

## EL MÓN DE LES EMOCIONS

Cada vegada és més evident que les emocions **tenen una influència directa en totes les àrees de la nostra vida**. Personalment, considerem que per tal d'experimentar una vida plena és necessària una mirada conscient de les emocions.

Existeixen varis motius pels quals tenim tendència a la **repressió emocional**. Per una banda, ens adonem que certes emocions són **incòmodes o desagradables** i tendim a no voler viure aquesta incomoditat. Per altra banda, moltes vegades experimentem una **sensació de no control** davant la intensitat emocional i això no ens agrada i ens espanta. Per últim, donat que **a nivell social no està prou acceptada la vulnerabilitat**, tendim a **amagar el que sentim en certs escenaris** ja que considerem que "no hauríem de" sentir-ho i molt menys mostrar-ho. En aquests casos, l'últim que volem és sentir-nos jutjats i autopercebre'ns inapropiats o "bitxos rars".

No som conscients que el fet d'abrigar i reprimir emocions pot **limitar el gaudi d'experiències positives en la nostra vida**. Si tenim por al canvi, difícilment estarem oberts a que esdevinguin noves situacions més alineades amb la nostra essència. Si tenim por a les crítiques, no ens atrevirem a parlar en públic. Si experimentem culpa, pensarem que mereixem ser castigats i això és el que percebrem en la nostra vida. Si alberguem molta tristesa, no ens obrirem a viure la vida des de la joia i la plenitud.

Així doncs, si el que realment volem és viure una vida plena, facilitant i promovent que els nostres desitjos succeeixin, és fonamental que practiquem una **nova mirada emocional com a hàbit diari, sent conscients del que sentint i vivint les emocions sense judici i sense pretendre que aquestes desapareguin**.

### 1. L'origen de les emocions

**La falta d'acceptació i la negació de la nostra identitat espiritual és l'origen de les emocions desagradables**. Aquesta negació ja existeix abans de néixer i és inconscient. D'alguna manera podríem dir que, **l'origen de les emocions es troba en la falta d'atenció de la presència, la qual es dona permanentment**. Per tant, les emocions poden ser enteses com un **avisador** que ens indica que hem marxat del present i com una **invitació a tornar a ell**.

Un cop generades aquestes emocions les **usem per reforçar les nostres opinions envers la realitat**. Aquestes opinions sempre tenen com a base la identificació amb la separació de la nostra naturalesa essencial. **Ens fa pànic no tenir raó i no saber, és a dir, viure des de la ignorància i per això necessitem etiquetar-ho i interpretar-ho tot. Les emocions sempre apareixen per reforçar la nostra historia mental i validar-la com a certa.**

Quan tenim una gran quantitat **d'emoció emmagatzemada**, aquesta ens desborda i ens encega. És aleshores quan reaccionem de manera descontrolada.

Som **100% responsables de les nostres emocions**, ja que aquestes són fruit de la nostra manera de veure el món, i de voler reforçar les nostres opinions.

Podem **aspirar a no tenir emocions**, ja que som essencialment Amor i l'amor és creatiu, bondadós, expressiu i té **sentit comú**. Per tant, **les emocions no tenen fonament ja que, contràriament al que pensem, no són útils ni necessàries. Així doncs**, un cop es viuen tal i com son, **podem descobrir que simplement són fruit del nostre ego, el qual les genera per seguir alimentant-se.**

## **2. La responsabilitat emocional**

Responsabilitzar-se emocionalment significa prendre consciència del fet que **una situació negativa o desagradable no és la causant del nostre sentir.**

Una actitud responsable és la de **no argumentar el malestar que experimentem i permetre'ns sentir fins al fons les emocions**, precisament perquè la felicitat és eterna i invulnerable i per tant, **acollir l'emoció no representa cap amenaça.**

Responsabilitzar-se és **acceptar l'existència de l'ego**, que és la que interpreta, projecta, es queixa, es sent carent, culpable, etc. i adonar-se que **no som víctimes d'aquests mecanismes. Per tant, podem estar en pau amb la no pau**, recordant que simultàniament existeix la felicitat. Així doncs, podríem dir que responsabilitat és sinònim **d'acceptació de la felicitat.**

Al creure'ns les emocions, ens dona la sensació que ens informen verídicament de la realitat, com si fossin testimonis de veritats absolutes. D'aquesta manera, convertim les emocions en fonts d'argumentació dels nostres prejudicis i creences, quan en realitat són **simples reaccions químiques i físiques degudes a les nostres creences conscients i inconscients.** Per exemple, si

ensem que algú ens atacarà, experimentarem emocions fruits d'aquest pensament i no podrem experimentar la realitat objectiva que se'ns presenta.

### 3. La integració emocional

Lluitar contra les emocions, intentar canviar-les, ocultar-les, projectar-les en els altres i reprimir-les és el que ens allunya del moment present. **Deshabitem el present cada cop que ens oposem, d'alguna manera o altra, al que està succeint.**

Si el que volem és experimentar Pau absoluta, és **necessari estar en pau amb qualsevol pensament, emoció i sentiment que sorgeixi, sigui quin sigui.** Llavors, una vegada estem sentint el que estem sentint, és **important no identificar-se amb cap emoció ni sentiment.** Es tracta doncs, d'atendre-ho tot des del punt de vista de **l'observador neutral** i d'estar oberts a acceptar i perdonar qualsevol pensament, emoció o sentiment que aparegui.

Així doncs, la integració emocional consisteix en **permetre's sentir el que estem sentint, sense rebutjar-ho, etiquetar-ho, evadir-ho, voler-ho canviar, argumentar-ho, defensar-ho ni relacionar-ho amb el que està succeint a nivell extern.** Es tracta d'obrir-nos de forma totalment entregada a viure i experimentar tots els pensaments, emocions i sentiments que succeeixen a cada instant present.

### 4. Transformant la relació amb la intensitat emocional

Quan t'obres a atendre una emoció pot ser que tinguis la sensació que **no pots sostenir la intensitat emocional** i que físicament se't tensi tot el cos. També pot passar-te que **t'escapis mentalment**, és a dir, que comencis a sentir i que et vinguin pensaments d'una altra cosa que et porten a deixar de sentir.

Simplement **pots reconèixer que tens por** i que no vols sentir aquesta intensitat emocional. **Respecta el teu ritme i dóna't temps.** Pot ser que puntualment et sigui necessari un **acompanyament terapèutic** per poder assumir la intensitat emocional de forma **progressiva i sostinguda.** També et pot resultar més fàcil fer-ho a través d'una meditació guiada. Al final dels apunts trobaràs un link d'una meditació que et pot acompanyar sempre que ho necessitis. També la pots trobar a la pestanya de la web "meditacions específiques".

El que també et pot ajudar a sentir les emocions és **deixar d'etiquetar-les com a negatives (les que no ens agraden) o positives (les que ens agraden)**. D'aquesta manera, et resultarà més fàcil poder experimentar-les tal i com són, sense drames. T'adonaràs que el que sents és **un moviment energètic que va pujant d'intensitat, arriba a un màxim i comença a disminuir fins dissoldre's completament. Quan no intervenim, és a dir, quan no ens oposem a experimentar aquesta intensitat energètica** és quan ens experimentem més confiança i tranquil·litat per obrir-nos al sentir. Només l'experiència ens permet deixar de tenir-li por a les emocions.

Aleshores, en no tancar-nos corporalment, percebem com tota aquesta energia en moviment recorre el nostre cos fins que, finalment, s'allibera. I l'únic que hem fet és deixar-ho ser. Hem tret tota etiqueta i ens hem quedat atenent el que passava dins nostre: una forta pressió al pit, un nus a la gola, una forta punxada a l'esquena, una bola a l'estómac, el que sigui.

En general, **ens espanta la intensitat emocional ja que tenim por de les nostres possibles reaccions**. Pensem que si sentim tristesa podem arribar a deprimir-nos o que si sentim ràbia podem accionar-nos violentament contra algú. La bona notícia és que estem equivocats ja que **quan sentim conscientment, sense judici i observant els pensaments que afloren, no reaccionem contra ningú sinó que simplement sentim l'emoció tal i com és**.

**Si en sentir una emoció no perceps que es va dissolent, simplement és perquè encara estàs resistint-te a ella. Si et pressiones per fer-ho aniràs més lent. Si penses que hauries d'estar fent-ho aniràs més lent.** Així doncs, per realment **promoure una integració emocional amorosa** només necessites **activar la voluntat de ser honest amb el teu sentir i amb les teves resistències, així com respectar el teu procés**.

**Exercici:** Pensa en una determinada situació que sigui angoixant per a tu i descriu-la detalladament, ja sigui per escrit o mentalment. En fer-ho, obre't a sentir tota la intensitat emocional que experimentis.

Ara observa, què t'agradaria que canviés d'aquesta situació? Què és el que no vols continuar experimentant? Si hi ha una altra persona involucrada, què en penses realment d'ella? Què sents en pensar-hi? Què necessites que faci o canviï perquè et puguis sentir bé?

Deixa't sentir i desfoga't sense filtres, sense cap mena de vergonya, sent tan honest com et sigui possible.

## 5. Estratègies egoiques per a no acollir les emocions

Donat que quan ens permetem sentir les emocions fins al fons, aquestes es dissolen i deixen de reforçar les nostres opinions, **l'ego mai ens ho posa fàcil** per dur a terme aquesta pràctica. A continuació t'exposem algunes estratègies que l'ego usa per convèncer-nos de no fer-ho. Per una banda, podem caure en el consum excessiu d'aliments o inclús de drogues, en diverses addiccions (ludopatia, series, feina) o bé en distraccions (telebasura, facebook), etc.

Per altra banda, les diverses estratègies que l'ego sol emprar per tal d'allunyar-nos del sentir emocional són:

### 5.1. La victimització i l'argumentació

Quan les "distraccions" comencen a esgotar-se i el dolor es fa evident i impossible d'ocultar, passem a una altra fase de defensa: L'argumentació victimista. Comencem a atribuir el nostre sentir a les situacions i circumstàncies externes, per exemple, culpant la societat, el nostre entorn més proper, els polítics, etc. dels nostres mals.

**Mentre argumentem que el nostre estat de no felicitat és degut a causes externes, no podem veure que el que realment ens passa és fruit d'una decisió interna de creure'ns separats i vulnerables.**

Absolutament res té el poder de fer-te sentir res, tret que pensis que sí que el té. Llavors és quan experimentes la sensació de que quelcom extern (ja sigui persona, situació, pensament o símptoma físic), t'està fent sentir quelcom especial. Cal tenir present que en realitat és **el que penses envers el que succeeix el que t'està fent sentir el que sents, i no el que succeeix**. Per això, **mai ets víctima d'una situació de no pau**. Pots ser víctima d'una estafa, d'una agressió del tipus que sigui, però **mai seràs víctima d'un estat de no pau, per molt que ho intentis argumentar**. Argumentant-ho tant sols et desapodera.

La pregunta que podries fer-te ara seria: És possible experimentar pau després de ser víctima d'una agressió, accident, estafa o catàstrofe?

La nostra resposta és que sí, però amb matisos.

Sí, perquè com ja hem dit anteriorment, **experimentar pau o no depèn única i exclusivament de la decisió interna a favor de la pau o en contra d'ella.**

Ara venen els matisos. Tenim tants pensaments, creences, sentiments i emocions associades al fet que la nostra pau i felicitat depèn de l'extern, que **és pràcticament impossible no reaccionar** davant les agressions, estafes, catàstrofes, pèrdues, etcètera. De fet, **no reaccionar no és l'objectiu. No es tracta de rebutjar la reacció, sinó d'usar-la com a porta d'accés a tots aquests pensaments, creences, sentiments i emocions que neguen i rebutgen la Pau que som.** Al fer-ho conscients, podem qüestionar racionalment totes les creences que van aflorant i podem obrir-nos a viure plena i conscientment totes les emocions que experimentem.

## **5.2. La dramatització**

Una altra de les estratègies existents és la de **dramatitzar i exagerar les situacions.** Quan ho fem, **pretenem decretar que hi ha situacions i emocions que són "invivibles", insuportables, inassolibles i inassimilables.** En dir-nos això, passem a patir les emocions i les situacions, ja que no ens obrim a contemplar la possibilitat de poder viure-les, assumir-les i integrar-les des de la pau i l'acceptació.

Per altra banda, cal adonar-se que a nivell inconscient desitgem el drama per tal d'**aconseguir que les situacions que no ens agraden canviïn.** Així mateix, a nivell inconscient, usem el drama per tal de **compensar la falta de passió essencial que experimentem com a conseqüència de no viure plena i obertament tot allò que succeeix. El drama ens ofereix intensitat i sensació d'existència.** No necessitaríem drama si fóssim conscients del present, ja que el present conté vida i la vida conté passió i intensitat naturals.

## **5.3. L'actitud positiva com a estratègia per a no sentir**

A vegades usem l'anomenat **pensament positiu i la repetició de frases positives per no atendre el nostre sentir.** És cert que la qualitat de les paraules que fem servir i la de les creences que sostenim tenen una clara influència en les nostres emocions i, per tant, en el nostre benestar. **El problema sorgeix quan usem els pensaments positius per tal d'amagar o contrarestar el que considerem pensaments negatius.** En fer això, **estem rebutjant una part nostra i, llavors, se'ns fa impossible experimentar la nostra plenitud i felicitat essencials.**

Una altra forma d'autoenganyar-nos i autoanimar-nos és quan decidim **fixar-nos en les coses "bones" que ens passen a la vida, per convèncer-nos que no estem tan malament i d'aquesta manera no atendre el malestar que experimentem.**

Pensar positivament o fixar-se en les coses positives que succeeixen pot ajudar-nos a atendre la felicitat que es dona a cada instant i, per tant, ens pot apropar a la consciència de l'amor que som. Ara bé, **la qüestió és si ho fem per ocultar i reprimir el nostre sentiment de no pau o per realment obrir-nos a acollir-lo.**

#### **5.4. La relativització**

A vegades, quan relativitzem les situacions i els nostres estats emocionals, el que estem fent realment és sostenir el victimisme, ja que d'alguna manera estem dient: **"Soc víctima del que em passa en aquest món, però en aquesta ocasió, la situació no és tan greu, per tant, hauria de deixar de queixar-me i estar millor "**. Aquest tipus de relativització ens porta a **exigir-nos** sentir-nos millor. Aquesta **exigència només es satisfà des de la repressió de les nostres emocions a través d'un discurs mental.**

Un dels exemples més clars de la relativització es dona en el món espiritual amb la cèlebre frase "tot està bé". És cert que a nivell essencial tot està bé, però a nivell de la consciència humana en la qual ens trobem, el sentiment que predomina és el contrari. Amb això no volem dir que tot estigui malament, sinó que  **simplement es tracta d'observar com sovint usem frases positives per tal d'amagar el dolor que sentim.**

Llavors, per tal d'endinsar-nos al sentir honest i deixar de fugir, podem recordar que si realment tot està bé, **aquest tot inclou el dolor i les experiències de no pau que vivim.**

Un altre ús constructiu de la relativització és entendre **que fàcilment podem estar equivocats respecte la nostra opinió, els nostres sentiments i les nostres sensacions.** Per tant, resulta sensat prendre certa distància del que creiem que està succeint i del nostre estat emocional i psicològic. Aquesta no és una distància evasiva sinó que es tracta d'una **distància responsable, que no rebutja el sentir, però tampoc el valida ni s'involucra en ell.**

## 5.5. Els excessos

Els nostres excessos també són un reflex i un exemple de la voluntat de no sentir. Els excessos de treball, esport, responsabilitats, preocupacions, oci, menjar, viatges, sexe, drogues, relacions, projectes, etc. **Tots els excessos ens mantenen distrets i d'aquesta manera no som conscients del que sentim.** De vegades són distraccions molt acceptades socialment i d'altres són més marginals o fins i tot autodestructives. **Sovint, és tan intensa la por i el rebuig que tenim al nostre sentir i a la nostra llibertat, que preferim romandre en els excessos i les addiccions a creuar-los i descobrir la pau que hi ha darrera.**

## 5.6. El control

Donat que creiem que la causa del malestar que experimentem es troba en el que ens passa i que tot el que succeeix és aliè a les nostres decisions inconscients, **intentem controlar allò que ens incomoda per tal de no experimentar malestar. D'aquesta manera, no atenem la incomoditat i no ens obrim a descobrir el seu origen.**

Intentem controlar les relacions, l'economia, la salut, les emocions, els pensaments, els sentiments, la societat, el menjar, la son, l'envelliment, l'opinió dels altres sobre nosaltres, els impulsos, les fantasies i un llarg etcètera ja que creiem que tot això és la causa del nostre sentir.

**Quan estem ocupats pretenen controlar alguna cosa, la nostra atenció no es troba en el sentir. Podem recordar que és impossible controlar res i que el fet de pretendre-ho ens desgasta i ens allunya del que realment és útil i transformador. Si ens obrim a atendre el malestar emocional que experimentem davant una situació que ens resulta incòmoda podrem realment permetre que aquest es dissolgui i ens resultarà molt més fàcil experimentar la pau i la joia que busquem amb aquest suposat control, doncs simplement descobrirem que es trobava darrera el malestar que no volíem experimentar.**



## 6. Profunditzant en les emocions

### 6.1. La ràbia

En el nostre afany per aconseguir la felicitat a través de les experiències externes, **ens perdem en les expectatives que ens creem sobre el futur, desatenent així l'instant present.** Sense gairebé ser-ne conscients, el mecanisme de generar expectatives s'activa davant els canvis, les novetats, les vacances, els plans del caps de setmana, una feina nova, etc. I és clar, en moltes ocasions, **les expectatives no coincideixen amb la realitat, de manera que experimentem una gran decepció i frustració, donant lloc a la ràbia.**

**Viure en base fantasies i expectatives fa mal.** El moment que més dolor sentim, no és l'instant en què engendrem l'expectativa, sinó **quan aquesta no es compleix i la desil·lusió esclata.** D'aquí que sigui tan important assumir que darrere la ràbia hi ha una decepció que ha estat generada per les nostres fantasies i expectatives, en substitució o millora de l'instant present. Per tant, podríem dir que **cadascú és responsable de la ràbia que experimenta.**

Però...d'on neixen aquestes expectatives? **Sorgeixen de la creença que el moment present és incomplet i que hi ha un futur millor. Si visquéssim l'instant present incondicionalment, passaríem a ser completament conscients de la nostra plenitud a temps real i no necessitaríem viure en bases a expectatives ni fantasies futures.** Per tant, és important **tornar a l'instant present, assumir les emocions i decepcions que experimentem i qüestionar-nos les creences que sostenim sobre un futur millor.**

Així doncs, cada cop que experimentem ràbia podem adonar-nos que estem decebutos ja que creiem que **les situacions haurien de ser tal i com pensem i volem que siguin i no tal i com estan sent.** Quan això passa, diem que les situacions són dolentes, incorrectes, indignes, etc.

Recorda que **com més jutgem i més ens oposem a la realitat que estem vivint, més ràbia sentim i, per tant, més patim.**

**Quan assumim la responsabilitat de les nostres decepcions, podem decidir deixar anar les exigències cap a la vida, cap a les persones i cap a nosaltres mateixos i començar a acceptar que la vida no està al servei de la nostra personalitat que creu saber com han de ser les coses.**

Convivim amb més persones al món i això implica que compartim espais, idees, experiències, temps, etc. Per tant, inevitablement hi hauran circumstàncies que no coincidiran amb el que nosaltres volem, ni amb allò que pensem que ha de succeir.

**Des de l'acceptació de les circumstàncies que no concorden amb la nostra visió de món, és compatible defensar els nostres valors i els nostres impulsos de cor, sent l'exemple mateix i influint de manera constructiva i humil en el nostre entorn.** Humil, perquè és un acte genuí i de cor, sense imposició i sense creure estar fent el correcte o fent el que s'hauria de fer.

Des de la ràbia (encara que no sigui dolenta en si mateixa i que no passi res per experimentar-la) **no s'aconsegueix una veritable transformació en les consciències dels altres ni en la realitat, ja que la ràbia sorgeix del rebuig i aquest genera més rebuig i sofriment.**

És cert que en moltes ocasions la ràbia ens pot ser útil per confrontar situacions que potser sense la seva energia no les portaríem a terme. Tot i així, **ni que sigui parcialment beneficiosa, si mirem de prop la seva arrel, a l'estar basada en el rebuig i en l'absència de perdó, els beneficis a llarg termini de les nostres confrontacions amb ràbia no són els mateixos que si actuem des d'una veritable acceptació del que passa.** La vida sempre ens retorna allò que no hem après a acceptar. Això inclou acceptar que a vegades actuem des de la ràbia. Quan s'accepta verdaderament el rebuig i el sofriment, aquests desapareixen.

**La ment egoista, la qual està sota la nostra responsabilitat, no vol acceptar l'acceptació com a motor efectiu de canvi ja que el viu com un acte de resignació,** però en realitat és un acte que ens porta a **experimentar el nostre màxim potencial** de pau, creativitat, alegria, serenitat, confiança i realització personal. **Per tal que les situacions que són possibles d'experimentar es donin, l'acceptació és moltíssim més beneficiosa que la resignació, la frustració i la reacció rabiosa.**

Per altra banda, sol passar que usem **la intensitat i l'energia de la ràbia per tapar** altres emocions, com són la **por** deguda a la ignorància i la incertesa o la **tristesa** deguda al sentiment de no vàlua o d'abandó.

**Quan creiem estar segurs d'alguna cosa, en el fons ens estem enganyant ja que en realitat no podem estar segurs de res.** Així que quan se'ns mostra que aquesta "seguretat" no era tan certa, connectem amb l'evidència de la **ignorància**. A la nostra personalitat egoista no li agrada gens

la ignorància ja que el que busca és controlar per tal que tot sigui com creu que ha de ser. Llavors, **quan se'ns qüestiona o descobrim que quelcom que donàvem per fet no és tan evident com pensàvem, és quan sorgeix la por que tapem amb ràbia.**

Quan ens passa això, simplement podem assumir la intensitat emocional de topar-nos amb la nostra ignorància i la nostra falta de certesa. Llavors, podem obrir-nos a **acceptar la incertesa com a part de la vida.** Això no vol dir que deixem de creure en el que creiem, o deixem de confiar en les persones que confiem. Simplement vol dir que ho podem seguir fent des de la **consciència que sempre ens podem equivocar i que existeix la possibilitat (no la certesa, ni una probabilitat alta, sinó la possibilitat) que qualsevol persona amb la qual confiem ens pugui fallar.** A mesura que assumim la ignorància, la incertesa i les intensitats emocionals que experimentem, estem permetent que la pau estigui més present a les nostres vides.

## **6.2. La culpa**

Darrere la culpa no només s'amaga la creença que has comès alguna acció dolenta o que has danyat a algú, sinó que en el més profund existeix **la por a perdre les fonts d'Amor, seguretat, certesa, realització, felicitat, plenitud i confiança.**

La culpa no deixa de ser una **defensa a favor de la idea de separació i de que l'amor es pot perdre.** És una **evidència que has col·locat i busques l'Amor en un lloc en el qual no hi és, és a dir, fora del present.** D'allí la sensació de separació de l'Amor, d'allí la sensació d'absència d'Amor, d'allí la sensació d'inseguretat, de solitud, de nostàlgia, d'incertesa, de desconfiança, d'absència de vitalitat, de creativitat, de sentit de vida, de plenitud, de gratitud, etc.

Per això la culpa es vincula amb les "males accions", ja que **si em "porto malament" penso que perdo l'amor dels altres,** o fins i tot la meua pròpia autoaprovació. Al creure en la dualitat bé / malament, **som esclaus de fer el bé** per no perdre i aconseguir l'Amor (amb tots els seus atributs) dels altres. Quan fem aquest suposat bé, el que en realitat estem fent és anar en contra de l'Amor, ja **que estem mantenint vigent la idea que l'Amor es troba fora de nosaltres.** Per tant, és necessari **atendre l'Amor veritable, el qual no es troba en els altres, sinó en el present viscut des de la seva complitud.**

Així doncs resulta clau reconèixer que **l'Amor no es veu condicionat per les nostres accions.** És a dir, no és necessari preocupar-se per si duc a terme "bones" o "males" accions. **Només cal**

**enfocar-se a viure el present amb tota la seva expressió.** Si comets errors, en la mesura que puguis i es pugui, compensa i repara els danys, assumeix la teva responsabilitat, demana perdó, etc. Però no facis servir l'excusa que has fet mal o has comès alguna equivocació per tal de no viure el present, no facis servir l'excusa que no has viscut el present en el passat per tal de no viure el present ara. **No facis servir res com a excusa per tal de no viure el present ara** i descobriràs com la culpa es dissol i experimentes la consciència de l'Amor que ets. **Una consciència d'Amor que et portarà a cometre menys mal i menys errors.**

L'Amor no es pot perdre perquè **som Amor.** El mateix passa amb **una gota d'aigua de l'oceà, és gota, però al seu torn és oceà.** Reconèixer això ens pot **permetre no recrear-nos en la culpa i no caure en el parany de realitzar bones accions i d'allunyar-nos de la nostra essència a la recerca de l'Amor dels altres, com si no fóssim l'Amor mateix.**

És cert que això és molt fàcil d'escriure i de dir, però la realitat és que la sensació de culpa es fa molt real quan la sentim i **sol venir acompanyada de por i de sensació d'urgència.** Per això mateix hem **d'aprendre a tractar-nos bé, a no jutjar-nos per sentir culpa** i a viure el present incondicionalment amb totes aquestes sensacions per tal de reconnectar amb la consciència que som Amor.

Tots els humans creiem i sentim que necessitem ser estimats. **Durant molts anys d'evolució el fet d'encaixar i que ens estimessin ens permetia sobreviure.** És per això que la culpa ve acompanyada d'aquesta sensació de por i d'urgència, ja que una part de el cervell la viu com una amenaça de mort.

**La creença que l'Amor es troba fora de nosaltres i que l'hem d'aconseguir i mantenir a força de diferents comportaments ètics i morals és la més bàsica i profunda creença de separació i patiment que alberguem i és en ella on l'ego neix i viu.**

**Deixar de jutjar els altres també ens alleuja de la culpa, ja que quan jutgem algú, en realitat el nostre inconsistent ho percep com si ens estiguéssim jutjant a nosaltres mateixos.** Així que el que passa quan estem jutjant és que estem decretant que tal persona és indigna d'Amor i que, per tant, no hi Amor en ella. I és precisament això el que ens diem i reforcem en nosaltres mateixos a nivell inconscient cada cop que validem aquest judici.

### 6.3. La por

La por és un **reflex de la negació inconscient de la nostra essència**. Si a nivell conscient i inconscient no neguéssim el Ser que som seria impossible experimentar por. Cada vegada que la sentim, **tenim l'oportunitat de recordar-nos que som Ser i que estem a salv**. La forma de portar aquest record a la nostra consciència és novament la de viure plenament el present, en aquest cas **un present amb por i amb totes les seves sensacions, sense entrar a buscar justificacions per les quals creiem que l'experimentem**.

**Els humans tendim a creure que la por és necessària i útil en determinades situacions ja que ens permet anticipar-nos, preveure i allunyar-nos dels perills**. No ens adonem que simplement a través del **sentit comú** podem preveure els perills o anticipar-nos des de l'amor i sense necessitat de patir. Per tant, podríem dir que **la por no està justificada en cap circumstància**.

**En una situació de perill real no s'experimenta por sinó que hi ha una claredat mental que t'enfoca a actuar sense pensar. El cos activa un mecanisme que se centra en la informació que realment resulta útil per atendre aquella situació i desactiva o descarta la informació psicoemocional**.

Fixa't que la por només s'experimenta quan pensem en una **situació futura (penso en allò que pot passar) o en una situació passada (penso en lo que hagués pogut ocorre)**.

Resulta interessant prendre consciència que a mesura que acceptem les situacions de vida tal i com són, incloent la possibilitat de canviar-les si es pot i de no canviar-les sinó es pot, sentim més pau, confiança i serenitat i, per tant, menys por.

Cal observar que la por no és l'oposada a la confiança o a l'Amor ja que la veritable confiança o l'Amor no tenen oposats.

**Resulta útil i amorós observar diàriament les pors més profundes. Dedicar un espai diari a presenciar-les, sense jutjar-les i permetent la seva existència és realment alliberador**. Encara que certament el moment en sí és desagradable, a mesura que es va practicant, t'adones que cada vegada resulta més senzill acceptar aquestes sensacions sense lluita i, a poc a poc, es va experimentant més pau i més calma.

**Aquesta entrega comporta una major seguretat dins la inseguretat, un rendiment més eficient i pacífic en les tasques quotidianes, un sentir agraïment i felicitat per tot el que ens envolta i succeeix i un món més pacífic com a reflex de la nostra pau envers la por.**

La por no és dolenta en sí, sinó que simplement es tracta d'una **opció que hem escollit i seguim escollint a nivell inconscient**. Fixa't que en realitat **la por només pot ser imaginada i defensada**. **Al defensar-la, l'estem validant com a real i és llavors quan patim.**

Al deixar d'etiquetar-la com a dolenta és quan ens permetem mirar-la i, al fer-ho, és quan es dona la seva alliberació. Així que quan sentis por, et convidem a **que la miris, l'acceptis i la incloguis en el teu moment present sense condicions, sense lluita i sense resistències**. **Si apareixen resistències, accepta-les també, i si apareix lluita, no lluitis contra la lluita**. Recorda que el rebuig comporta més rebuig mentre que l'acceptació comporta a més acceptació.

#### **6.4. La tristesa**

Podríem dir que la tristesa és un **estat que ens permet digerir i acceptar els canvis, les pèrdues, els dols, les decepcions, etc.** El cos et demana parar i et convida al repòs per tal d'incorporar noves informacions i adaptar-se a les noves circumstàncies. **Si estiguéssim en un estat de plena acceptació, de no aferrament emocional i d'absència d'expectatives, la tristesa no existiria en les nostres vides**. Tanmateix, la nostra naturalesa humana encara inconscient, ens impulsa a aferrar-se a lo extern, a no acceptar certes realitats i canvis i a generar expectatives.

Si ens hi fixem, veurem que **la tristesa és subjectiva ja que apareix quan la realitat no s'adapta als nostres desitjos, expectatives, opinions i idees**. No hi ha cap situació que la justifiqui sinó que **s'experimenta quan es donen certes circumstàncies que la nostra personalitat no desitja ni accepta**.

**Quan més creiem necessitar que es doni una certa situació, més l'exigim. Llavors, quan aquesta no es dona tal i com voldríem és quan sentim tristesa. Confonem els nostres desitjos amb necessitats i, a nivell inconscient, convertim aquests desitjos en situacions de supervivència, activant així el mecanisme de la tristesa com a estratègia per aconseguir el que volem.**

De petits, la majoria de nosaltres, ens havíem adonat que quan ploràvem o estàvem tristos, se'ns feia més cas i solíem aconseguir el que volíem. Cal acceptar que ja d'adults seguim amb aquests patrons (majoritàriament inconscients) amb l'esperança que el que està passant deixi de passar.

**Reconèixer aquests patrons ens permet mirar-los, deixar-los anar, acceptar-los i finalment experimentar l'absència de necessitat. És a dir, ens permet viure la pau i la plenitud que busquem ens determinats escenaris externs.**

A vegades, quan comencem a ser conscients que la tristesa és un patró infantil i que realment no és útil, sense adonar-nos **la condemnem i pensem que no hauria d'existir**. I aquí comença la nostra lluita contra la tristesa.

**Ser conscient que la tristesa és un patró infantil de supervivència no és un argument per batallar en contra d'ella, ni per negar-la ni per ocultar-la, sinó tot el contrari.** Ser conscient que la tristesa forma part d'un patró essencialment immadur i que és un reflex de la manca de consciència de l'Amor que essencialment som, és precisament l'argument que **podem usar per tal de viure-la i acceptar-la plenament.**

Així doncs, quan experimentem tristesa, podem **reconèixer que està existint en la nostra experiència present i simplement obrir-nos a viure-la sense més, acollint tota la decepció, l'aferrament i el disgust que hi ha darrere. No és agradable, no és desitjable, pot ser que no ens vingui de gust, però el cert és que fer-ho resulta ser la veritable via d'alliberament d'aquest patró egoic.**

És important que deixem anar els motius pels quals creiem que sentim tristesa. És cert **que una situació dramàtica o indesitjable és la que activa aquesta emoció, però cal recordar que el que la genera no és la circumstància externa en sí, sinó la nostra percepció de com haurien de ser les coses.** Per altra banda, podem obrir-nos a reconèixer que existeix un **cúmul de tristesa emmagatzemada en el nostre inconscient** degut a totes les vegades que ens hem trobat amb situacions que consideràvem que no haurien d'estar succeint.

## 6.5. L'alegria

L'alegria és una emoció que **ens pot confondre ja que s'assembla a l'estat natural del Ser**. Recordem que la pau, la serenitat, la joia i l'agraïment són estats naturals que no varien, no fluctuen, són eternament estables. Per tant, no són emocions.

L'alegria esdevé una **estratègia molt intel·ligent per part de l'ego**. Quan et cansas de patir, **t'ofereix dosis d'alegria basades en el que succeeix per tal que et facis addicte i no abandonis mai el sistema de pensament egoic**. El funcionament és el mateix que el de les màquines escurabutxaques; cada 5 cops que perds 1 guanyes. Això és el que et fa seguir jugant: reforçar i mantenir l'esperança de guanyar. Per això, mai abandonem aquest sistema de pensaments.

Sempre tenim l'esperança que vinguin temps millors, que les persones o nosaltres mateixos canviem, que tinguem més diners, més salut, etc. Per aquest motiu és tant important que ens comencem a qüestionar l'alegria, i que **no justifiquem la felicitat en base a les circumstàncies externes**.

**L'alegria és el caramel enverinat de l'ego. És l'altra cara de la moneda egoica. Quan validem l'alegria estem validant tots i cadascun dels fonaments de l'ego. Fixa't que rere l'alegria sempre hi ha l'opinió que el que està passant és el que hauria de passar. L'alegria es dona quan la realitat coincideix amb les nostres expectatives.**

Això en sí no representa cap problema. El tema està en que l'emoció d'alegria és de les poques emocions que són agradables. **Al ser agradable i conivire la major part de la nostra existència amb emocions desagradables fa que ens hi bolquem, validant així les creences de l'ego**.

La nostra experiència dins el camí de consciència ens mostra que **no deixar-nos emportar per l'eufòria de l'alegria és clau per deixar de validar el món extern com la causa del nostre sentir i per apropar-nos a la nostra verdadera identitat essencial**.

## 6.6. La vergonya

La vergonya és una **reacció defensiva per tal de no mirar allò que està present en nosaltres i que opinem que no hauria d'existir perquè ho considerem indecent, ridícul o pecaminós**. Al



no mirar-ho, no ens permet reconèixer la veritable causa d'aquesta emoció i això fa que la mantinguem vigent. És a dir, **no mirem la vergonya perquè ens fa vergonya fer-ho i, al no mirar-la la mantenim intacta, és a dir, la fem real.**

Així doncs, la clau per acollir aquesta emoció és **acceptar que experimentem vergonya i no jutjar-nos per això, acollint la seva intensitat i reconeixent les nostres opinions d'indignitat envers les circumstàncies que ens detonen vergonya per tal de qüestionar-les.**

### **6.7. El fàstic**

Sentir fàstic envers certes persones o situacions no deixa de ser una **projecció del fàstic inconscient que sentim cap a nosaltres quan ens creiem separats del Ser.** És una expressió de que no acceptem quelcom amb molta força, és a dir, que **rebutgem fortament alguna situació concreta.** En escenaris objectivament fastigosos, com poden ser certs espais amb deficiències higièniques extremes o aliments podrits, **sempre intervé el nostre judici i interpretació, la qual cosa ens porta a experimentar major quantitat de fàstic.**

De nou, tal i com estem descobrint, l'ego usa el sentit biològic de les emocions al ser favor per tal de mantenir vigent la creença de separació, incomplitud i no vàlua.

## **7. Transformant la relació amb el patiment**

Si ara et preguntes: Estic disposat a experimentar el malestar que sento, ja sigui en forma de tristesa, dolor físic, ràbia, culpa, impotència, sentiments de carència, d'abandonament, de rebuig, etc.? La resposta molt probablement serà que no, que l'únic que busques és trobar la manera que s'atenuï o que directament s'acabi, i com més aviat millor.

**El patiment és mental. És una interpretació que va en contra del dolor que sentim. Patim quan ens oposem al dolor. El dolor és una senyal de desequilibri que ens permet ser conscients de l'emocionalitat que tenim emmagatzemada. Per tant, sentir-lo és necessari per poder integrar qualsevol experiència dolorosa. Si lluitem en contra d'ell, obstruïm el flux espontani de les nostres emocions. Així doncs, és molt important no caure en la trampa egoica-espiritual d'entrenar-se, terapèutitzar-se o fer veure que no sentim dolor per tal d'atenuar-lo, sinó tot el contrari.**

A nivell subconscient, **hi ha una part nostra que sí que vol patir ja que d'aquesta manera preserva el dolor sense integrar-lo i reafirma la nostra identitat egoica de víctima.** Així doncs, som nosaltres qui generem patiment de forma inconscient, al qual a la vegada ens hi resistim. L'ego ens impulsa a no il·luminar, a no creuar el dolor, a no atendre el que està passant. L'ego no vol desaparèixer i per això genera aquesta dicotomia: **Et fa creure que no vols el patiment i et proporciona varies vies d'atenuar-lo, però mai de creuar-lo.**

Observem que ens costa obrir-nos a sentir dolor ja que:

- Creiem que és una evidència de manca de Pau i d'indignitat.
- El percebem com una amenaça.
- Volem evitar tota mena de malestar.
- Xoca amb les nostres expectatives de no dolor i d'experimentar situacions plaents.
- Esdevé una zona coneguda que no volem abandonar.
- Ens sentim culpables i ximples pel fet d'experimentar dolor.
- Ens pot fer vergonya sentir-nos vulnerables i s'activa l'orgull com a defensa.
- No volem que els altres ens percebin vulnerables per por a no ser acceptats.

És dins nostre on trobem la clau de la llibertat ja que quan ens sentim malament podem adonar-nos que aquest estat és simplement un reflex de la voluntat de voler perpetuar la nostra manera de veure el món. Quan ho veiem i ho fem conscient, podem **decidir qüestionar-nos les creences que sostenim i que ens fan patir.** Per tant, es tracta d'obrir-se a la possibilitat de descobrir que **tot el que passa és neutre ens agradi o no i que la nostra interpretació és la causant del patiment que sentim i no la situació en sí.**

Per altra banda, és interessant adonar-se que si quan experimentem dolor no ens obrim a sentir-lo plenament, s'activa el **mecanisme de projecció**, de manera que **busquem una causa externa que el justifiqui i així no ens responsabilitzem d'ell.** Llavors, el que fem és **reaccionar davant la situació concreta per tal d'evitar que segueixi succeint. Al reaccionar, bloquegem el procés natural d'alliberació i encara generem més dolor, el qual es va acumulant al nostre inconscient.**

Així doncs, quan sentim dolor podem aprofitar-ho per tal **d'observar la por que ens impedeix entregar-nos a ell completament, obrint-nos a experimentar aquesta por sense expectatives d'acabar amb ella, sinó simplement atenent-la plenament.**

Hem de ser conscients que al no voler creuar aquesta por, simplement ens estem limitant i seguim retroalimentant el nostre ego. **Quan no estem disposats a creuar la por al dolor, no l'estem assumint i, per tant, estem afavorint que aquesta dirigeixi la nostra vida.** En canvi, si decidim simplement acollir el que estem sentint, per molt dolorós i insuportable que ens sembli a priori, descobrirem que **cap sensació ens pot matar o ferir, que en realitat és quelcom que ja està en nosaltres i que l'únic que busca és ser mirada, sentida i acollida des de l'amor.**

## **8. Transformant la relació amb l'orgull**

L'orgull és la gran **defensa de la vulnerabilitat**. A més temem i creiem amb la idea i el concepte de vulnerabilitat espiritual, més orgull s'activa en nosaltres. Per tant, resulta important qüestionar-se el concepte de vulnerabilitat i que ens familiaritzem amb la sensació emocional d'aquesta. Podem obrir-nos a qüestionar-la ja que no és real. **El Ser no és vulnerable. Per tant, si experimentem vulnerabilitat és perquè ens estem identificant amb l'ego.**

Cal simplement familiaritzar-se amb la seva sensació, ja que fruit de tants anys i vides anteriors identificant-nos amb l'ego, aquesta persisteix amb força en nosaltres. **Sinó l'acceptem i l'abracem, la seguim "validant". Quan sentim la vulnerabilitat sense tenir-li por i sense creure-la, despertem a la consciència de la nostra veritable essència invulnerable.**

Resulta interessant observar que l'orgull és la **manifestació emocional de la nostra resistència i lluita envers el que passa**. És una de les pulsions que més ens allunya de la connexió amb la nostra essència. Al ser una part inconscient, la única resposta que li podem donar a nivell conscient és la de **no lluitar contra l'existència d'aquesta resistència**.

Rere l'orgull s'amaguen creences tals com: **a mi això no se'm fa, a mi això no em passa, això no m'afecta, això no m'importa**. Fixa't que totes elles **eviten contactar amb la vulnerabilitat i validen la creença que el fet que t'afecti alguna cosa és una evidència real d'afectació**.

**Cal adonar-se que l'únic afectat és l'ego, no el Ser. D'aquí que sigui tant important reconèixer tot allò que ens afecta, ens molesta, ens activa tristesa, ens preocupa.** D'aquesta manera, podem contactar amb aquesta suposada vulnerabilitat i abraçar-la sense defensar-nos d'ella, redescobrint la invulnerabilitat essencial.

## 9. Transformant la relació amb l'ansietat

Arran de la nostra experiència hem comprovat que, davant qualsevol emoció, però especialment en el cas de l'ansietat, és primordial activar una **actitud de permissió envers la seva existència**. Aquest permís és possible atès que és una **visió compassiva de la nostra humanitat, és a dir, reconèixer que estem en bolquers en relació amb la gestió emocional i els nostres pensaments**. Així doncs, resulta **esperable i comprensible que un ésser humà del segle XXI experimenti ansietat**.

El que és comú en un atac d'ansietat és **posar-nos encara més ansiosos per la seva existència ja que li tenim por, ens avergonyeix**. Per això s'activa el **mecanisme de defensa lluitant contra ella** i, d'aquesta manera, **generem un cercle viciós que ens porta a experimentar moltíssima més ansietat que la que sentíem en un primer instant**.

Quan comences a descobrir que l'ansietat **pot ser viscuda i que aquesta no et mata i no és greu, és quan t'obres a aprendre d'ella**. Pots aprendre sobre les teves creences, els teus judicis i com és la teva relació amb les emocions, la incomoditat o les adversitats. L'ansietat t'ofereix la possibilitat d'estimar-te incondicionalment, estar en pau amb la teva ignorància i ampliar la consciència del Ser que ets.

L'ansietat és **una forma d'estrès relacionada amb la supervivència**. D'una manera sana (en mode supervivència), és allò que **ens ajuda a prendre acció davant dels perills reals**. La forma d'aquesta acció pot ser fugir o immobilitzar-se.

**El problema és que percebem conflictes de supervivència on no n'hi han i, a més, hi afegim dramatisme. Si no consideréssim com a greus i invivibles les "adversitats", els contratemps i allò que no ens agrada de nosaltres mateixos, simplement faríem el que bonament podríem sense uns nivells tan alts ansietat.**

En estar identificats amb l'ego, **qualsevol situació que amenaci la imatge que tenim de nosaltres mateixos serà percebuda com si fos un perill per a la supervivència**. És per això que avui en dia experimentem tanta ansietat: una crítica, el que pensem sobre no arribar a final de mes, que la meua parella em deixi, el nombre de seguidors d'Instagram, problemes de salut,

perfeccionisme, etc. són exemples de situacions on l'ego es posa en alerta i, per tant, ens porta a experimentar ansietat.

Si comprenem això, ens adonarem de la importància d'enfocar-nos a descobrir que **la realitat és neutra als nostres ulls i que, com a éssers humans limitats, no tenim la capacitat d'opinar encertadament envers cap situació, conflicte o adversitat**. Per tant, per tal d'experimentar una ansietat gestionable en determinades situacions, ens podem enfocar en deixar de jutjar-les i etiquetar-les, qüestionant-nos les creences que observem envers elles. Això pot resultar difícil ja que **va en contra del que creiem que som, és a dir, dels nostres pensaments i creences. Deixar de creure'ls ho vivim com trair-nos, abandonar-nos i exposar-nos encara més a una vulnerabilitat universal**. La realitat és que quan un va practicant el deixar de jutjar i s'adona que no pot donar significat a res, va trobant més pau a la seva vida.

D'altra banda, darrere l'ansietat s'amaga **la creença en la indignitat. Pensem que si no fem alguna cosa tal com creiem que hauríem de fer, serem essencialment no vàlids i aquesta no validesa la sentim tan greu que la vivim com si mereixéssim desaparèixer**. Per això s'activa el mecanisme de supervivència de l'ansietat. En aquest cas, podem adonar-nos que el nostre valor no està en allò que som capaços de fer sinó en el que som. **El valor és essencial i ningú, absolutament ningú n'està exclòs, faci el que faci**.

## **10. Transformant la relació amb l'abandonament i el rebuig**

El sentiment d'abandó i de rebuig no deixa de ser **un reflex de l'abandonament i el rebuig que experimentem envers la nostra veritable essència i envers l'instant present**.

Si bé la majoria de les vegades que experimentem aquest sentiment **sol ser activat per circumstàncies objectives de solitud, abandó o rebuig, en altres ocasions també experimentem aquest sentiment sense que hagi passat res**. Per exemple, podem sentir-nos sols envoltats de molta gent o rebutjats quan estem sent totalment acceptats dins d'un grup. Aquest fet evidencia que els sentiments i les emocions **no estan vinculats estrictament a una realitat objectiva, sinó que depenen de la nostra subjectivitat, interpretació i percepció**.

Quan creiem que la nostra felicitat depèn de les persones, circumstàncies o experiències és quan estem decidint oblidar que la única font d'Amor, seguretat, abundància i integritat real és la del Ser que som.

**Oblidar, menysprear i allunyar-se de la presència és una forma d'abandonament i també de rebuig. Aquí es troba la veritable arrel del sofriment, que més tard projectem a les persones, circumstàncies i experiències en què sentim que se'ns rebutja o abandona.**

Cada vegada que experimentem rebuig o abandonament, podem obrir-nos a acollir aquestes sensacions i enfocar-nos a connectar amb el Ser que som.

## **11. Transformant la relació amb la gelosia**

Una de les sensacions que també està molt mal vista a la nostra cultura és la d'experimentar gelosia. **És com si sentir gelosia fos humiliant, ens debilités, ens fes indignes o denigrants. No estem dient que experimentar-la sigui agradable, simplement estem compartint que sentir-la no és un pecat ja que la raó de la seva existència és simplement un error de percepció de la realitat.**

**En rebutjar la gelosia de la manera que ho fem, dificultem la seva transformació** i no podem experimentar una relació amorosa amb ella. La gelosia pot formar part de la nostra vida ja que la seva existència no ens defineix. És més, la podem usar per conèixer les creences de l'ego, que en aquest cas ens venen a dir que **hem de protegir la nostra relació ja que en depenem, que necessitem ser protagonistes, ser especials i que sinó no som res, etcètera.**

D'una manera o altra, tots alberguem aquests pensaments, així que és esperable que un dia o altre puguem sentir gelosia en la mesura que els validem com a certs. Si a més a més de creure'ns aquests arguments, **els ocultem per no sentir gelosia, aquesta anirà en augment i és molt probable que acabi afectant les nostres relacions, especialment les de parella, encara que també es poden veure condicionades les relacions entre germans, familiars, companys de feina, etcètera.**

La gelosia representa en gran part **la creença que no mereixem amor, o almenys mereixem menys amor que altres persones.** Per això és tan important abraçar-nos quan la sentim.

La presència de gelosia en la nostra experiència és una gran possibilitat i oportunitat per **descobrir necessitats amagades fins ara**. La podem usar com a senyal de les **nostres pors associades a la nostra vàlua, a la solitud i a la manca de confiança**. Si no fos pel nostre desig i caprici d'estar equilibrats sense aprendre a equilibrar-nos, mai no la percebríem com un problema sinó tot el contrari, la viuríem com un regal pel nostre aprenentatge.

Un cop sabem que experimentar gelosia és quelcom que ens pot succeir donat el nostre estat maduratiu personal i espiritual i que és una oportunitat d'aprenentatge, ens podem assegurar **de no rebutjar-la en la nostra experiència, ni identificar-nos amb ella, és a dir, no caure en la trampa de definir-nos com a persones geloses**. De la mateixa manera, ens podem obrir a deixar de reprimir-la ja que el que ens interessa és arribar al punt conscient on aquesta no tingui cabuda. Per tant, **ni rebuig, ni repressió, ni identificació**.

A mesura que la nostra disposició i visió envers la gelosia es va transformant, podem obrir-nos a **sentir la seva intensitat tal i com és, deixant de banda la ment i usant-la únicament per dirigir la nostra atenció al sentir emocional i corporal**. En fer això, és molt probable que descobrim que, juntament amb la gelosia, existeixen una amalgama d'altres emocions i sentiments fins ara no mirats com poden ser **la por, la vergonya, la falta de confiança**, etc. Es tracta d'anar donant espai a cadascun d'ells sense pressa i sense jutjar-nos per viure aquest procés. Al contrari, ens podem sentir orgullosos de posar-li llum.

És molt important que no caiguem en el **parany de convèncer-nos que no hi han motius per sentir gelosia, ni que la intentem dissimular**. Tot això dificulta l'arribada de llum a aquestes zones de la nostra consciència que encara són fosques i que, precisament per això apareixen a la nostra consciència.

## **12. Transformant la relació amb els traumes**

Els traumes són aquelles **experiències emocionals viscudes al passat que van ser tan intenses que ens vam bloquejar, no vam poder assumir i que encara ens acompanyen i condicionen la nostra vida**. En funció del nivell de consciència que tenim envers el dolor emocional pendent, aquest ens condiciona més o menys, adoptant formes de pànic, vergonya, conflictes relacionals, conflictes laborals, baixa autoestima, etc.

Al tractar-se de **circumstàncies tan dures i impactants**, és important que no ho vulguem resoldre únicament pel nostre compte i que cerquem **ajuda terapèutica** per tal que ens puguin acompanyar en aquest procés.

La vida està interessada en la nostre despertar a la consciència que som i, per tant, contínuament ens anirà posant davant nostre escenaris i **circumstàncies que estaran en ressonància amb aquells traumes no mirats, per tal d'anar fent conscient el dolor i les emocions a fi que s'alliberin**. Aquests escenaris detonants, poden ser des de la lectura d'un llibre, la visualització d'una sèrie o d'una pel·lícula, o inclús trobar-se amb situacions molt semblants a la del trauma. Un paisatge, una olor, una frase, una cançó, un aliment, etc. **Qualsevol percepció pot esdevenir detonant**.

Llavors, podem usar aquestes situacions detonants per tal de **prendre consciència de les emocions i viure-les plenament, sense drama i des del punt de vista de l'observador intern que no jutja i abraça tot el que esdevé**.

### **13. Transformant la relació amb la mort i els dols.**

Si estiguéssim cent per cent conscients de l'amor que som, cap mort requeriria d'un dol. Aquesta afirmació, tanmateix, no ens ha de servir pe reprimir cap emoció, però sí que **ens pot ajudar a no caure en el drama i permetre'ns precisament sentir tot el que sentim per descobrir que no hi ha motiu pel patiment**, tot i que per descobrir-ho és necessari acollir el patiment conscientment.

La mort és una de les **principals cartes de l'ego** ja que l'usa per fer-nos **creure que només som un cos que neix i mor**. En realitat, **allò que creiem ser ara mateix ja està mort perquè mai ha nascut**. Allò que creiem ser ara mateix només són idees i interpretacions, mentre que **el que realment som, sempre és i ho experimentem quan no hi ha intent d'interpretar o explicar qui o que som**. Això l'ego ho sap i per aquest motiu genera la por i el rebuig a la mort. D'aquesta manera sobreviu i manté la idea que només som un cos.

Ara bé, ser coneixedors d'aquesta teoria no ens serveix per no experimentar por, sinó per **obrir-nos més fàcilment a sentir la por i totes les emocions associades a la mort**.



A més a més, els dols relacionats amb la mort són molt intensos ja que en una mateixa situació ens hem d'enfrontar amb la por que tenim a morir sumada a totes les emocions que es generen fruit de les creences que tenim envers de la mort. Les emocions i sentiments que se solen experimentar són: impotència, soledat, culpa, abandonament, ràbia, inseguretat, tristesa, injustícia, etc.

**En les diverses situacions que la vida ens presenta, ningú té l'habilitat de deixar de sentir el que sent, així com ningú té l'habilitat de reaccionar diferent a com reacciona. Per tant, els dols per mort simplement es creuen tal i com es creuen. Ara bé, sempre existeix la possibilitat de viure aquests dols des de la reactivitat o des de la consciència.**

Podem viure la nostra relació amb la mort i amb els dols des del tancament i la negació, o bé des de l'obertura i l'acceptació, que no és més que col·locar-nos en la posició de l'observador que permet totes les emocions, pensaments i sentiments que emergeixen (inclús observant el rebuig o el tancament si és el cas).

Viure un dol conscient és acceptar la presència de dolor i permetre la resistència a sentir-lo. És la no identificació personal del que "ens està passant" i observar-ho com quelcom que emergeix en la nostra consciència.

Quan els dols no són viscuts plenament queden pendents i, com tota emoció pendent ens acaba condicionant la vida en una àrea o altra, impedit-nos experimentar una vida plena. Així doncs, tornem a ser conscients de nou de la importància de viure la intensitat emocional que qualsevol situació ens desperti i permetre que el dolor formi part de la nostra vida..

## 14. Una guia per usar les situacions conflictives a favor de la integració emocional

En aquest apartat volem oferir-te una guia perquè puguis posar-la en pràctica davant de qualsevol situació conflictiva. En fer-ho, experimentaràs com a poc a poc **aniràs obrint-te a usar qualsevol situació de vida per alinear-te novament amb la consciència que ets**.

- Amb els ulls tancats, ens situem davant de la situació conflictiva, en temps present, recordant el **major grau de detalls possibles**.
- Observem **tot el que pensem i com ens sentim** en relació amb aquesta situació. El sentiment és una barreja entre pensament i emoció. (Per exemple: decebut, desvalorat, incòmode, espantat, preocupat, enfadat, amargat, etc.)
- Observem l'**emoció** que ens domina en aquest moment. Des de la connexió amb aquesta emoció ens obrim a **expressar i sentir** tot allò que fins ara estava reprimint.
- Després de fer-ho, si hem estat honestos, observarem una nova emoció, i des d'aquesta nova emoció, acabarem d'**expressar allò més prohibit**.
- Un cop ja hem expressat les emocions associades a la situació, tant les més evidents com les més ocultes, entrarem a la fase de **qüestionar-nos les nostres creences i valors** i detectar si estem usant la situació com una evidència de maldat, victimisme, injustícia divina, etc.

Podem ser honestos i humils i reconèixer que **no sabem prou per jutjar, que desconeixem si existeix una autèntica maldat, adonar-nos que la vida accepta tot el que passa i que som els humans els qui posem les nostres objeccions**. Alhora, podem recordar que les nostres emocions i sentiments provenen dels nostres pensaments, de voler tenir raó, del desig d'imposar els nostres criteris i opinions, per molt bondadosos que siguin.

Al final, es tracta de **treure gravetat a tot el que passa, no perquè sapiguem que no té gravetat, sinó precisament perquè desconeixem si és greu o no**. Per tant, **creure que una situació concreta és greu no és sinó una forma d'arrogància insana**. Aquest punt és molt útil per afavorir una profunda transformació mental i, a la vegada, promoure que no es torni a repetir el conflicte a les nostres vides.

## 15. Enllaços d'interès

Meditació integració emocional: [https://www.youtube.com/watch?v=rVgsl\\_Z\\_E5U](https://www.youtube.com/watch?v=rVgsl_Z_E5U)

Vídeo sobre l'estrès: <https://www.youtube.com/watch?v=bal-0Ho-RCo>

Meditació Gurucitta: <https://www.youtube.com/watch?v=VF-jcmjBgpQ>