

Transformant les resistències a l'expressió òptima de tu

1. La visualització com una eina "antiengo"

Com hem anat veient, la vida sempre ens reflexa el nostre estat de consciència, és a dir, o bé ens mostra **aquells pensaments i creences que obeïm, o bé ens mostra l'estat en el qual ens permetem ser inspirats i beneïts per la comunicació essencial**. Malgrat certs matisos i algunes excepcions relacionades amb un propòsit superior d'ensenyança, podem dir que **una persona "connectada" i "desperta" al Ser que és, viurà una experiència humana on rarament hi haurà malaltia, pobresa, violència, disharmonia, malestar, reactivitat, desbordament emocional, conflictes, etc.**

Quan ens visualitzem d'aquesta manera, és a dir, en un estat de connexió en el que mai ens falten diners per allò que realment necessitem, mai experimentem dificultats en cap relació, mai reaccionem emocionalment als fenòmens externs, sempre gaudim d'una salut òptima, percebem la mort com un canvi d'estat o fi de cicle, etc; el que estem fent és **connectar amb el nostre potencial de viure desperts, gaudint de la consciència que som fills del present, fills de la vida.**

És per això que **la visualització és una eina molt potent "antiengo" ja que ens ajuda a superar els límits mentals que experimentem**. Si t'hi fixes, **tan sols imaginar per sobre la possibilitat de viure en plena coherència amb el Ser, l'ego t'envia mil pensaments i t'activa mil emocions, dient-te i intentant-te convèncer de què això és impossible, que t'estàs tornant boig, que tot això és una ximpleria i una autèntica pèrdua de temps**. Aquestes resistències a la connexió divina ens permeten treure a la llum tot un ventall d'emocions, pensaments i creences dels quals no érem conscients.

L'ego no vol acceptar que som qui Som i, per tant, farà tot el possible per boicotejar-nos. En el nostre cas, aquestes resistències les hem vist reflectides en molts aspectes: des de tenir mandra per visualitzar, a posar-nos una mica malalts, a rebre alguna multa de trànsit (mirall de la culpa i del no mereixement d'una vida pròspera), etc. És comprensible que l'ego usi tot el seu arsenal per tal de boicotejar-nos ja que, d'aquesta manera, seguim alimentant i demostrant **la veracitat de la creença en la separació i, per tant, el no mereixement d'una vida absolutament plena, en la que no experimentaríem cap sensació d'incomplitud ni de gravetat i viuríem amb totes**

les necessitats físiques i mundanes reals plenament cobertes (menjar, salut, allotjament, transport, oci, relacions, etc.).

2. Què és la visualització creativa?

La visualització creativa és un recurs molt interessant que ens pot ajudar a **donar-li espai i obertura a la nostra ment per tal que senti i vegi possible allò que desitgem en les nostres vides i que, degut a les nostres creences limitants, actualment ho percebem llunyà o fins i tot impossible.**

Es tracta d'una pràctica en la que es fa un **ús conscient de la imaginació visual i sentida realitzada en estats de relaxació autoinduïts o a través de meditacions guiades.** El que s'imagina i es recrea en la visualització creativa són **escenaris possibles dins dels límits humans, encara que nosaltres els percebem poc probables.**

Quan visualitzem de manera sentida **ho estem comunicant a l'inconscient.** Aquest és com un nen de 3 anys, tot s'ho creu. Per tant, tot allò que imaginem d'una **manera sustentada en el temps i de forma relaxada ho percep com a real.** Això li genera la **"il·lusió d'empremta passada"**, com si allò que visualitzés ja ho hagués experimentat abans i, per tant, col·labora a que ho puguem contemplar com una **possibilitat real, propera i familiar.**

Quan el que fem es visualitzar-nos en una **vida òptima,** no ens estem imaginant escenaris impossibles ni bajanades sinó que estem **destapant veritables potencials que com a éssers humans tenim.** D'aquí que l'ego desplegui totes les seves estratègies per tal d'oposar-s'hi.

2.1. Com visualitzar?

Et recomanem que usis preferiblement la visualització guiada que trobaràs dins de la carpeta **"meditacions específiques"** ja que d'aquesta manera només t'has de deixar dur per les indicacions.

Així mateix, t'expliquem detalladament com fer-ho per tal que ho puguis posar en pràctica sempre que vulguis, sense necessitat d'escoltar cap àudio.

És important trobar un espai còmode i lliure de distraccions.

Relaxa el cos i la ment, estirant els músculs, exhalant profundament i permetent qualsevol so o badall que sorgeixi. Tanca els ulls i pren atenció a la teva respiració. Al cap d'una estona comença a realitzar respiracions més llargues i profundes.

Quan sentis un estat plaent de relaxació, imagina't la teva vida òptima. Algunes propostes que et poden ajudar a connectar-hi són:

- Sent l'amor, la pau i la joia en totes les àrees de la teva vida.
- Agraeix gaudir de plena salut física, emocional i mental.
- Sent la plenitud i el goig siguis on siguis i passi el que passi.
- Agraeix totes les relacions que tens, sentint-les plenes i satisfactòries.
- Connecta amb la independència emocional envers el que passa i envers altres persones.
- Sent l'abundància en totes les àrees de la teva vida.
- Sent que tots els teus potencials estan plenament desenvolupats i que els ofereixes al món des de la seva màxima expressió.

És important que t'hi recreïs emocionalment, generis imatges i t'imaginis quines olors, sons i sensacions experimentes en aquests escenaris. També és clau que t'obris a connectar amb la gratitud per aquesta vida òptima i pel fet de que sigui possible.

Et recomanem uns minuts al dia.

A mesura que vagis visualitzant, és molt probable que et trobis amb varies resistències. Pot ser que et faci mandra, que et costi visualitzar, que te n'oblidis. També pot ser que et posis una mica malalt, que et sentis estrany. Tot això és comprensible que passi ja que **ens estem dirigint cap a una vida òptima i l'ego ho viu com una amenaça. Recorda que l'ego li té por a Déu i que una vida òptima és una expressió divina.**

3. Transformant la relació amb els desitjos

Dins l'experiència humana és natural tenir desitjos. En moltes ocasions, aquests desitjos no són egoics, sinó que són una espècie de **comunicació amb la nostra essència que ens indica camins on poder estendre l'amor que Som**. És l'ego qui s'apodera dels desitjos genuïns, **fent-nos creure que els necessitem per experimentar pau i felicitat quan, en realitat, no necessitem res extern per Ser la felicitat i la pau que som.**

Així doncs, per tal de transformar la relació amb els nostres desitjos, un dels punts claus és recordar que **no necessitem que es donin per ser feliços**, ja que la felicitat està present en nosaltres sempre, sigui quina sigui la forma en la qual es manifesti. **Es tracta de deixar anar allò que ens ve de gust, sabent que no serem més feliços quan es doni.**

Per tant, si experimentem impaciència, angoixa i necessitat envers el que desitgem és perquè en realitat ho creiem necessitar. En aquest cas, podem observar com clarament estem comprant la veu de l'ego, allunyant-nos així de la manifestació d'un desig que originalment podria ser genuí. Llavors, podem obrir-nos a atendre aquestes sensacions sense jutjar-nos i recordar que **els desitjos del Ser són fruit de la nostra connexió essencial.**

Quan no tenim clar quins són els nostres desitjos, no ens hem de preocupar per això ja que ja arribarà el moment que es facin evidents, igual que ja arribarà el moment que es complexin. Podem simplement preguntar-nos: Què és el que realment vull? Què em ve realment de gust? I **permetre que la resposta arribi a nosaltres en el moment oportú si és que ha d'arribar.**

Per altra banda, és important acceptar el nostre moment present, sense judicis i prenent consciència que **no necessitem fer res per millorar-lo.** Així mateix, **es tracta d'enfocar-se a agrair el que tenim ara mateix, sabent que la situació futura no serà millor que l'actual, simplement estarà més alineada amb la nostra essència i amb el nostre propòsit de vida.**

Així doncs, per tal de promoure que allò que desitgem essencialment es manifesti de forma harmònica podem:

- Acceptar que allò que desitgem no s'acabi manifestant. És a dir, deixar anar el desig.
- Saber-nos feliços passi el que passi i obrir-nos a sentir la sensació de necessitat, importància, angoixa, impaciència, etc.

Recorda que **la nostra essència constantment ens dirigeix cap a la pressa de consciència del que realment Som.** I el que realment Som no necessita res extern per ser feliços, donat que **Som felicitat.** Això no vol dir que haguem d'experimentar la no necessitat si el que estem experimentant és necessitat. És a dir, **es tracta precisament d'obrir-nos a sentir i acollir les nostres sensacions de necessitat recordant que a nivell essencial no necessitem el que creiem necessitar per ser feliços.**

Resulta molt útil observar que **quan més creiem necessitar que esdevingui quelcom, més s'allunya de nosaltres**. I al contrari, **quan més conscients som de que no necessitem res per ser feliços, més fàcilment es manifesten els desitjos que son realment genuïns**. Aquesta situació es veu molt clara amb moltes dones que es volen quedar embarassades o persones que busquen parella; quan deixen de buscar el fill o la parella desesperadament és quan apareixen, sempre i quan no existeixin altres factors que ho estiguin condicionant.

Així doncs, **deixant anar amb consciència qualsevol desig, estem contribuint a que aquest es manifesti favorablement**. Així mateix, al ser conscient que **no necessitem que es doni tal desig per ser feliços, passem a gaudir-nos lliures de necessitats i, per tant, d'una vida més plena i alineada amb la consciència que Som**.

3.1. Altres factors que dificulten la consecució dels desitjos

La necessitat envers la consecució dels nostres desitjos no és l'únic obstacle a la seva manifestació. Existeixen altres factors inconscients que podem plantejar-nos i tenir en compte. A continuació exposem alguns dels més comuns i rellevants:

- **Fidelitat familiar o social:** Si el que desitgem és quelcom que els teus familiars mai han gaudit o inclús que hi estiguin en contra, inconscientment el sabotejaràs en pro de mantenir-te fidel al clan i no ser diferent per tal de ser acceptat. Aquesta fidelitat també és aplicable amb les amistats més properes i els entorns socials habitualment freqüentats. Ser diferents, encara que sigui en positiu, pot despertar en nosaltres la por al rebuig, a les enveges, a la separació i l'abandonament. Aquest és doncs un aspecte molt important a revisar.
- **Sensació de no mereixement:** En moltes ocasions, al no integrar les ombres i les emocions, es generen en nosaltres sensacions de desconexió i de indignitat, que acaben reflectint-se en el món de la forma. Val la pena ser honestos i esbrinar si experimentem sensacions de no mereixement d'una prosperitat major i, per tant, si ens autoboicotegem inconscientment per tal que els nostres desitjos no es compleixin. Si descobreixes que aquest és el teu cas, t'animem a què t'obris a sentir i integrar aquestes sensacions que només requereixen ser acollides conscientment. Recorda que tots som mereixedors d'experimentar l'abundància i la felicitat plenes. Pots repassar el subcapítol "Transformant la relació amb el mereixement" en el capítol de l'Autoestima.

- **Les creences:** Podem fer un exercici per tal de detectar quines creences ens poden estar condicionant la vida. Consisteix en escriure un llistat dels motius pels quals creiem que allò que desitgem no s'està complint. Per exemple:

Crec que no trobo parella perquè:

- No soc atractiu
- Hi ha poques persones amb les que pugui congeniar
- No tinc temps per conèixer altres persones
- No és una edat adequada
- Soc avorrit

Amb això podem ser conscients d'algunes creences que poden sabotejar la consolidació del desig. Recordem que **la nostra ment tendeix a corroborar les pròpies creences i, per tant, es fixarà i acabarà atraient allò que creu.**

Per tal de promoure una transformació, cal **qüestionar-se-les racionalment i sobretot no pretendre substituir-les per creences positives contràries.** Això ens podria generar més conflicte intern ja que la creença positiva, en realitat, pot ser falsa i, per tant, la nostra ment es defensarà contra aquesta falsedat. Per exemple, no té cap sentit dir-li a la nostra ment que al febrer hi haurà turisme en un lloc on és poc habitual que n'hi hagi ja que sabem que això no és així. En canvi, és diferent apuntar que sí que poden haver-hi alguns turistes. **La possibilitat obra la ment i les creences positives o negatives la tanquen.**

Alguns exemples de qüestionament que obren la possibilitat són els següents:

Crec que no trobo parella perquè:

- No soc atractiu // Hi ha parts meves que poden resultar atractives
- Hi ha poques persones amb les que pugui congeniar // Hi han algunes persones amb les que puc congeniar
- No tinc temps per conèixer altres persones // Sempre hi han situacions i possibilitats per conèixer altres persones
- No és una edat adequada // Hi ha persones de la meva edat en la mateixa situació.
- Soc avorrit // Hi ha persones que poden sentir interès per com soc.

Al canviar l'enfoc i l'atenció, el que aconseguim és "redireccionar" la nostra ment per tal que contempli i atragui situacions en correspondència a la nova visió.

Aquest exercici també ens pot servir a mode de **revisió de certes conductes o patrons**. Per exemple, si prenem consciència que sempre som esquerps quan coneixem algú nou, **podem reconèixer-ho sense judici i plantejar-nos dur a terme una altra actitud més amorosa i alienada amb la nostra essència. Aquesta transformació no ha de ser des de la pressió sinó des de la consciència. Pot ser que no t'adonis de la teva conducta i al fer-la conscient decideixis canviar-la o bé, pot ser que prenguis consciència de la necessitat d'acollir certes ferides emocionals i qüestionar certes creences que et porten a actuar des d'aquest espai.**

3.2. Creences inconscients que sabotegen el desig

En moltes ocasions, ens pensem que tenim el 100% de claredat en allò que desitgem, però a vegades no és així. En ocasions, **una part de la nostra ment sí que vol el que desitgem i una altra no. Aquesta part que no vol el desig pot arribar a témer i a rebutjar frontalment la possibilitat que el desig es compleixi, activant així diversos mecanismes inconscients per tal d'evitar-ho.** Per això, quan un desig no s'està donant, és important que revisar honestament tot el que ens belluga la seva possible manifestació per tal de descobrir si realment desitgem al 100% allò que estem desitjant.

Per tal d'esbrinar-ho, ens pot ajudar fer-nos la següent pregunta: Per què no vull que se'm compleixi el desig?

Podem exemplificar-ho amb el desig de trobar parella. Al fer-nos l'anterior pregunta, podríem respondre el següent:

- Per no perdre llibertat
- Perquè no em tornin a fer mal
- Per no tenir fills
- Per no allunyar-me de les amistats o que elles s'allunyin de mi.

Gràcies a la pregunta, podem descobrir i ser conscients d'algunes creences fins ara no mirades que ens poden estar sabotejant. Aquí l'important és qüestionar i "negociar" amb aquestes creences.

En aquest exemple concret podríem abordar-ho de la següent forma :

No vull tenir parella...

· Per no perdre llibertat // És cert que en una relació de parella s'estableixen certs compromisos o pactes, però això em compensa a favor de la relació. Per altra banda, és impossible perdre la llibertat essencial.

· Perquè no em tornin a fer mal // Si em tornen a fer mal és perquè m'estan activant la meua ferida interna i, per tant, puc usar la situació per sanar-la.

· Per no tenir fills // Estar en parella no implica necessàriament haver de tenir fills. A més a més, no tothom vol tenir-ne.

· Per no allunyar-me de les amistats o que elles s'allunyin de mi // Puc estar atent a no prioritzar excessivament la parella i donar un espai a les amistats, fent-lo compatible amb tenir parella.

A vegades, aquestes creences poden semblar aspectes sense importància, però és necessari revisar-les, ja que **allò que no està atès es converteix en ombra, condicionant les nostres decisions i, per tant, afectant la nostra vida.**