actuar en sintonia amb el que realment succeeix a cada instant, que no és més que l'amor manifestant-se una i altra vegada.**

La conclusió seria que, **a major qüestionament i integració emocional, major pau experimentem i més alineades amb l'amor estaran les nostres accions.**

Fixa't que estem parlant d'una coherència que **va més enllà de les nostres opinions particulars. Observa com les accions que són fruit de la veritable coherència estan dirigides per la vida mateixa i, encara que potser no les entenguem o no siguin compreses pels altres, estan accionades per al màxim bé global.**

És cert que, en moltes ocasions, **sembla que no tenim temps material per dur a terme aquests qüestionaments**, però també és cert que finalment és un tema de **voluntat, de prioritzar-ho i de posar-ho en pràctica**. Si ets honest t'adonaràs que sempre pots mirar les situacions des d'un prisma diferent a la teva particular visió del món. Només cal tenir les ganes de fer-ho.

Així doncs, l'autèntica coherència es basa en reconèixer que davant de qualsevol fet, les nostres interpretacions són subjectives i que, per tant, **no tenim ni idea del que hauria de passar o deixar de passar, malgrat les nostres emocions, sentiments i altres " evidències " que semblin constatar que percebem la realitat dels fets.**

És d'aquesta manera com la nostra experiència s'alinea amb la vida i com els seus regals es poden manifestar. Des d'aquí, resulta senzill **permetre que es generi una confiança cada vegada més i més gran amb el que està succeint a cada instant.**

Simplement, pots preguntar-te si realment **estàs disposat a deixar de tenir raó en qualsevol circumstància.** T'animem a que ho facis i alhora ens animem a seguir fent-ho. **Suspenguem els significats i les raons i, per un instant, acceptem la possibilitat que tot està acceptat per la nostra sàvia naturalesa essencial.**

Fixa't que acceptar i no jutjar és posar-se en coherència amb la vida i adona't com des d'aquest espai sorgeix moltíssima màgia i els canvis succeeixen.

Quan estem en veritable coherència, encara que faci mal i que connectem amb espais interns de foscor i culpa, sempre estem promovent el despertar a l'Amor i a la por inconscient a ell. **A poc a poc, aquesta por també es va esvaint, al constatar que l'Amor no és un lloc perillós ni inassolible, sinó que és la nostra veritable identitat i que, a més a més, és meravellosa.**

3. Transformant la relació la presa de decisions

Per prendre decisions des de l'autèntica coherència i, per tant, des de la pau, primer de tot hem **d'assolir un espai de pau al marge de les decisions en joc.** Aquests espai de pau, l'assolirem si som capaços d'entendre que **cap de les dos opcions és un error, ja que sigui com sigui ho decidirem en base als nostres coneixements actuals i des de les emocions presents.** Per tant, és important **permetre'ns la possibilitat "d'equivocar-nos,"** siguin quines siguin les **conseqüències,** ja que de no ser així, experimentem una tensió que no ajuda a prendre decisions des d'un espai equilibrat.

En el cas de prendre **"la decisió equivocada,"** aquesta sempre ens ofereix l'oportunitat **d'aprendre envers la nostra verdadera identitat, ja que ens brinda la possibilitat de sentir conscientment les emocions, qüestionar les creences i deixar d'atorgar significat a tot el que creiem saber.** Així doncs, quan ens trobem enfront d'una decisió, **se'ns està posant davant la possibilitat de connectar amb un aprenentatge essencial, així que si estem disposats a caminar-lo amb la possibilitat d' "equivocar-nos",** la nostra ansietat i indecisió minvaran.

La creença de què controlem el nostre destí de manera absoluta també ens porta a experimentar tensió quan hem de decidir. Existeixen milers de variables que no controlem i decisions que ja estan preses des del nostre inconscient. Per tant, trencar-se massa el cap davant una decisió no té sentit, ja que si hi han esdeveniments que han de passar, tard o d'hora acabaran passant. Per això, el més sensat és prendre decisions des d'una tranquil·litat i serenor, que és des d'on apareix el sentit comú.

Finalment, **acollir les emocions derivades del propi fet de decidir també ens ajuda a connectar amb la pau. Pots acollir la por a equivocar-te en sí, la por a les possibles conseqüències, la sensació d'incertesa, etc. Et convidem a què usis el contingut del capítol "El món de les emocions" per tal d'aprendre a viure-les des d'un espai conscient.**

Per altra banda, cal tenir present que en la presa de decisions sempre **es posa en joc la nostra autoimatge i l'orgull. Com dèiem abans, és molt important cultivar la honestat i el reconeixement de que com humans que som ens podem equivocar i que això no és greu.**

És un bon moment per aplicar la **responsabilitat espiritual** i entendre que **res és per atzar. Per tant, el mateix fet de trobar-te davant una decisió, sigui la que sigui, sempre està vinculada al teu despertar a través de tots els aprenentatges inclosos en ella.**

Exercici pràctic: Et convidem a que pensis en una situació en la que estiguis dubtant què fer. Usa la meditació que trobaràs a la carpeta "meditacions específiques" per tal d'abordar-la.

4. Transformant la relació amb la confiança

Tendim a confondre la confiança amb una alta dosi d'esperança de que la vida vagi tal i com creiem que ha d'anar. Per exemple, si tenim l'esperança o la certesa que tindrem una feina estable i segura durant molts anys, pensem que estem confiant amb la vida. I de no tenir aquesta certesa o esperança, creiem que ens falta confiança. Si limitem a aquest grau la confiança, és gairebé impossible que la puguem experimentar tal i com realment és.

La confiança a què ens referim és un atribut del Ser. Per tant, és una confiança que no depèn en absolut del que succeeix en el món. És una confiança basada en què, passi el que passi, no

hi ha pertorbació a nivell essencial. Una bona base perquè la confiança aflori és comprendre que **cap situació de vida pot alterar o atacar la teva essència i que aquestes situacions t'ofereixen la possibilitat de veure els teus límits a l'Amor, en forma de judici, resistències, orgull, etc.** Si la teva actitud davant la vida està basada en posar llum a les ombres que afluoren en determinats escenaris i en usar-les per conèixer-te a nivell essencial, perdonant les teves interpretacions del món, la teva sensació de confiança anirà en augment.

Quan t'obres a confiar en la vida, el primer que descobreixes és que tens por, desconfiança i inseguretats. Por a confiar en allò desconegut i a deixar anar el control i les teves opinions envers la vida. Quan sents aquesta por, pots decidir simplement viure-la. Així que, **per poder confiar en la vida, necessites decidir creuar la por a allò desconegut, considerant aquestes sensacions de desconfiança i inseguretats com si es tractessin d'una altra adversitat més.**

Quan camines la vida des de la confiança que essencialment tot està bé i que tot és usable per obrir-te a decidir perdonar les teves interpretacions, comencen a desaparèixer les inseguretats, les preocupacions i el malestar. **Dins teu aflora una nova consciència que et porta, de mica en mica, a deixar de controlar i comences a experimentar un veritable descans en no haver d'estar pendent del que passarà.**

Per tant, per poder sentir aquesta lleugeresa, només necessites deixar de voler que la vida sigui a la teva manera i permetre que es desplegui tal i com ho fa. En deixar d'intervenir, et vas obrint a connectar amb quelcom més gran que la teva personalitat i a estar més disponible i receptiu al que la vida t'ofereix. Des d'aquest espai, **deixes de viure't des del teu petit i fals jo i passes a experimentar la connexió autèntica amb la vida que ets i, per tant, a gaudir de la veritable confiança.**

5. Autors recomanats (Llibres i material online)

- **Byron Kate.** Amar lo que es
- **Un Curso de Milagros**
- **Gary Renard.** La desaparición del universo/ Tu realidad inmortal
- **Dr. David R. Hawkins.** Dejar Ir.
- **Eckhart Tolle.** El poder del ahora
- **Sergi Torres .** Saltar al Vacío / ¿Me acompañas?/ Un Puente a la realidad
- **Alicia Sánchez.** Sana tu Vida desde dentro.
- **Jeff Foster.** La mas profunda aceptación / La senda del reposo/ Enamórate del lugar en el que estás/ Una ausencia muy presente