

# Consciència Pensant

*Textos de reflexió filosòfica*

<https://www.opengea.cat/consciencia-pensant>

*Badalona, 2026*

# Índex

## **Pròleg**

- Introducció

## **1 — El valor de la Paraula**

- La paraula
- La voluntat, el coneixement i l'amor a la veritat
- La por
- La ignorància
- El patiment
- L'ego
- De la conducta mental
- La fe
- La importància de compartir

## **2 — Anem al gra**

- Presentació
- Buit Espiritual
- Set de Plenitud
- Camp Físic
- Camp Emocional
- Camp Mental-Racional
- Camp Espiritual
- Conclusió

## **3 — Plantejaments**

- Circuit Mental
- Tot allò que ens fa mal
- Els nostres defensors
- Nota final

## **4 — Cloenda**

- Integració equilibrada
- Què ho impedeix
- La fórmula
- La fórmula (continuació)

# Pròleg d'una consciència pensant

---

Sempre he volgut entendre el Món i la seva gent de la qual jo en formo part. Després d'anys de fer-me preguntes i anys de cerca que em van portar a fer un seguit de cursos d'Auto-Coneixement i Transcendència espiritual, la meua inquietud davant d'un Món permanentment en conflicte, ha anat creixent. Un Món cada vegada més mal ferit, que ens està demanant canvis urgents. Tinc molt clar que els canvis passen per un canvi de consciència, només així podem deixar de fer-nos mal els uns als altres i deixar de fer mal al Planeta Terra.

El Món no pot sanar, la societat no pot sanar, si l'ésser humà no és capaç de sanar-se a si mateix.

En aquesta direcció he anat fent, modestament, el meu treball (que es pot veure en l'Aventura de viure) reunint informació de tot arreu, relacionant, distribuint i encaixant en un format que disposa de 4 Apartats adaptats als 4 camps amb els quals convivim, Físic, Emocional, Mental-Racional, Mental-Espiritual. Equilibrar i Harmonitzar els 4 camps a través de 4 Processos, Coneixe't, Accepta't, Supera't i Allibera't és, el gran treball que hem vingut a fer.

L'Aventura de viure m'ha servit per confeccionar posteriorment: Una col·lecció de 4 llibrets: El Valor de la paraula, Anem al gra, Plantejaments i Cloenda, que, juntament amb el format original l'Aventura de Viure (que s'afegirà al web més endavant), dona per acabat tot el que necessito compartir.

Aquests treballs no haurien estat possibles sense l'important Informació de les diverses fonts que jo he rebut i que agraeixo profundament, i em serveixen perquè jo pugui aportar també el meu punt de vista a partir del que fins ara he anat entenent i experimentant especialment intentant posar al descobert quin és el punt clau en el que ens perdem.

Només el Coneixement ens pot ajudar a l'hora de transitar per aquesta Aventura que és la vida, però, quina importància donem al Coneixement? D'això van aquests treballs, posar de manifest tot allò que és essencial per la nostra Transformació i Auto-Sanació, i que cadascú tregui les seves pròpies conclusions.

Sabem que la vida no és fàcil, a tots tard o d'hora ens toca passar per moments complicats, o a vegades d'extrema duresa, però existeix una força en cadascú de nosaltres, que ens ajuda a aixecar-nos de nou i seguir caminant.

# Introducció

---

La vida ens absorbeix de tal manera, que moltes vegades no ens deixa ser conscients del seu veritable significat, en què se'ns dona llibertat perquè cadascú construeixi el seu propi destí.

Destí que podem construir a partir d'uns valors materials i pràctics, de fet imprescindibles per viure (i en principi crec que tots passem per aquí) fins que després la vida ens ensenya a valorar tot allò immaterial que, si no tenim en compte, ens deixa un buit en allò més profund de nosaltres.

Hem vingut al Món a aprendre a fer tot allò que encara no sabem fer bé, però no sempre sabem aprendre sense fer-nos mal.

En el fons, des que venim al Món, tots busquem i necessitem el mateix, sentir-nos estimats, protegits i valorats pel que som. Passa, però, que aquests valors tan essencials, per múltiples factors, no sempre ens arriben en la forma que els necessitem, i suplir aquestes mancances pot fer que algunes sensibilitats posin les seves expectatives fora d'elles mateixes, perquè en general, no se'ns educa per buscar en el nostre interior tot el que necessitem.

Moltes persones s'emparen en la força de determinats líders o poders jeràrquics, mentre que altres busquen allò que la vida els ha negat, per camins equivocats o emprant la violència.

L'humà té dret a ser feliç, però aquest dret passa per fer-nos responsables dels nostres deures.

Es diu que a dins portem l'instint primari, animal, fet per sobreviure a tota mena de perills. Per això els pensaments sempre son un 80% més negatius que positius, perquè l'instint ens fa estar sempre alerta. És com funciona l'espècie animal. El repte de l'humà és transcendir l'instint conscientment. Tenim a favor que el nostre cervell és d'una gran plasticitat que ho ENREGISTRA TOT, i quan enregistrem amb plena consciència tot allò positiu i saludable, lo negatiu perd protagonisme i la batalla la guanya lo positiu. (Ens ho confirma la ciència)

La Terra és un Camp de Pràctiques que ens deixa veure el pitjor del Món i el millor del Món. Ens plantegem si la finalitat del nostre pas per la Terra es limita a treballar per consumir, defensar la nostra integritat, territori i reproduir-nos? Si els nostres objectius com a espècie humana es limiten a això, ens estarem posant al mateix nivell que l'espècie animal.

Els animals també experimenten emocions, estimen i protegeixen les seves cries i exposen la seva vida per elles. Fins i tot hi ha animals que han donat la vida per als seus amos. També protegeixen a mort les seves manades i disposen de les seves hores d'oci i diversió.

El que ens diferencia dels animals és el sentit de transcendència, pensar qui som, com funcionem, d'on venim i on anem. Això és el que ens pot fer pujar una mica més amunt el llistó dels nostres objectius personals.

Ja tenim un Coneixement Acadèmic adreçat a formar-nos professionalment per situar-nos en la vida i un Món que va en alça pel que fa a Ciència i Tècnica, però de què serveix una Societat Mecanitzada i Productiva, si està deshumanitzada i va de baixa pel que fa a Valors?

El Progrés aporta comoditats, però a quin preu?

És aquest el Progrés que volem i el Món que volem?

La falta de Valors és el gran flagell de la Humanitat, provocador de guerres i conflictes.

Potser cal que ens preguntem quines són les nostres Aspiracions.

# 1 — El valor de la Paraula

# La paraula

---

A qui primer voldria dirigir tota aquesta informació és a mi mateixa, ja que necessito paraules i arguments que ens guiïn enmig d'un Món on Pors i Egos volen dominar el nostre dret a una vida plena i en pau.

La millor manera de DONAR LA VOLTA a uns estats d'ànim que a vegades ens enfonsen i causen gran malestar, és buscar el poder que ens transmet la paraula quan va adreçada a portar una mica de claredat a la confusió i desordre emocional que estem patint.

*Les ensenyances han estat revelades a la consciència dels homes, i gràcies a la paraula han estat concretades en Filosofies i Teories que ens fan pensar i replantejar les coses d'una millor manera.*

*El filtre de la paraula actua poderosament en el sentit de les persones.*

*– Caterina Albert*

La paraula té el poder de mantenir-nos en vibracions Altes, ja que alimenta i equilibra el Dualisme de la nostra Ment Objectiva i Subjectiva.

*Una Emoció positiva interna és sanadora, ja que pot produir canvis en la nostra biologia.*

## **Ment Objectiva (Hemisferi Esquerre)**

---

Necessita Arguments que siguin coherents i reforcin el valor de tot allò important per a la vida.

## **Ment Subjectiva (Hemisferi Dret)**

---

Necessita Sentiments i Emocions que ens connectin amb l'Amor i Bellesa de tot allò sublim i inspirador.

La paraula ens fa reflexionar sobre la nostra manera de pensar i comportar-nos, i posa llum a conflictes NO RESOLTS que genèticament anem arrossegant, fins i tot incrementant, de generació en generació. Ens dona la potència necessària per evitar que la neurosi individual i col·lectiva ens pugui fer mal.

La paraula, però, és efectiva si ens arriba en el moment oportú, quan es necessita; si no, no la valorarem.

## La voluntat, el coneixement i l'amor a la veritat

---

*Necessitem Reivindicar el Valor de la Paraula, ja que és una eina poderosa que pot canviar el Món.*

No s'arriba, però, a un canvi col·lectiu sense un canvi individual. Canvi que arriba quan som conscients que l'Honestedat és més important que la família, que la professió, la ideologia i qualsevol oferta que ens pugui fer el Món.

Tot allò que té veritable valor s'ha de poder repetir de boca en boca, no ens hem de cansar de tornar a dir el que ja s'ha dit, i tornar a escriure el que ja s'ha escrit, quan alguna cosa té valor de debò.

*Si no es parla mai d'una cosa és com si no existís.*

*Res agrada més a les "Fúries" que obviar i deixar de parlar de tot allò injust, com si no existís.*

# La por

---

Vivim en un Món Dual. Equilibrar el Dualisme humà entre categories oposades (conceptes diferents, energies diferents) és el gran Repte de la Humanitat. Pràcticament funcionem a partir de:

Visible/Demostrable

Invisible/Indemostrable

Per fer front als Obstacles que s'interposen en el nostre dia a dia, tenim a l'abast 3 grans Principis Potencials com: LA VOLUNTAT, EL CONEIXEMENT i l'AMOR a la VERITAT, que, juntament amb la Llibertat d'Escollir i el Sentit de Justícia, actuen com a forces d'Unió i Integració per a la nostra Auto-Realització.

(D'aquests 3 grans Principis se'n deriven altres qualitats com per exemple: el Respecte, l'Auto-Estima, l'Empatia, el Coratge, la Gràtitud, etc.)

# La ignorància

---

A què hem de tenir por?

Segurament pensem que a patir o a veure patir físicament, materialment i emocionalment els que estimem; por a la falta de llibertat física; a ser traïts per aquells en qui confiàvem, etc. Però en realitat és a la IGNORÀNCIA a qui hem de tenir més por.

*La Ignorància ens fa veure la realitat distorsionada.*  
– Anònim

*La Por ens fa veure les coses pitjor del que són.*  
– Anònim

*La Ignorància no fa soroll, però és la mare  
de tots els nostres Mals.*

*Mai es fa el mal tan plenament i alegrement, com quan es fa per un fals principi de consciència.*  
– Blaise Pascal

El fet de NO SABER ens fa vulnerables enmig de les situacions tan complexes d'aquest Món.

*De noranta malalties, cinquanta les produeix la culpa  
i quaranta la ignorància.*  
– Anònim

La ignorància dona peu a falsos conceptes, fins al punt que...

*Un home aparenta tenir més caràcter quan segueix  
el seu temperament, que quan segueix els seus principis.*  
– Nietzsche

El Coneixement és CLAU a l'hora de tenir els Conceptes Clars, Identificar problemes, i Processar Emocions, per arribar a un Estat Físic, Emocional, Mental i Espiritual, al més Equilibrat possible.

*No es pot estimar res en profunditat  
que no s'hagi entès en profunditat.*

*Només des del Coneixement s'estima.*

*A Egipte, les Biblioteques s'anomenaven "Tresor de tots els remeis de l'ànima", on es curava la Ignorància, la  
més perillosa de les malalties i origen de totes les altres.*  
– Jacques Bénigne Bossuet

Per alguna raó Sòcrates i Plató citaven les 4 virtuts:

- Prudència,
- Justícia,
- Fortalesa i
- Temperança per no perdre's cap Amunt i cap Avall.

# El patiment

---

La falta de Coneixement propicia l'Error, i l'Error en algú o en algun lloc, és causa de Dolor.

La Missió del Mal és fer-nos sentir Dolor davant l'Error de tot el que fem malament, perquè puguem rectificar la nostra conducta i alliberar-nos del domini de Pors malsanes i Egos ignorants.

El pitjor d'un Error és que en lloc de reconèixer-lo, el volem justificar. És quan estem donant peu al fet que les coses es compliquin i vagin a pitjor.

*Rectificar sempre serà més savi i més valent, que carregar amb les conseqüències de no rectificar.*

A vegades el pitjor obstacle el trobem en la incredulitat del nostre propi Ego.

*La persona sempre frivolitza o ataca  
allò que no és capaç d'entendre.*

# L'ego

---

*Podem entendre que som COS i ÀNIMA  
i que el més gran problema que pateix el Món és que el cos atrau més atenció que l'ànima?*  
– Lluís M. Xirinacs

Cert que la vida mundana ens distreu del que és primer. La necessitat de guanyar-se la vida i complir amb els compromisos inherents a la pròpia vida, més un sistema que ens té immersos en tot allò cridaner i seductor, però fútil i buit en el fons, ens distreu a l'hora de tenir clares les prioritats.

*Seguim utilitzant persones i estimant coses.*  
– Dalai Lama

*La Història es repeteix però les seves lliçons no s'aprofiten.*

*L'empobriment de l'Ànima és la pitjor pobresa de l'ésser humà. L'Ànima s'empobreix cada vegada que descobrim l'error i no el corregim.*  
– Lydia Cebrián

*La Consciència o Ànima ja era, abans que la Matèria.*  
– Willis Harman, filòsof

*A l'Univers hi ha un Nucli d'on obtenim el Coneixement, la força i la inspiració. El meu cervell és només un receptor d'aquest Coneixement.*  
– Nikola Tesla

*Si donem Prioritat al cos pensarem que la vida es redueix a aquest espai que precedeix la mort física, quan el nostre pas per la Terra té una finalitat que va més enllà de la mort física.*

*La Consciència és la nostra veritable naturalesa, està fora del temps i de l'espai.*

*L'ésser humà es perd quan es desconnecta  
de la seva veritable essència.*

Per això l'espiritualitat és una dimensió fonamental a la vida.

Què ens aporta la Banalitat? La banalitat ens pot ajudar a desconnectar i buscar una distracció que és necessària davant una vida prou complicada, però hem de ser prou hàbils per saber quan és el moment de desconnectar i reconnectar amb l'ésser que realment som. (Amb la nostra Ànima)

*El major nombre de mals que pateix l'home provenen del mateix home.*  
– Plini

*La vida no és el bé ni el mal, simplement és l'escenari del bé i el mal.*  
– Sèneca

El Coneixement ens ensenya a educar el pensament.

*No demanis res que no et puguis demanar a tu mateix*  
*La bellesa és l'elegància del pensament,*  
*un estat d'esperit que ens ensenya la manera de fer front als nostres problemes.*

*Hem vingut a Aprendre a ser millors,*  
*per viure millor amb Honestetat.*

El Coneixement ens ajuda a buscar solucions a aquelles coses que tenim al nostre abast canviar.

Després de tot, l'Experiència s'aconsegueix a base de caure i aixecar-se, cosa que ens honora com a humans.

A tots se'ns embruta la roba, i per això sabem que no totes les taques es poden netejar amb el mateix producte, ni amb la mateixa intensitat.

## De la conducta mental a la pràctica

---

El Dolor de l'Error, vingui d'on vingui, encén les nostres ires.

Enfadar-se, irritar-se, sentir ràbia, ira, ressentiment i rancor és inevitable i segurament necessari perquè és on ens demostrem a nosaltres mateixos la capacitat per canalitzar positivament tot aquest malestar i on, de fet, radica el nostre grau d'evolució.

Darrere cada sofriment sempre hi ha un Error, però el sofriment ens fa ser més comprensius i empàtics.

*Les arrels del teu sofriment són profundes i estan connectades a les arrels i sofriments d'altres.*

Darrere els comportaments més Abruptes i Malvats, a vegades s'hi arrossega un Karma genètic no resolt, que desconeixem.

*La venjança no esborra l'ofensa.  
– Calderón de la Barca*

*Ull per ull i el món acabarà cec.  
– Gandhi*

*Les malediccions, com les processons,  
tornen al seu punt de partida.  
(Proverbi italià)*

*Millor ser odiat per allò que ets,  
que ser estimat per allò que no ets.*

Ser estimat amb Amor Noble és ser estimat de veritat.

*La Veritat ens fa lliures.  
– Joan Evangelista*

# La fe

---

L'aparició de l'Ego Ignorant ens indueix a solucionar els nostres conflictes de la manera més inapropiada.

*L'Ego existeix com oponent de la Por.*  
– Lydia Cebrián

Però hem de distingir entre l'Ego que ens fa forts i ajuda a tirar endavant i l'Ego Ignorant que vol resoldre els seus conflictes “a la brava”. El que pot inflamar el foc de les nostres lres o, segons el cas, el que ens fa caure en dependències, aferraments, addiccions o depressió.

Nora Ramírez ens diu: *Hi ha una diferència entre connexió i aferrament. El primer et dona energia, el segon te la treu.*

Quan se'ns manifesta la Por, considerada com l'emoció bàsica més forta, la sentim com una alarma que ens inquieta i alerta, però quan se'ns manifesta l'Ego és tot el contrari, el sentim com una energia que d'alguna manera ens ve a donar la raó i ens reafirma davant tot allò que ens fa creure que hi tenim dret. Dret a tenir, posseir... o dret a carregar contra tot allò que ens incomoda o fereix el nostre amor propi.

*L'únic egoisme acceptable és el de procurar que tots estiguin bé, per tu estar millor.*  
– Jacinto Benavente

*El nostre cos està constituït biològicament per una sèrie d'òrgans i glàndules vitals, i cadascun d'aquests òrgans i glàndules connecta etèricament amb un determinat nivell de consciència.*  
– Lydia Cebrián

El plexe solar (situat a la boca de l'estómac) és un Canal d'Assimilació, tant per tot allò que afecta el sistema Digestiu com el sistema Emocional, Mental i Espiritual.

Curiós veure l'interconnexió que hi ha entre visible (físic) i no visible (eteri), entre petit i gran, entre el de més amunt i el de més avall (principi que la ciència anomena holístic quan ho descobreix).

La influència del Plexe Solar pot ser determinant per a l'Equilibri i Benestar o tot el contrari.

Les nostres Emocions, igual que ens poden enlairar ens poden enfonsar.

A vegades ens sentim inquiets, pertorbats i nerviosos per múltiples coses que se'ns presenten i sentim com “un nus a l'estómac”, i és que aquí a nivell de Plexe Solar és “donde se cuece todo”.

Avui dia està de Moda l'EGO TRANSGRESSOR, amb la finalitat de cridar l'atenció, explorar i ser pioners amb tot allò que impacta i causa xoc, perquè això és el que la gent consumeix i genera beneficis materials.

L'ésser humà, per naturalesa, porta en si el germen de la rebel·lió i la transgressió, un dels factors que ens ha ajudat a evolucionar — però com tot a la vida, s'ha de mantenir l'equilibri, del contrari la Balança es desestabilitza i això mai tindrà efectes bons.

Quan el que s'està transgredint és el Respecte, la Bona educació, el saber fer, saber estar, etc., estem pervertint uns valors que se'ns giraran en contra.

Avui sobretot entre bona part del jovent, la vulgaritat en el llenguatge i la falta de pudor, a vegades fregant fins i tot la indecència, sembla que és una moda que ha vingut per quedar-se. Una moda que és una mala llavor que es va estenent com un patró a seguir per aquells més vulnerables.

Jo entenc que venim d'uns anys molt llargs de Regles Imposades i conductes Hipòcrites que fan que el pèndol vagi a l'extrem contrari, però crec que seria molt recomanable que aquest poder que té la “Moda” actualment intentés situar aquest pèndol que ha anat d'extrem a extrem, just al Mig. Estaria bé. Això sí que seria ser modern i avançat.

El criteri propi ha d'estar per sobre del que ens vol imposar la moda, tenint en compte que hi ha modes força aberrants.

Després de molts anys de patir Feudalismes, Dictadures, etc. ara s'ha passat a una Llibertat (excepte Països governats per Radicals) que se'ns escapa de les mans, on les corrents que tenen èxit (en general) és el culte a la bellesa i joventut del cos, i a fer un consum materialista i una socialització on tot gira al voltant de modes i frivolitats com a passatemps.

No estic en contra, al contrari, és necessari donar a la Matèria el que és de la Matèria, però no som només Matèria, també som Esperit.

Si obviem el que és de l'Esperit i només ens decantem per la Matèria, el desequilibri és evident. *"No sols de pa viu l'home"*

Llàstima que determinats Valors no es posin de Moda, com per exemple que les coses es guanyen amb esforç. La importància de conèixer-se un mateix, acceptant que Aprenem a base de caure i aixecar-nos moltes vegades, i que físicament, tard o d'hora, si no en aquest pla o en un altre, tots recollim allò que anem sembrant.

És essencial preparar la joventut des de ben petits, amb una bona formació (que els pares no sempre han tingut), i després complementar-la amb l'escola, per oferir un Aprenentatge que motivi i engresci, i més endavant serveixi de preparació a l'hora de formar-se un futur.

Necessitem posar al descobert quins són els principals esculls perquè no ens agafin per sorpresa, i una bona disposició per fer aflorar el potencial sanador que tots portem dins i segurament les coses podrien anar d'una millor manera.

Voldria afegir que uns dels Errors greus de la nostra societat és treure autoritat a aquells que amb el seu saber i experiència poden aportar, dins la família i a l'escola, uns coneixements i valors que ajuden a fer camí sense caure en despropòsits que s'acaben pagant molt cars, alguns fins i tot durant la resta de la vida.

Sembla ser que només compten els Drets per damunt de tot. Els drets de l'alumne per davant dels Drets del mestre. Els Drets del delinqüent per damunt dels Drets de la víctima, etc. I no hi ha Drets sense Deures.

*Complir amb el Deure és el que ens dona el Dret.*

El Plexe Solar és la línia divisòria on convergeixen els instints i emocions menys evolucionades de la nostra personalitat que, junt amb els nostres Egos, poden posar Fre a la nostra Voluntat, enterbolint la nostra Ment i bloquejant el Cor, així com utilitzar la paraula com a demagogia, per obtenir uns beneficis poc exemplars.

Oposadament a tot això, però, és el Plexe Solar on també s'hi troba el Centre de la Voluntat, la Força i el Coratge, que quan ens toca el cor, desperta uns sentiments que ens fan sentir que l'Amor ho pot tot. On hi ha Amor hi ha Saviesa, i on hi ha Saviesa hi ha Amor. Un Amor motivador que posa en marxa el Motor que ens fa passar de la conducta Mental a la Pràctica. La Voluntat és decisiva per posar Atenció al Propòsit.

# La importància de compartir

---

*De la conducta mental a la pràctica*

## **Els Fets són els que importen.**

Passa, però, que tot i saber la Teoria a la perfecció i estar-hi d'acord, moltes vegades no som capaços de posar-ho en pràctica.

Pot arribar un moment en què la Desmotivació ens guanya i un diu: "No tinc ganes de fer res, sé que he de posar-m'hi, però ara mateix soc incapaç de fer cap moviment". La mateixa inacció ens immobilitza i ho passem malament... molt malament.

Què fer quan ens desapareix l'ànim, aquesta força?

La falta d'energia, (això els professionals ho saben), pot ser produïda per molts factors: perquè les coses se'ns torcen, o perquè ens sentim ferits, o per debilitat física (tan estretament connectada amb l'emocional). Ens pot influir molt... sobretot quan estem físicament febles i les nostres facultats corporals ens fan sentir pràcticament indefensos.

"Pare, per què m'heu abandonat?" Tremendes paraules i tremenda situació de qui les va pronunciar.

La Voluntat és la força que ens acompanya per iniciar el camí, durant el camí i al final del camí. Sense Voluntat no hi ha Recorregut.

La Voluntat ens permet connectar amb tot allò important que Activa el nostre Potencial humà, quan deixem que l'Amor-Savi de la paraula, vagi penetrant i motivant un canvi en la nostra actitud Mental que ens fa sentir la importància del que estem fent i vivint.

*Segueix encara que sentis que no avances... segueix encara que pensis que no podràs, segueix... perquè sempre hi ha una sortida... i perquè si creus en tu, res et podrà vèncer.*

(de la Fundació de l'E.M.)

Un dels nostres principals enemics és que ens cansem i deixem de lluitar. Que deixem de lluitar per fer nostres uns Valors i Capacitats que donen sentit a tot allò que hem vingut a fer en aquest Món.

*La llibertat és l'instrument que Déu va posar en mans de l'home perquè realitzés el seu propi Destí.*

– Castelar

La nostra consciència, si la volem escoltar, sempre ens dirà: actua en funció del que creguis més just, aquesta és la teva llibertat.

*La persona justa és aquella que tenint l'oportunitat de cometre una injustícia, decideix no fer-la.*

*No he de fer les coses per bondat, sinó per justícia.*

*Que pensi el que vulgui de tu la gent, obra segons et sembli just. Mantingues-te indiferent a les lloances i al vituperi.*

– Pitàgores

*Obra com si la màxima de la teva voluntat i de la teva conducta hagués de ser declarada codi universal per tota la humanitat.*

– Immanuel Kant

Fer el bé t'assegura la pau d'esperit, però des del nostre punt de vista terrenal, *fer el bé NO sempre condueix a un bon final.* Això és veritat, però tot i tenir en compte aquesta possibilitat, tu segueix fent el bé.

*La persona no val pel que sap sinó pel que fa amb allò que sap.*

Som creadors de la nostra salut i realitat.

Què ens està fallant, ens falta FE?

Fe en nosaltres mateixos, en la veritat que hi ha al fons de cadascú?

Fe per recolzar-nos en aquells Principis que no tenen caducitat i ens donen la força que necessitem?

*Dona'm un punt de suport i aixecaré el món.*

– Arquimedes

Déu, l'Univers, la Vida, com en vulguem dir, ensenya però no obliga.

Per altra banda, en cap cas, la mala consciència d'un, perjudica la consciència d'un altre. Cadascú és guardià i responsable de la seva pròpia consciència.

*La raó que nega la fe, es nega a si mateixa per falta d'un principi on sostenir-se i un fi on dirigir-se.*

– Anònim

Sabem que en moments transcendents com per exemple un casament, un naixement o una defunció, la nostra consciència ens fa posar davant el que és veritablement important. El primer que es desitja i s'espera d'un casament és que hi hagi respecte i estimació. El que es desitja quan s'espera un nadó és que sigui una criatura moral i físicament sana. I el que també sobresurt i s'elogia en una defunció són les qualitats que tenia aquella persona.

*La Consciència és el millor llibre moral que tenim.*

– Blaise Pascal

Però també és cert que un fals concepte de consciència pot espatllar-ho tot.

*Trobar l'equilibri en tot a la vida és el que més ens costa, però la batalla la guanyem en el nostre interior, superant l'instint primari i les altres emocions del nostre ego ignorant.*

*Això és el que en realitat ens fa guanyadors.*

### La importància de compartir

Soc conscient de la importància que té compartir tot allò que ens ajuda a ser millors i viure millor amb Honestetat.

No puc evitar apassionar-me amb aquests temes, que reafirmen les meves creences i ajuden a trobar sentit a la vida i al que ens passa, i contribueixen a donar-me un equilibri que no tenia.

En cap moment ningú pensi que tracto d'imposar res de res a ningú. Només faltaria.

La llibertat de decidir cadascú les seves pròpies creences, o no, és sagrada i ningú té dret a interferir, excepte en el cas que algú posi en risc la seva vida o la d'algú altre.

*Si m'oferissin la saviesa amb la condició de guardar-la sols per mi, sense comunicar-la a ningú, no la voldria.*

– Sèneca

*L'home és, en realitat, un animal gregari (fet al ramat) a qui li agrada estar sol, però no quedar-se sol amb les seves opinions.*

– Anònim

*Entendre'ns amb els altres és l'Art del Futur.*

– Rudolf Steiner

(creador de la Filosofia Waldorf)

No amb tothom es pot parlar de creences ni espiritualitat, però sí de la importància que tenen principis nobles i ètics com el respecte, l'empatia, saber escoltar, donar la mà... de fet tot allò que ressona amb el teu jo profund és la base fonamental de l'espiritualitat que ens fa ser conscients que som alguna cosa més que un cos que es desintegra i mor, i que tot allò que és essencial es troba a l'interior d'un mateix.

2 — Anem al gra

---

"Anem al gra" s'ha inspirat com una continuïtat de "El Valor de la Paraula".

"Anem al gra" el que vol fer és concretar i posar de relleu, d'una manera pràctica i el més breu possible, la importància que tenen les diferents àrees o camps, amb els quals convivim:

Físic, Emocional, Mental-Racional i Mental-Espiritual, i com els gestionem.

S'hi pot trobar repetit, a propòsit, algun text o frase perquè no està de més tornar a dir i tornar a repetir allò que ja s'ha dit i repetit, quan alguna cosa té valor de debò.

Cap d'aquests treballs hauria estat possible sense les valuoses aportacions de tanta gent, i de les energies que m'han fet costat.

Gràcies.

---

## Buit Espiritual

---

El Món pateix una gran falta d'Espiritualitat, i això fa que la gent no trobi el seu Centre i busqui el seu benestar en les coses més materials i mundanes. Algunes mentalitats projecten la seva intel·ligència en Imposar, Dominar i Posseir, que és la causa de tota Injustícia i tota guerra, altres, es deixen portar pels seus instints desenfrenats, extorsions, abusos, violacions, etc., mentre altres, bona gent, viuen amb gran preocupació tot el que està passant i amb una desmotivació desmoralitzadora que els fa pensar que el Món és incorregible.

La manca d'espiritualitat fa que les persones posin la seva mirada arran de terra, i el fet de no mirar més enllà deixa a les persones buides, sense contingut, estancades i aturades en una ratlla plana que d'alguna manera significa "mort". Així ens ho fa saber també l'aparell que registra les nostres constants vitals. En el moment que apareix aquesta ratlla, no hi ha activitat.

La matemàtica en ve a dir el mateix: la ratlla plana és el signe que resta, el signe menys.

En el moment que l'humà és capaç d'alçar-se i elevar la seva potència vers un canvi de sentit, la ratlla plana es reconverteix en el signe que suma, el signe més.

*Tot el que pensem i sentim afecta profundament cadascuna de les nostres cèl·lules, i quan busquem trobar sentit al que ens està passant, i a la vida, és quan connectem amb el Camp Espiritual.*

*El Camí de la Vida no deixa de ser un Camí Espiritual, encara que la majoria no en sigui conscient.*

## Set de Plenitud

---

*L'home mentre pateix la seva set de Plenitud, necessita acostar-se a alguna cosa superior que l'acosti a l'Infinit.*

Espiritual és tot allò que ressona amb el teu jo profund, tots aquells principis Nobles i Ètics que contribueixen a fer un Món més bo i just per a tothom.

L'Espiritualitat és una dimensió fonamental a la vida que pot posar fi al nostre sofriment.

El Camí de Plenitud es troba quan som capaços d'Equilibrar i Harmonitzar el Camp Físic, Emocional, Mental i Espiritual amb les diferents fases que són la base del nostre Aprenentatge: Coneixe't, Accepta't, Supera i Allibera i Sana.

Un símil que defineix amb molta precisió els 4 Camps diu:

- *El cos físic és el Carruatge,*
- *L'Emocional, els Cavalls,*
- *El Mental-Racional, el Cotxer o Conductor, i*
- *El Mental-Espiritual, el Passatger que viatja a l'interior del Carruatge i necessita arribar al seu Destí sa i estalvi.*

Plató va ser el primer a donar la seva idea (més o menys encertada) sobre aquesta definició, que va ser seguida per altres versions de Bhagavad Gita, Epictet, Descartes i altres, fins que finalment, Helen Blavatsky va ser qui va aconseguir adaptar-ho amb total exactitud.

---

## CAMP FÍSIC: "El Carruatge" (Coneix-te físicament)

---

No ens podem conèixer físicament, sense tenir en compte que la Dualitat no sols condiciona el nostre estat Físic, sinó que per extensió, condiciona també el nostre estat Emocional, Mental i Espiritual.

Si volem estar bé per dins i per fora, no sols hem de cuidar la nostra salut física amb una Alimentació sana, sinó també la nostra salut emocional amb creences sanes, com recomana l'investigador en epigenètica el Dr. Bruce Lipton.

*El Mestre ens dona la mà i fa pensar, però no pot resoldre allò que has de resoldre tu.*

*El Deixeble diu al Mestre: "Dona'm la feina". "Saps quina és?", pregunta el Mestre. Diu sí: "Conèixer-me a mi mateix a través meu i de les meves obres". – Lydia Cebrián*

---

Cuidar la nostra salut Física, bàsicament passa per:

- Alimentació sana
- Dormir bé
- Fer exercici: contacte amb la Natura, i
- Higiene

A més de tot això, el nostre Físic-Emocional també necessita:

Cuidar la Imatge, i Cuidar la llar, ja que l'un i l'altre és la nostra carta de presentació.

També se'ns recomana com a molt saludable, cuidar la nostra relació amb els altres.

Tenir un objectiu a la vida.

Tenir curiositat per aprendre coses noves i ser conscient de la importància que té fer coses diferents.

---

*La Matèria és un mitjà circumstancial, però no la finalitat.*

## **El Camí és un Aprenentatge**

La Terra és l'Escola que reuneix les condicions més apropiades per al nostre Aprenentatge, la carrera més llarga i difícil de la nostra vida. Hem vingut a aprendre a ser millors, per viure millor amb Honestetat. Som aquí per fer alguna cosa més que guanyar-nos el pa i viure el millor possible amb les persones que estimem, tot creuant els dits perquè les Misèries d'aquest món passin de llarg de la nostra vida.

*Precisament hem vingut a aprendre d'aquestes Misèries.* – Lydia Cebrián

En el nostre camí trobem les personalitats i situacions adients per posar a prova les nostres capacitats i apareixen amb una finalitat Kàrmica.

*El Karma no és un càstig, és el resultat del que has fet bé o no has fet bé al llarg de la vida (i possiblement d'altres). El Karma és un pacte que fa l'Ànima on se'ns dona l'oportunitat de seguir aprenent a través de diferents situacions. En reencarnar, l'Ànima porta a dins tot allò que ha tingut ocasió d'aprendre i estimar, i amb aquest potencial corregir en el present, errors passats.* – Lydia Cebrián

Hem d'experimentar les diferents personalitats Zodíacals: Terra, Aire, Aigua, Foc. Tenint en compte que cada element disposa de 3 signes diferents, i hem d'experimentar-los tots 12 en total.

Parlar de Karma és parlar d'una cosa que reconec que no és creïble per a tothom, però tot allò que té una lògica que ens aproxima a comprendre l'objectiu del nostre pas per la Terra, ens pot permetre tenir una mica més clares les diferents situacions amb les quals ens enfrontem.

---

## CAMP EMOCIONAL: "Els Cavalls" (Coneix-te emocionalment)

---

Es diu que les Emocions són el que tenim menys desenvolupat.

El Físic necessita de les Emocions per bellugar-se i fer-nos passar a l'Acció.

Les Emocions necessiten del Mental per tocar de peus a terra i

El Mental de l'Espiritual per trobar sentit a la vida i a tot el que ens passa.

El Plexe Solar, situat a la boca de l'estómac, és el Centre de totes les nostres emocions, el meridià que connecta amb tots els nivells de consciència, des del més excels, al més instintiu i primari.

És un Canal d'Assimilació, tant per tot allò que afecta el sistema digestiu, com Emocional, Mental i Espiritual.

Darrera cada emoció negativa hi ha una por amagada, un error i un dolor que si no s'assimila correctament, és causa d'Ires, Ressentiments, Rancors, i en cada Ira, Ressentiment i Rancor un Ego que, desconnectat de l'essencial, ens desvia amb violència cap amunt o cap avall.

Thích Nhất Hạnh ens parla del nen ferit que moltes persones portem dins, ferides que, com a adults, hem d'aprendre a resoldre per deixar tancades i netes, entenent que la gran majoria de vegades tots som víctimes de víctimes.

La ignorància pròpia i la d'aquells que ens volen ignorants, genera una sèrie de situacions anòmales, que ens impedeixen prendre consciència que vivim en un Món Dual, i que la Dualitat forma part de nosaltres i del Planeta Terra.

Quan no es donen les condicions necessàries, els elements (terra, aire, aigua, foc) també maten.

Si no som conscients de la necessitat d'Equilibrar aquest Dualisme, i deixem que Pors i Egos ignorants condueixin les nostres Emocions, el desenllaç, com ja s'està veient, compromet molt seriosament, tant la nostra supervivència, com la del Planeta Terra.

Equilbrem a mesura que aprenem a gestionar qualsevol pensament o emoció tòxica, del cor cap amunt, si no és així anirem afegint més sofriment al sofriment.

---

## **Funció del Mal**

És per fer-nos "despertar" i posar llum a la nostra Ignorància. Venim al Món amb la panxa desperta però amb una Consciència adormida que és necessari despertar.

*Els efectes de la Ignorància els patim en forma d'Injustícia.*

---

## **Punts Febles i Capacitats**

Dualisme entre la Por Útil i la Por que ens debilita i ens bloqueja.

La por útil "guarda la vinya".

La por que ens debilita es concentra en 3 tipus de por diferents:

- Por Física (perdre salut, emmalaltir...)
- Por Material (perdre poder econòmic, adquisitiu...)
- Por Emocional (perdre l'amor i suport dels que són importants per a mi)

La Por no actua mai sola, sinó que busca aliats com l'Ego, que, en ser oponent a la Por, li fa passar per alt Inseguretats, Prejudicis acomplexats i baixa autoestima, i créixer en Egoisme i Prepotència.

Són tres pors connectades, amb la particularitat que allò que afecta una d'elles afecta les restants.

---

## **L'error de l'Ego desconnectat de l'essencial**

*L'Error existeix per ser corregit.*

L'error de l'Ego tocat per la Por o ferit per l'amor propi, reacciona amb violència. Es treu "l'espina" per clavar "l'espina" a l'altre.

*L'error animal només pot ser corregit per la ment sàvia del Conductor.*

---

## **Dualisme entre l'error que necessita ser reparat i l'error que ens empenyem a justificar**

En la nostra condició d'Aprenents, l'Error ens fa sentir Dolor, davant del que encara no hem après a fer bé.

*La ferida és el lloc per on entra la Llum. – Rumi*

Dualisme entre el Dolor que necessita passar el seu Dol Alliberador, i el Dolor que s'entrega a un Ego Ignorant, que es vol compensar donant pas a Ires, Rancors i Accions venjatives, i que pot passar de l'Exaltació violenta a l'Enfonsament i la Depressió.

Experimentar aquestes emocions negatives i processar-les adequadament és el treball que hem vingut a fer.

*Sin Barro no crece el Loto.*

L'animal expressa el Dolor de l'Error no corregit amb violència, i si la resposta a la reacció violenta no és la correcta, l'animal desbocarà i es precipitarà.

El Conductor o Cotxer sap que només pot combatre els punts febles dels "cavalls", reforçant els propis punts forts, amb les eines del Coneixement.

---

# CAMP MENTAL-RACIONAL: "El Conductor o Cotxer" i els seus Punts Forts. (Coneix-te Mentalment)

---

El Conductor no es pot permetre ser ignorant. Ha de conduir amb mà ferma i assenyada, per fer front als obstacles del Camí. És conscient que l'Adversitat es presenta per enfortir la nostra part dèbil.

ASSUMEIX i ACCEPTA el PLA, amb la VOLUNTAT d'ASSIMILAR CONEIXEMENT, i, des de la PRÀCTICA, HARMONITZAR per AUTO-SANAR-SE.

Els Punts Forts del Conductor parteixen de 3 PRINCIPIS, que formen part del nostre Patrimoni Espiritual, d'on neixen també molts altres Valors, Forces i Qualitats:

CONSCIÈNCIA, CONEIXEMENT i AMOR A LA VERITAT que ens fa lliures.

Teoria que ajuda a pujar el nivell de consciència del Conductor:

**La Consciència** és la llum de l'Ànima que dona a conèixer tot el que necessitem saber a mesura que anem despertant.

Posar la força del nostre caràcter i personalitat al servei de la Consciència, forma part del duríssim treball que hem vingut a fer amb nosaltres mateixos.

Obeir la consciència abans que les persones, la família, la teva professió, ideologia i qualsevol oferta que et pugui fer el Món.

Com diu el Text Bíblic: *No es poden servir dos amos al mateix temps: si alimentes més el servent que l'amo, el servent es creurà amb tot el dret a manar, s'imposarà i en ocupar un lloc que no està facultat per dirigir, ho espatllarà.*

**Coneixement:** Despertar Coneixement requereix Voluntat.

*La Voluntat és una força innata que ens fa sortir en busca de les nostres aspiracions.*

Una força que ens ha d'acompanyar des del principi fins al final del camí. Sense Voluntat no hi ha Recorregut.

*La curiositat és l'arrel del Coneixement, la Comprensió el seu fruit.– A. Einstein*

*A l'Univers hi ha un Nucli d'on obtenim el Coneixement, la força i la inspiració. El meu cervell és només un receptor d'aquest Coneixement.– Nikola Tesla*

*El Coneixement serveix per interpretar correctament les experiències de la vida, i madura amb la reflexió.*

És la clau de volta que posa ordre a tots els nostres conflictes, per arribar a un estat Físic, Emocional, Mental i Espiritual, el més equilibrat possible.

*La persona, però, sempre frivolitza o ataca allò que no és capaç d'entendre.*

*El Coneixement ens allibera de la por.*

*Deixem de témer allò que hem après a entendre – Marie Curie*

El Coneixement implica Responsabilitat i Disciplina (allò que els nostres propis dimonis temen) per fer-se càrrec d'un treball que ningú pot fer per tu.

*Res més perillós que Coneixement i Ciència, sense Consciència.*

---

**Amor a la Veritat. La Veritat ens fa Lliures.**

*L'Amor és l'Energia de la Vida, una força que inclou i governa totes les altres.*

*Tot el que és Veritable és Etern, i Eternament buscat.*

*Podem viure sense creure però no podem viure sense estimar.*

*L'Amor és el despertar del propi Ser en l'altre. – Rudolf Steiner*

*Només pot arribar a tu, aquell que en la seva ànima porti alguna cosa de la teva. – Rumi*

Podem comprendre que cada desconegut porta sobre seu el pes d'una història plena de problemes i sofriments?

La comprensió fa sentir respecte profund i empatitzar amb el sofriment del desconegut.

*L'Amor com el sàndal, perfuma la destal que el fereix.*

Estimar els "nostres", i els que ens "cauen bé", no té cap mèrit; en aquest nivell, fins i tot els animals ho saben fer millor que nosaltres.

*Cal repetir que el més gran problema que pateix el Món, és que el cos atrau més atenció que l'ànima.– Lluís M. Xirinacs*

El resultat és que estimem, però estimem malament. No sabem separar el gra de la palla i hi ha molta palla que es fa passar per gra.

Estimar és donar el millor de tu mateix, sense esperar res, ni tan sols el resultat d'allò que donem.

Donar el millor de tu mateix és donar el teu talent (el teu do), allò que et fa sentir bé quan ho fas i ho pots donar.

*Si no ho has trobat encara, la teva propera missió serà trobar-ho.– Viktor Frankl*

Donar amb humilitat i generositat com fa "el gra de blat que ho dona tot, i mor sense veure créixer l'espiga".

---

## **Acceptació**

*L'Acceptació profunda és comprendre que d'acord amb el nivell en què s'està, allò que ha passat és el que havia de passar.*

*Acceptar no és rendir-se, sinó acceptar el treball que has de fer amb tu mateix, i no donar-te mai per vençut.*

Pujar el nivell en què s'està, és la nostra Responsabilitat, un treball d'Auto-Coneixement, Auto-Transformació, Auto-Sanació i acceptar-lo com un Compromís amb nosaltres mateixos.

Consciència, Coneixement i Amor a la Veritat són tres Principis que donen origen a molts altres Valors, Forces i Qualitats, que en el seu conjunt estan al servei de la Justícia, la Llibertat i la Unitat, actuant com a Forces d'Integració per a la nostra Auto-Realització.

---

## **Conceptes Clars**

### *El Valor de la Justícia*

La Vara de Mesurar Universal ens diu: Qualsevol canvi que sigui bo i just per a la part és bo i just per a totes les parts.  
(Principi Holístic)

La vida ens ensenya a complir amb determinats deures de comportament i treball.

*Complir amb el deure és el que ens dona el dret.*

Valors com el treball i la disciplina no es poden menystenir si volem una societat justa amb les mateixes oportunitats per a tothom.

La distracció i l'oci són necessaris, però en el seu punt just; si no, la peresa converteix l'oci i la distracció en una teranyina que t'immobilitza i t'acaba destruint.

*Així corromp l'oci el cos humà, com corromp les aigües que estan quietes – Ovidi*

*Una vida ociosa és una mort anticipada– Goethe*

### *El Valor de la Llibertat*

Un dret de Consciència, Universal, que se'ns ha donat.

*La llibertat és l'instrument que Déu va posar en mans de l'home perquè realitzés el seu propi destí – Castelar*

*Alerta, però, perquè som enganyats per l'aparença de la Veritat.– Horaci.*

*Venim a aprendre a utilitzar la Llibertat amb Responsabilitat.*

### *El Valor de la Unitat*

*La Unitat no és possible, sense Justícia ni Llibertat.*

---

## **Mantenir-nos en Vibracions Altes amb creences sanes**

*La infelicitat arriba quan una persona renuncia a ser ell mateix i, en lloc de conduir, deixa que els altres el condueixin.*

*Portem la nostra lluita a l'exterior quan no som capaços de lliurar-la des del nostre interior.*

*No demanis res que no et puguis demanar a tu mateix.*

*Els altres podran entrar o sortir de la teva vida, però el viatge de viure el fem sols.*

*No lamentis ser IGNORAT, lamenta ser IGNORANT.*

*Que no ens faci por conèixer tot allò que és nou: una vegada hem conegut ja no tornem a ser els mateixos.*

*També a vegades busquem en allò nou la confirmació de les nostres creences, que acostumem a estar molt arrelades, i quan veiem que no és així, li bloquegem l'entrada. – Lydia Cebrián*

*La gran tragèdia de la vida no és la mort sinó allò que deixem morir del nostre interior, mentre estem vius.*

*La gent no és pobra per com viu, sinó per com pensa.*

*Fes l'esforç de pujar i veure que estàs en el mateix lloc, però vist des d'un punt de vista més alt.*

*Confiança en el Procés, mentre "la casa està en obres."*

*Positiu però Realistes. Realistes, però amb Esperança.*

*Parlo d'Esperança desesperançat (diu Salvador Espriu), però parlo d'Esperança!*

*Subsistirà tot aquell capaç d'adaptar-se i complementar-se amb tot el que és Universalment positiu, ja que és l'únic que té futur.*

*Allò PERMANENT és la nostra finalitat d'existir. El problema és que dediquem més temps i energia a l'IMPERMANENT.*

*Tots els problemes estan en el pla Horitzontal, en el pla Vertical, no hi ha problemes. – Osho*

*És el moment d'utilitzar tot allò Mentalment Assimilat, i passar de la Conducta Mental a la Pràctica.*

*Les Incidències del Camí posen a prova la Fe del Conductor, que té dret a dubtar de tot i qüestionar-ho tot.*

*El Conductor ha d'escollir entre dues OPCIONS:*

*Seguir en funció de l'instint i personalitat de la seva Ment-Racional, o seguir en Comunió amb el "Passatger" que suposa Harmonitzar la Dualitat de la Ment-Racional "Sàpiens", amb l'Espiritual "Noèticus".*

*Teilhard de Chardin ens diu que el canvi evolutiu de la Raça Humana ens portarà a l'home "Noèticus", que viu en connexió amb l'Ànima.*

*El conductor ha de prendre una decisió Transcendent. I transcendir és TOPAR AMB EL MISTERI.*

---

Tenim FE en el Misteri? En la Vida després de la Vida?

*La fe és l'última cosa que ens queda però la més poderosa per sostenir-nos enmig d'un Món cada vegada més caòtic (J.B.)*

Parlar de Fe és complex, tot i així, m'atreveixo a adreçar-me a tanta bona gent que practica una ètica i són els primers en defensar els valors socials, i senten gran respecte per la vida i el privilegi de poder-la viure i gaudir-ne les seves bondats – gent admirable en molts aspectes, però que es mostren absolutament escèptics a l'hora de creure que hi ha un Bé Superior que Ensenya però no Obliga, i que, a través de lleis com la Causa i Efecte, els nostres actes poden o no poden comprometre la nostra consciència i el nostre futur espiritual.

Per aprendre de la Causa-Efecte dels nostres actes, necessitem llibertat absoluta, i és per això que en aquest "deixar fer" es produeixen les injustícies i atrocitats més aberrants. És el preu que paguem per la nostra llibertat.

Som lliures d'escollir aquells pensaments i valors que volem que orientin la nostra vida.


Humanament la nostra fe també es reforça amb l'observança de que: Les coses visibles són imatges manifestes de les invisibles.

*La Natura ens mostra quantitat d'exemples que ens diuen: "Com funciona la Matèria, funciona l'Esperit."*

Totes les coses que es relacionen amb la Vida de la Terra tenen el núm. 4. No sols els Números ens parlen, sinó que hi ha una correlació de Cicles que es van retroalimentant sense interrupció, i cada un té una funció específica en la cadena evolutiva del nostre Planeta.

- 4 Elements (Terra, Aigua, Aire, Foc)
- 4 Espècies de l'Escala de la Vida (Mineral, Vegetal, Animal, Humà)
- 4 Punts cardinals (Nord, Sud, Est, Oest)
- 4 Fases lunars (Creixent, Plena, Minvant, Nova)
- 4 Fases solars (Matí, Migdia, Tarda, Nit)
- 4 Fases estacionals (Primavera, Estiu, Tardor, Hivern)
- 4 Fases de creixement de l'ésser humà (Infància, Joventut, Edat Adulta, Vellesa)
- 4 Camps inherents a la naturalesa humana (Físic, Emocional, Mental, Espiritual)
- 4 Fases base del nostre aprenentatge (Coneix-te, Accepta't, Supera't, Allibera't i sana)
- 4 Exercicis d'equilibri conceptual i proporcional, simbolitzats per 4 figures:

 Separar el gra de la palla i la pols

 Conciliar i acoplar conceptes diferents i energies diferents amb afinitat a un mateix projecte

 Prioritats clares

 Equilibrar proporcions

I per no citar-los tots acabo aquí, ja que són molts més els relacionats amb el núm. 4, que s'identificaria com el número de la Terra.

De la mateixa manera que el nostre cos físic necessita ser alimentat, el nostre camp Mental-Espiritual, també.

De la mateixa manera que l'ordre i la netedat material ens donen benestar físic, l'ordre i la netedat Mental-Espiritual, també.

*La part negativa del N<sup>o</sup>4 està representada pels 4 genets de l'Apocalipsi: Guerres, Fam, Epidèmies, Plagues.*

Els números ens diuen que no hi ha res aleatori, sinó que a cadascú li correspon un lloc i una finalitat.

D'on ha sortit la Intel·ligència que ha posat en marxa tot un sistema tan perfectament sincronitzat? I això només pel que fa a la terra, un punt insignificant enmig d'un Univers Incommensurable.

És lliure decisió de cadascú transcendir o no, les seves expectatives.

El que sí interessa a uns i altres és viure en pau amb un mateix, malgrat tot el que succeeix en el món.

La Introspecció és el primer pas per destapar aquelles coses de les quals ens volem DESPRENDRE, i aquelles que necessitem PRENDRE i REFORÇAR, perquè tot allò mal viscut i mal sofert (com diu Lydia Cebrián) ja no controli la nostra vida.

Simbòlicament, és la funció de l'Aigua i l'Oli que es fa servir en alguns rituals religiosos: L'Aigua neteja, desprèn; l'Oli impregna, penetra.

---

## **Entendre el tirà**

Se'ns diu: "El tirà no està aquí perquè l'aguantis i el toleris, sinó perquè entenent-lo, el puguis superar".

De fet, el tirà tant el podem trobar en el nostre interior com en l'exterior, en diferents nivells i categories. Des del més petit fins al més gran, que avui a nivell global, és causa de temor i sofriment, sobretot per als que el pateixen directament.

Entendre el tirà és un dels passos més importants i transcendents a la nostra vida. Si entenem que la nostra consciència forma part d'una Consciència més gran i que allò Etern està en el nostre interior, podrem entendre que una conducta equivocada, des de la més inconscient i ignorant, fins a la més malvada, a qui està perjudicant realment, és a la pròpia consciència i al seu propi procés evolutiu. Només així podem superar el tirà en allò que és més important per a la nostra consciència. A nivell Físic i Material és una altra història.

Si els problemes i tiranies no es gestionen del Cor cap Amunt, seguirem afegint sofriment al sofriment.

Si aprenem dels nostres predecessors, (el mateix Jesús, Ghandi, Nelson Mandela, etc.) han defensat sempre la Veritat del que està passant, amb actitud pacífica perquè han tingut molt clar que el Valor principal a salvaguardar és la pròpia Consciència o Ànima.

Superar l'Adversari en el Camp Físic Material dependrà sempre de la qualitat moral que tingui la persona o el sistema amb el qual t'enfrontes.

El més difícil no és conèixer els nostres punts febles, sinó corregir-los.

Sempre és més fàcil culpar els altres d'allò que ens passa, perquè és més fàcil "veure el gep de l'altre que el nostre propi gep".

*Corregim quan l'Amor per la superació té més força que totes les nostres Pors i Egos junts – Lydia Cebrián*

Quan la necessitat és superior a la resistència.

*Els problemes no es poden resoldre en el mateix nivell de consciència que han sigut creats. –A. Einstein. És la clau per vèncer el Tirà.*

El nostre Camí és un Equilibri constant, entre forces diferents.

Després de la INTROSPECCIÓ, les Afirmacions i Visualització són les eines més recomanables per mantenir l'equilibri que necessitem.

Cal anar al passat recent i llunyà, no per lamentar o plorar unes ferides que encara fan mal, sinó per treure'n l'Ensenyança que porta en si qualsevol procés dolorós, i "tornar del passat sa i estalvi", com recomana la professora Rojas Estapé.

Per Netejar el Passat he de reviure escenes (que amb el Coneixement d'ara gestionaria d'altra manera) i MENTALMENT RECTIFICAR-LES.

*Deixar de pensar en les coses perquè no facin mal no vol dir tenir-les superades, ni molt menys. Els problemes o traumes sense resoldre segueixen vius i latents, i qualsevol fet o paraula que ressoni magnèticament amb el mateix nivell de vibració d'allò que portem tancat a dins, fa saltar la guspira que automàticament encén allò que donàvem per oblidat. – Lydia Cebrián*

Si volem avançar, el nostre treball és impedir que les baixes vibracions, alimentades per l'Inconscient Col·lectiu, en entrar en ressonància amb el nostre propi Inconscient, ens atrapi i absorbeixi.

Som capaços de cuidar que la nostra Ment es mantingui connectada amb la seva guia, de la mateixa manera que cuidem connectar la bateria del nostre mòbil? Connectar amb la saviesa de la paraula, ens fa veure el Món i la pròpia vida d'una millor manera.

Formem part d'una Maquinària on totes, absolutament totes, les peces estan interconnectades amb precisió matemàtica, perquè funcionin amb fluïdesa. En el moment que una de les peces es desconnecta del sistema, l'engranatge comença a presentar problemes que espatllen el bon funcionament de tota la resta.

Les escoles de pensament positiu utilitzen la repetició d'afirmacions (que es potencien amb la Visualització) per introduir en la Ment les pautes de Coneixement que ens interessin per ser millors i viure millor.

*Un pensament negatiu es pot resoldre si se li dona una bona resposta, en cas contrari aquell pensament sempre torna.*

Exemple resposta: *Jo no soc allò que m'ha passat, jo soc qui escullo ser.*

Exemple-actitud: *Em visualitzo a mi mateixa superant determinada situació. Em visualitzo a mi mateixa actuant i aconseguint, ...*

I emprar la Recursivitat sempre que sigui necessari, és a dir: repetir les coses en un mateix punt fins que n'hi hagi prou. (J.B.) No oblidem que *la gota guanya, no per la seva força, sinó per la seva constància.*

---

Una font molt propera m'ha donat a entendre que no podem donar res per definitiu, ningú pot dir: "Això és així!" com alguna cosa intocable. La vida ens ve a dir que en l'Univers no existeix "PER SEMPRE", ni tampoc el "MAI". La flexibilitat desmunta la rigidesa del Món en què vivim, un Món Movable i Impermanent, entre allò Permanent i Inamovable.

---

## CAMP ESPIRITUAL: (Coneix-te Mental–Espiritualment)

---

El Conductor necessita creure i fer-se càrrec de les instruccions del "Passatger" per no desviar-se del Camí, i el "Passatger" també s'exposa quan deposita la seva confiança en el Conductor, que és completament lliure d'escollir "la Ruta" segons les seves pròpies decisions, i això no és garantia que el "Passatger" arribi al seu Destí sa i estalvi. Només quan hi ha comunió entre Conductor i Passatger, s'acompleix l'objectiu.

El Passatger és la teva identitat real, una energia que no té forma i està fora del temps i de l'espai.

*No tothom qui em mira pot veure'm, ni qui creu conèixer-me sap qui soc.*

*L'Ésser integra tots els camps en totes les seves fases.* – Jeff Foster

*Com ja s'ha dit La Consciència o Ànima ja era, abans que la Matèria.* – Willis Harman

*L'Ànima és una consciència connectant amb la Saviesa de les Ànimes a través dels segles.*

*L'ésser humà es perd quan es desconnecta de l'Essencial, i l'Essencial és invisible als ulls*– el Petit Príncep d'Antoine de Saint-Exupéry

*ATMAN és la Imatge de Déu que resideix en l'ésser humà, és la teva naturalesa immortal, ànima invisible que mora en el temple mortal de la carn.* – Daya Mata

*En el nostre interior hi ha una Força Intel·ligent en funcionament que supera en molt les nostres habilitats conscients.* – Ramana Maharshi

*L'Esperit és Seny, Amor i Fortalesa. Aquest és l'Esperit que Déu ens ha donat* – Timoteu 1:7

*El desig d'eternitat és tan inherent a l'ésser humà, que l'infern és el fracàs de no arribar mai a aconseguir-ho.* - Raimon Panikkar

---

## **Conclusió**

Promocionar aquests Valors a qui interessa?

Dona guanys, beneficis econòmics?

Nooooo!!!

Però sí dona pau i salut mental; encoratja a fer front a les adversitats internes i externes, i a partir d'aquí guanyar-nos el benestar material que correspongui.

Això, però, no ho veurem en anuncis ni cap mena de publicitat que ens animi a fer nostres aquests valors. Ningú ens "cridarà a files", és una decisió purament individual, lliure i voluntària.

Aquest gegantesc Esforç Evolutiu que ha fet i està fent la humanitat des del començament dels temps, no tindria cap sentit si no tenim en compte que vivim en un planeta que és una autèntica Escola d'Aprenentatge dins la gran Maquinària Universal, on tot està calculat i conduït amb precisió matemàtica i on és fàcil endevinar que l'absurd no existeix.

Som escolars, aspirants en busca de la nostra graduació, que cadascú aconseguirà en funció de la seva lliure i voluntària disposició.

És coherent que tanta lluita sostinguda per la Humanitat i tant i tantíssim sofriment, al llarg dels mil·lennis i mil·lennis, pugui acabar en el més absurd NO-RES?

Avui més que mai, la persona que no té una GUIA DE VALORS que l'auto-convenci que tot allò que és BO i JUST és superior a tot el que ens enlluerna i desvia del camí, aquesta persona, possiblement seguirà desorientada, sense trobar sentit a les coses que passen.

L'ombra existeix, i cada vegada es fa més Negra, més Densa i Espessa, per donar-nos l'oportunitat de Rebutjar-la i no posar-nos, (encara que sigui inconscientment), al seu servei.

No és el càstig ni el premi el que ens ha de moure a fer bé les coses, sinó l'Amor a la Veritat, com l'única cosa que pot trencar les cadenes que ens esclavitzen i Alliberar-nos.

Quan ens adonem que alguna cosa té veritable valor, s'ha de poder compartir i repetir de boca en boca. No ens hem de cansar de tornar a dir el que ja s'ha dit, i tornar a escriure el que ja s'ha escrit, quan alguna cosa té valor de debò.

*La Vida és un gran Èxode cap a la Integració, per Reconciliar-nos, amb allò sagrat, la nostra veritable identitat.*

Allò essencial és sagrat, i el que és sagrat és Patrimoni de tothom, tingui la cultura, llengua o condició que tingui.

Per això està escrit que: "Qui fa burla del que és sagrat, fa burla d'ell mateix". "Qui està en contra de les seves lleis, està en contra d'ell mateix". "Qui tingui ulls, que hi vegi. Qui tingui orelles, que hi senti". (Text bíblic)

En l'Univers, allò essencial és el que perdura, i al final, tot torna a la Font Original.

## 3 — Plantejaments

# Plantejaments

---

1

Rudolf Steiner, creador de la Pedagogia Waldorf diu:

"ENTENDRE'NS ÉS L'ART DEL FUTUR". Si ens interessa partir d'aquest Objectiu, em pregunto, què hem de CANVIAR per Entendre'ns ??

En la meua humil opinió, crec que hem de començar per posar molta atenció, tant als nostres DEFENSORS com als ANTI-DEFENSORS, que és...

## TOT ALLÒ QUE ENS FA MAL

El Pensament ignorant és el nostre pitjor enemic, impedeix fer front a les nostres Pors amb Coratge, a l'hora d'Assimilar el Dolor d'uns Errors que en principi ens enfaden, però ens ajuden a créixer. Ens esgarrifem dels disbarats de la gent, però no de la ignorància de la gent. Donar espai al pensament ignorant, ens deixa a disposició d'un Ego que s'ocupa de gestionar els nostres problemes de la pitjor manera.

L'Ego en principi és necessari com a força de superació per tirar endavant, però no així l'Ego ignorant, que fa tot el contrari, i passa que, com ja va dir Aristòtil: "Els més agosarats infringint normes i decència, serveixen d'exemple, i els més honestos de burla." També va dir Plató: "L'Obra Mestra de la Injustícia és semblar just sense ser-ho".

(En la secció núm. 3 es detalla allò que ens fa mal)

## ATENCIÓ ALS NOSTRES DEFENSORS

Els nostres Defensors estan constituïts en primer lloc per la nostra CONSCIÈNCIA, una Ment que ens connecta amb una Ment més Avançada que és el SUPRACONSCIENT, que ens fa ser més autèntics i coherents.

A partir d'aquí el nostre CONEIXEMENT ens aporta teoria i experiència i ens fa estar en connexió amb el que tots necessitem, AMOR (Amor a la Veritat que ens fa lliures. -Joan Evangelista-).

Aquests importants qualificatius generen altres VALORS, FORCES i QUALITATS (que es detallen en fulls a part).

I tota aquesta connexió dona Resposta a altres Potències com són:

SENTIT DE JUSTÍCIA, que ens diu: "No existeix la Justícia perfecta aquí a la Terra, però ens hi acostem quan fem el bé." De la Comprensió i la Compassió, neix la necessitat de ser justos.

LLIBERTAT. "A l'humà se li ha donat un lloc tan alt, que se li ha donat la llibertat d'Escollir". La Vida és un gran Mercat on se'ns ofereix de tot, Ordre i Desordre, allò que escullis et donaran. No podem evolucionar si no som lliures. Tenim llibertat per dubtar de tot i qüestionar-ho tot.

"L'humà, però, és l'únic ésser sensible que es destrueix a si mateix, en estat de llibertat." (Saint-Pierre)

UNITAT. "Només hi ha Unitat quan es respecta la llibertat i singularitat de cadascú". "Ningú sap més ni pot donar més, que tots junts" però qualsevol Unió forçada és delicta, ja sigui en un marc personal, local o global. Moltes vegades és necessari desunir allò que s'ha unit en fals. D'aquí venen les paraules: "No he vingut a portar la Pau sinó l'Espasa".

La connexió i integració de totes aquestes Forces, estan al nostre servei amb un Propòsit, la nostra Auto-Realització.

"L'Ésser humà quan Transforma, Revoluciona."

la Transformació personal transforma allò Social,  
la Social transforma allò Local i  
la Local transforma allò Global.

La Transformació personal passa per 3 Processos:  
AUTO-CONEIXEMENT,  
AUTO-TRANSFORMACIÓ, i  
AUTO-SANACIÓ

L'**AUTO-CONEIXEMENT** ens dona capacitat per **ASSUMIR** (fer-nos càrrec) i **TRANSMUTAR**.  
Vol dir que s'està iniciant un canvi a nivell intern.

L'**AUTO-TRANSFORMACIÓ** consisteix a **ASSIMILAR** (pair) i **TRANSFORMAR**.  
Es produeix un canvi a nivell intern però encara no visible.

(També biològicament els aliments que ens entren per la boca es transformen i converteixen en substància que passa a la sang i ens dona vida)

L'**AUTO-SANACIÓ** permet **HARMONITZAR** i **TRANSFIGURAR**.

Es produeix un canvi de figura visible a l'exterior.

# Circuit mental

---

"Hi ha un Desordre perfectament Diví, per acostar-nos a l'Ordre."

"L'aparent desordre de l'Univers, només es troba en les nostres Ments, confuses, individualistes i disgregants. Només la nostra Ment té confusió i desordre" (D. Lostado)

## CERVELL

"És la cinta que ho grava tot, BO i DOLENT"

Ment Supraconscient } Intel·ligència, Pensament, Idees } Ment Absorbent

## MENT SUPRACONSCIENT

"Focus de Vibració Superevolucionada. És el nivell més Alt d'una Ment connectada a moltes Ments, i el mateix que l'Ànima, treballa sempre pel Bé de la Majoria."

"Corrents de coneixement que en el Camp de la Consciència, flueixen eternament comprimits en moments reveladors" (D. Chopra)

"Es tracta de captar la idea des de l'Ésser en forma d'Intuïció i Inspiració i la transforma en Pensament Conscient."

## INTEL·LIGÈNCIA

Interpreta en funció del seu nivell de Consciència, que no té res a veure amb la Intel·ligència. Persones amb alt nivell d'Intel·ligència poden tenir un baix nivell de Consciència.

La 1a Intel·ligència que es desenvolupa és la Instintiva-Emocional.

La 2a és la Racional-Intel·lectual, i per últim la Intel·ligència de la Consciència que porta incorporada l'espiritualitat de l'Ànima.

## PENSAMENT, IDEES

El Pensament és la veritable llibertat de l'ésser humà, sempre formarà part de la nostra privacitat. El pensament és un vehicle que conduïm personalment.

Un pensament MADUR , connecta amb el que és necessari cultivar en el Camp de la Ment.

Un pensament IMMADUR actuarà per por al càstig o interès pel premi.

També pot connectar amb la part més baixa de la Matèria (Sistema Límbic o Reptilià que actua atacant o fugint).

## MENT ABSORBENT

Encara que les coses passin fora, sempre estan passant dins la teva Ment.

La Ment es pot nodrir d'un Conscient Madur que, en busca de Coneixement, connectarà amb el Supraconscient o ...

d'un Conscient Immadur, que en funció del seu estadi necessitarà repetir les mateixes lliçons una vegada i una altra, per anar madurant.

# Tot allò que ens fa mal

---

En el moment que la Por, que és l'emoció bàsica més forta, busca la protecció de l'Ego Cobdiciós i Superb, l'humà queda ATRAPAT per la força del TIRÀ que actua amb tota la crueltat que faci falta per aconseguir els seus Objectius. La Cobdícia i Supèrbia poden tenir molts nivells, i com humans tots en podem patir les conseqüències, però sense arribar a la Tirania perquè, les expectatives de la bona gent passen per aconseguir un lloc a la vida, on exercir les capacitats que ens permetin viure en pau, en companyia d'aquells que són importants per nosaltres.

És així com la Veritat té els seus seguidors i la No-Veritat també.

Seguir la veritat de la Vida suposa Aprendre davant situacions difícils que no sempre sabem Assimilar correctament i aquí és on ens perdem, quan les nostres lres i Enutjaments passen a ser conduïdes per l'Ego immadur, ignorant, que gestiona els nostres problemes molt malament.

Diu Epictet: "L'important no és el que ens passa, sinó com reaccionem, davant el que ens passa."

## CONEIXEM LA POR

Tenim Por a perdre seguretat física,

Tenim Por a perdre seguretat material, i

Tenim Por a perdre seguretat emocional (Por a la nostra pròpia inseguretat i a perdre l'amor i suport dels que ens importen)

## CONEIXEM L'EGO

L'Ego té moltes facetes i diferents nivells. Cada Ego pot tenir barrejades una part de cada una d'elles.

### L'EGO COBDICIÓS, MATERIALISTA, AVARICIÓS, DESCONFIAT

Viu d'acord amb el Lema "Tant tens, tant vals" o "Tant produeixes, tant vals".

### L'EGO VANITÓS, ARROGANT, SUPERBI, AMB AFANY DE NOTORIETAT

Vol demostrar al Món que ha tingut èxit, o que és especial, o el primer en les seves competències. Ha d'entendre que el veritable èxit és demostrar-te a tu mateix que ets capaç de transmutar i transformar el teu propi Ego.

### L'EGO EXTREMISTA, RADICAL, DOGMÀTIC, SENTENCIADOR

Un Ego que fa que el dèbil se senti fort en la seva Radicalitat.

### L'EGO QUE DESCONFIA DEL DESCONEGUT

Portem en la memòria un instint que ens fa associar allò desconegut amb alguna cosa que ens fa estar alerta amb una sensació d'inseguretat. Som aquí però per evolucionar i no deixar que l'instint del primat ens domini.

La desconfiança al desconegut es diversifica de tres maneres:

1. Desconfiança o rebuig davant qui veiem com un competidor amb qui compartir llocs de treball, recursos, etc. en lloc de veure un col·laborador, una extensió de mi que té dret a dirigir-se al mateix lloc que jo. Només els fets diran si és mereixedor de confiança o no.
2. Rebuig per la falta de valors morals i materials, que s'accentua quan és estranger. Mala educació, mal comportament, brutícia, delinqüència i tot allò que ens perjudica. Només si pensem que el primer gran problema que pateix aquest desconegut, és néixer en un determinat lloc, amb falta de recursos i valors, fins i tot que pot ser algú traumatitzat per experiències doloroses, en l'àmbit familiar o social... entendrem molts perquè.

En realitat el que sentim davant el diferent, no és Racisme, com explica Adela Cortina, professora de la Universitat de València, sinó APOROFÒBIA, que és rebuig a la pobresa. Rebuig que desapareix quan el diferent és un esportista d'èlit, un cantant o artista famós. No hi ha rebuig quan hi ha diners pel mig. Podem ser molt durs Reprobant i Culpant, però "el més ignorant té alguna cosa a ensenyar-te i el més savi pot aprendre alguna cosa de tu."

La història d'en Maties ens fa veure que enmig de l'APOROFÒBIA s'hi descobreixen les històries més desoladores i impactants.

3. En tercer lloc val a dir que també de vegades, no podem veure el nouvingut com un més, ni com un col·laborador més, donada la complexa manera de ser de cadascú, que el que ens deixa veure és una manca de respecte per allò establert, i una actitud d'aparta't tu per posar-m'hi jo que és un impediment per a la integració.

Tots aquests problemes radiquen, en el fons, en la falta d'Humanitat de les Dictadures que són responsables de la falta de cultura i oportunitats, que generen odís i radicalismes que separen, creen enemics entre iguals i provoquen guerres i migració.

Hi ha una gran diferència entre la bona direcció d'un Dictat bo i just i la Tirania.

---

És l'home escardalenc que sovinteja els racons estrets de la ciutat. Busca el menjar que se li ha estat negat per falta de diners; barba espessa, cabells llargs, draps trencats, cara de passar gana i una mica enfadat. Els nens corren i juguen, les parelles d'enamorats passegen satisfets, però ell corre per viure, alcoholitzat, rodamón, pobre i depressiu, ningú li fa costat.

El que guanya demanant, s'ho gasta amb el vi que consumeix diàriament, de forma incalculable.

Vaig saber que es deia Maties, em va explicar que va deixar una dona fenomenal i tres fills excepcionals en un accident de cotxe, ell portava el vehicle i va sortir il·lès.

Per això no hi ha res ni ningú que el faci viure, i prefereix consumir-se entre totxanes i parets esgrogueïdes.

Em va explicar que era mestre d'Escola, i que li agradaven molt els nens, però va deixar la feina perquè li recordaven els seus fills.

Home tendre però esquerdat per la vida. En Maties tenia 40 anys quan el vaig conèixer a les Rambles de Barcelona. Fa tres anys ara, que asseguren els qui el coneixen, que es va tirar al tren i va deixar una nota que deia:

"La vida passa tan ràpid com la mort dels qui t'estimes."

=====  
Descansa en pau, rodamon encantador...

---

### L'EGO FERÉSTEC, ESQUERP, DISTANT

Desconnecta i genera indiferència, fins i tot pot denotar hostilitat. Impedeix que ens coneixem i només quan coneixem, podem comprendre i comportar-nos d'una altra manera. Quan coneixem podem estimar. Podem justificar o condemnar una mateixa falta, si la fa qui estिमem o un desconegut o algú a qui tenim mania.

### L'EGO ADOLORIT, RESENTIT I RANCUNIÓS

"És dolor acumulat que no s'ha sabut transmutar"

Natural enfadar-se davant la Frustració, l'atac de l'altre i altres inconvenients de la vida. En arribar a aquest PUNT, és molt important passar l'Enfadament de Calent a Fred, ja que tot tipus de Dolor necessita passar el seu DOL.

Una Consciència madura sap Transmutar i Transformar els sentiments ferits perquè no deixin cap PÒSIT de Ressentiment ni Culpa.

També de vegades passa això: "Els homes ofenen abans al qui estimen que al que temen." Fa que descarreguem en els que estimem i tenim a prop, tota la nostra Frustració.

Paraules com "ho sento", "perdona", "per favor", "gràcies", poden evitar molt malestar i que les coses s'emboliquin més del compte.

Es diu també, que el primer que ens arriba no es dona amb els llavis, sinó amb la mirada i el to de veu.

El sentiment de culpa ha de servir perquè sentim el desig de ser millors; si no, no serveix per a res.

#### L'EGO PROTECTOR, CONTROLADOR, PERFECCIONISTA

(Pot compartir nivells d'intransigència i radicalitat amb l'Ego dogmàtic i sentenciador)

Protegir els nostres, és un instint innat. El perill és que el protector sense adonar-se'n pot passar de controlador a dictador. Del perfeccionista es diu que és l'etern insatisfet. La por el fa desconfiar, necessita tenir-ho tot previst, calculat i ben lligat. No gaudeix perquè mai està a l'alçada d'allò que vol. Tampoc accepta la forma de ser d'aquells que no s'ajusten a les seves expectatives.

#### L'EGO ACOMPLEXAT, INSEGUR, QUE NECESSITA EL RECONeixEMENT i VALORACIÓ DELS ALTRES

La inseguretats fa disminuir les pròpies capacitats. S'anul·la a si mateix davant l'opinió d'un altre a qui sempre considera que és millor. De vegades necessita ser el centre d'atenció per reafirmar-se i demostrar que la seva idea és la que val.

#### L'EGO QUE PER POR A NO SER ACCEPTAT, APARENTA SER EL QUE NO ÉS

És incompatible voler quedar bé perquè t'acceptin i et respectin, i ser honest amb tu mateix. "No vagis contra el que és just per aconseguir l'elogi dels altres."

#### L'EGO PROCRASTINADOR

Va posposant o ajornant deures i responsabilitats que se li poden fer difícils o avorrits, i per justificar-se es dedica a fer qualsevol altra cosa menys important.

#### L'EGO PESSIMISTA, CATASTROFISTA

Tenir una visió limitada del Món, li fa veure les coses com definitives. "És l'Ego que veu una calamitat en cada oportunitat" (Winston Churchill).

#### L'EGO QUE PER SOBREVUIRE A UNA SITUACIÓ DIFÍCIL O COMPENSAR FRUSTRACIONS i TRISTESES, BUSCA L'EVASIÓ A TRAVÉS DE FALSES i A VEGADES PERILLOSES COMPLAENCES

Evasions que poden començar com una distracció inofensiva i, sense adonar-se'n, quedar-hi atrapat: Tabac, Alcohol, Sexe, Ingestes o Compres compulsives, jocs d'atzar, etc.

#### L'EGO ESPIRITUAL

Es pot estar en el camí espiritual, però gens equilibrat. Es pot NO ESTAR en el camí espiritual però estar ben equilibrat perquè un és coherent amb tot allò que ha anat integrant dins del nivell en què està.

L'orgull espiritual de creure que tu tens la veritat i els altres no, denota immaduresa." A la maduresa espiritual s'hi arriba quan es deixa de voler canviar els altres i ens concentrem a canviar-nos nosaltres mateixos." (Rumi, Mestre espiritual Persa del segle XIII).

### L'EGO QUE PENSA QUE LA CAUSA DELS NOSTRES PROBLEMES ÉS EXTERNA

Sempre pensa que el canvi l'ha de fer l'altre. Un Ego que pot ser molt àvid d'informació, però no de canvi personal. L'error és queixar-se i no estar disposat a canviar res; i s'ha de ser més valent per canviar d'opinió i d'actitud que per mantenir-la.

### AFERRAMENTS (APEGOS)

Tot allò FÍSIC, MATERIAL, EMOCIONAL són Eines amb data de caducitat.

L'error és donar més importància i aferrar-se més a les Eines que a la Finalitat. Estimar és abraçar i deixar anar. Complicitat però no dependència.

"Estima la família però no et dilueixis dins la família."

De l'Aferrament es diu: "És la separació de nosaltres mateixos. Sortim de nosaltres per dependre d'altres."

-----

Vivim en una Societat falsament desenvolupada, però molt preparada i entrenada pel CONSUM. Quan obviem que per ser lliures necessitem superar les nostres Pors i Egos, així com saber conviure amb les Pors i Egos dels altres, ja tenim un problema! Estem avesats a viure en una Societat Materialista que posa preu a totes les coses i on no es contempla un treball o esforç que no sigui remunerat, (i gràcies a això són molts els que poden cobrir despeses). Tenim una Societat que no sols posa preu a tot, sinó que ens té atrapats en una mena de missatge de fons que idealitza viure bé i sentir-se bé a base de TENIR i CONSUMIR. Es dona molta importància al tema Menjar, a la moda en el vestir i l'estètica i omplir el temps d'oci viatjant. Tot això constantment ratificat per una Publicitat que necessita tenir viva i activa tota una Indústria i Mercat d'oferta i demanda que entenc que és del tot necessària per a l'Economia del País, però trobar la manera d'incentivar que la gent dediqui una mica de temps per trobar l'Equilibri i Harmonització de l'ésser que som en realitat; seria força compensatori i potser evitaria tantes depressions i malalties mentals que estan proliferant com mai. El que de fet ens omple, no és el bon menjar, vestir bé i mostrar-nos guapos, (tot i que té la seva importància) sinó que és el fet de comunicar-nos amb els altres a nivell profund i sobretot estimar i sentir-nos estimats, i això s'atribueix a l'Ésser, que no necessita diners, tot el contrari del "Tenir".

## Els nostres defensors

---

LA FE "La Fe confia en alguna cosa que intueix, però no ha vist mai."

"És la virtut per la qual l'home creu en allò que no pot entendre" (Ramon Llull)

"No veu el Productor, però sí veu el Producte"

En la Fe hi ha ESPERANÇA i CONFIANÇA

"La Fe és l'última cosa que ens queda, però la més poderosa quan se'ns tanquen totes les portes" (Jordi Berenguer)

ESPERANÇA. Conscients de les ombres, però amb Esperança.

CONFIANÇA. Confia en la Veritat del que intueix i de tot allò conegut manifestat com Essencial.

RESPECTE. Puc respectar però NO COMPARTIR,

Puc respectar però també DESAPROVAR,

Puc respectar però NO CONFIAR,

Puc respectar però NO TENIR-HI TRACTE.

HUMILITAT. Aprenem de la Pedra que és Fonament que ho aguanta tot, sense que ningú la reconegui. Acceptar que som imperfectes, i ens equivoquem. I que també convivim i ens relacionem amb la imperfecció dels altres.

FLEXIBILITAT. "Res més flexible que l'aigua i res té més força que l'aigua sota pressió"

La branca que és flexible al vent i al temporal, aguanta, i quan ja ha passat, es recupera. No així la branca que s'oposa a la tempesta i la seva rigidesa la trenca.

AUTO-ESTIMA. Pot venir per un físic que et fa sentir bé, o per unes pertinences que et donen seguretat, o per l'Auto-Estima que flueix del propi ésser, que et sosté en els moments difícils.

EMPATIA. És sentir-te proper a l'altre i part del que l'altre sent, però sense deixar-nos condicionar per aquells que no volen fer l'esforç de canviar les coses.

BONDAT INTEL·LIGENT. No actua per bondat "boba" ni per caritat sinó per JUSTÍCIA. És la bondat que et fa defensar el que és just amb Honestedat.

HONESTEDAT. L'Honestedat és superior a la sinceritat. La Sinceritat va lligada a la personalitat i pot ser molt agressiva i fer un mal irreparable, cosa que la Honestedat no farà mai. La Honestedat podrà molestar el nostre Ego, però sempre per reparar.

DISCERNIMENT. Passa pel sedàs (colador) els diferents assumptes per distingir i valorar què cal Retenir i què cal Apartar. "Sacsegeu el garbell i quedarà el rebuig" (cita bíblica).

En el Discerniment s'hi troba l'Equilibri entre la Raó per sentir-nos dolguts i indignats, i la Raó per respondre de manera justa.

Se'ns diu: "Sigueu astuts com la serp i mansos com el colom" (testimoni bíblic)

Quan els mercaders es passen de la ratlla, s'ha d'actuar amb contundència.

CORATGE. "No és l'absència de por, sinó el triomf sobre la por" (Nelson Mandela).

La necessitat de ser just, fa aparèixer l'audàcia.

TEMPRANÇA. Contenció, moderació, per no caure en la provocació.

PACIÈNCIA. La comprensió de saber que per cada cosa hi ha un temps. *La paciència és la força del dèbil i la impaciència la debilitat del fort.* - Immanuel Kant

CONSTÀNCIA. "No és la força de la gota, sinó la constància la que forada la roca."

"Si avui et rendeixes, de res haurà servit l'esforç d'ahir. "

LA PARAULA. Et compromet, et fa responsable del que dius. Qui parla sembla, per bé o per mal, i qui escolta recull. La paraula és foc que pot encendre el foc dels altres, aixecar el caigut, donar força al cansat i esperança al desesperançat. La paraula, però, ha d'arrelar en Terra fèrtil; si no, desapareixerà.

CORATGE PER PARLAR. "No em preocupa tant la gent malvada, sinó l'espantós silenci de la bona gent" (Martin Luther King)

"Hi ha silencis que són delictes, el silenci encobreix i et fa còmplice d'allò que encobreixes."

"El silenci de la Por no té res a veure amb el silenci de la Pau."

CONTENCIÓ PER CALLAR. De vegades fa falta coratge per contenir-se i callar.

"Beneït l'home que no té res a dir, i no diu res."

SABER ESCOLTAR. És un acte de generositat escoltar, tot sabent que res del que et diran t'aportarà res, o que repetiran tot allò escoltat tantes vegades.

També de vegades es posa més interès en què t'escoltin que en escoltar.

Que la impaciència no t'impedeixi escoltar amb atenció i sense interrompre, missatges que et podrien passar desapercebuts.

DE VEGADES POT SER MILLOR NO ESCOLTAR. Allò que pot desviar-te o dissuadir-te d'un objectiu que val la pena intentar, com li va passar a la granota sorda, que es va salvar perquè no va escoltar, quan li deien que era inútil enforçar-se i saltar.

QUIN ÚS FEM DE LA PARAULA?.

La paraula perd credibilitat quan la banalitzem o la vulgaritzem.

"Respon intel·ligentment, fins i tot quan el tractament sigui poc intel·ligent."

"El que puguis dir amb 7 paraules, no ho diguis amb 70."

Avui hi ha una guerra en el llenguatge, sobretot en Política i Publicitat, per fer-se el més fort convencent la gent. Prevaleix més un titular impactant, que no pas saber la veritat del que ha passat realment.

Quan et pregunten, millor respondre: "no puc opinar, perquè no tinc una opinió formada", en lloc d'engegar tota una xerrameca que distreu, despista i desconcerta, però deixa la pregunta sense contestar.

Parlem molt, però potser ens comuniquem poc. La veritable comunicació es dona, no quan conversem superficialment, sigui del temps o temes semblants. Tampoc quan parlem d'aficions, esports, espectacles, viatges, etc., sinó quan parlem a nivell profund, en què deixem sortir el que ens capfica, fa patir o ens il·lusiona i que esperem aconseguir a la vida. Quan ens comuniquem a aquest nivell, deixem de sentir-nos sols.

Carl Jung diu: "La soledat no arriba per no tenir persones al teu voltant, sinó per no poder comunicar les coses que et semblen importants, o mantenir punts de vista que per als altres són inadmissibles."

L'ARGOT ens facilita el llenguatge. Quan hi ha paraules que per la raó que sigui, el poble no s'hi acaba d'identificar, sorgeix l'argot. Alguna cosa que improvisa i de manera instintiva i espontània, corregeix paraules que no són pràctiques de pronunciar. Un estil de parlar inspirat per la saviesa popular de la gent, que és adoptat per tothom i que s'imposa amb molta força, sense que importi saltar-se regles, gramàtica i tot el que s'entén per acadèmicament correcte.

ESPERIT DE SERVEI. Parteix del Principi Diví en què tot allò que se't DONA és per DONAR. (Entenc que se't dona l'oportunitat de reconèixer un valor que aconsegueixes fer teu, i es converteix en el teu DO)

Quan donis, no esperis veure els efectes d'allò que has donat. N'hi ha prou de saber que has fet el correcte.

"L'arbre dona el seu fruit sense preguntar qui se'l menja."

"L'esperit de servei té tendència a oblidar els problemes personals, per interessar-se per altres molt més grans."

No cal ser ric per donar el teu temps, la teva paciència, per escoltar i acompanyar. Quan donem el nostre temps, estem donant el més preuat, ja que podem produir més diners o més materials, però no més temps.

"Ningú és tan pobre que no pugui regalar un somriure, ni tan ric que no ho necessiti." (Mario Moreno, Cantinflas)

DONAR del que tenim s'esgota, DONAR del que som, és inesgotable. Exemple:

"Si d'un tros de pa dono la meitat a mi només em queda la meitat.

Si de 10 € dono la meitat, a mi només em quedaran 5 €, però si dono del que jo soc, si dono el millor del que soc, no s'esgotarà; al contrari, sumarà.

El Material és FINIT, mentre que l'Immaterial és Infinit.

Qui dona no és més bo ni més maco que aquell qui para la mà. Fins i tot podria passar que aquell a qui estàs donant, fos millor que tu. Quan tu dones, també l'altre t'està donant l'ocasió de fer alguna cosa bona per a la teva consciència.

"Ningú pot intentar ajudar els altres, desinteressadament, sense ajudar-se també a si mateix." (Emerson)

Plató també va dir: "Buscant el bé dels altres, trobem el nostre."

"Abans que la mort s'emporti el que se t'ha donat, dona tot el que tinguis per donar." (Rumi)

GRATITUD, al passat recent i llunyà per l'Aprenentatge. No sols el que t'ha fet sentir bé, sinó principalment per tot el que hem après de les experiències doloroses, que són els nostres Mestres. Sense aquestes experiències no seríem el que som.

"La saviesa de la vida ens ensenya a convertir el trauma en Revelació."

Gratitud per tot el que rebem a diari, els llaços que ens uneixen amb les persones que són importants a la nostra vida, la claror del matí, l'aliment de cada dia, el repòs de la nit sota un sostre confortable, i si es dona el cas, per aquella mà estesa en moments de necessitat.

Les qualitats i capacitats de la gent que tant contribueixen al Bé Global, ens ensenyen a transformar comparacions i enveges en gratitud.

També gratitud per la sensació emocionant de veure que les coses es relacionen quan les entenem, i per tot allò que encara no som capaços d'entendre, però ja ens ho estan donant.

Si poguéssim dir una sola paraula a la vida, diria GRÀCIES, i estaria tot dit. La 2a, perdó. La 3a, t'estimo.

COMPANYS DE VIATGE (SABER CONVIURE) L'humà en principi necessita un espai de soledat on trobar-se a si mateix i aprendre a sostenir-se amb la seva pròpia força, per saber que no ha de dependre d'alguna cosa externa a ell mateix i que, si pel motiu que sigui es queda sol, ha de poder seguir endavant.

"Es diu que per ser lliures, hem de saber estar sols."

La teva altra meitat està dintre teu. Quan estàs fugint de la teva solitud, estàs fugint de tu mateix. L'amor de parella és important per compartir experiències, donar i rebre en reciprocitat i no caminar sols per la vida.

"Estimar no és mirar-se l'un a l'altre, sinó mirar junts una mateixa direcció."

(Antoine de Saint-Exupéry) [autor del Petit Príncep]

"Es bàsic tenir els mateixos principis, tot i ser personalitats diferents."

"Camina al meu costat però sense que l'un sigui un impediment en el projecte de l'altre."

Kalik Gibran diu: "Els pilars del Temple s'erigeixen a distància."

"És un camí que hem de recórrer junts, però que hi hagi espai entre nosaltres."

## L'AMISTAT

Quan les persones sintonitzem les mateixes ones, ens trobem. Ens agrupem per freqüències. Busquem la companyia d'aquella persona amb qui empatitzem i podem compartir uns mateixos valors i ideals.

Amb l'amic es pot parlar de tot amb comoditat, sense por... no has d'estar pendent de cortesies ni compliments, la confiança elimina les formalitats.

Amb l'amic et sents fora de perill de qualsevol crítica o murmuració malintencionada.

A un amic se l'accepta tal com és, amb qualitats i defectes.

"El que busca un amic sense defectes, es queda sense amic." (Proverbi Turc)

"L'amic no és el que et regala una rosa (qualsevol pot regalar una rosa) l'amic és qui treu les espines."

"Qualsevol persona que et motiva a ser millor, és algú a qui val la pena mantenir a prop."

"Un bon amic és difícil de trobar, i una sort tenir-lo."

"L'amistat té dos ingredients: El descobriment del que ens fa similars, i el respecte pel que ens fa diferents. "

"Els llocs més agradables del Món per estar, són:

En els bons pensaments d'algú,

En les oracions d'algú,

I en el cor d'algú."

SENTIT DE L'HUMOR. És important perquè l'humor és terapèutic.

Diu que l'humor és una de les millors peces de roba que es poden vestir en societat tot mentre no sigui groller ni xavacà.

Comprovat que el fet de riure o somriure canvia la química de la persona, allibera en el cervell certes substàncies (endorfines) que creen benestar i ens sentim menys ansiosos i preocupats. Incrementa també el poder de concentració.

Riure, igual que plorar, és una descàrrega emocional, fa que augmenti la capacitat per resoldre problemes.

"La riulla és la distància més curta entre dues persones."

De vegades, trobar la part més graciosa i divertida a una situació difícil, ajuda a relaxar i treure pes al problema.

"El sentit de l'humor treu dramatisme i refresca la sequedat de la vida."

"Estar alegre és un regal per als altres", i creixes el dia que ets capaç de riure't de tu mateix.

"L'home que no sap somriure no ha d'obrir tenda." (Proverbi xinès)

En ocasions és inevitable riure de determinades situacions que es produeixen de manera espontània, o altres provocades involuntàriament, però que no passen d'aquí... ¿Qui no ha gastat una broma precisament a aquella persona que ens inspira més simpatia? Perquè confiem que entendreà que s'ha fet sense ànim de ferir o molestar.

Altra cosa és que per entretenir o provocar la riallada fàcil, faci falta mofar-se o ridiculitzar algú de la manera més despectiva i despietada.

És trist veure que de vegades, desperta més simpatia l'astúcia i picardia de la barra i falta d'escrúpols, que no pas una actitud responsable però que "no doni joc".

També de vegades s'utilitza l'humor com a evasió, com una manera d'esquivar situacions compromeses o que ens inspiren temor.

"L'humor és una de les moltes ajudes, però utilitzar únicament l'humor per treure tristeses i preocupacions, seria tan inútil com voler recuperar la salut només fent exercicis i oblidar els altres factors." (Del llibre: "Els 10 secrets de l'abundant Felicitat.")

SABER ENVELLIR. No és fàcil acceptar una decadència en què veus disminuir les forces físiques i passar a ser dependents dels serveis i cures d'altres.

Una situació que al nostre Ego se li fa molt incòmode, per això es diu que "Es més fàcil morir que envellir".

A mesura que un es fa gran també experimenta que cos i consciència fan processos inversos. Perdem potència física per un cantó, i per l'altre guanyem potència mental (si no ho impedeix alguna malaltia). Cada etapa permet integrar nous coneixements, noves experiències, encara que conscientment no facis res per aprendre.

Mentre hi ha vida, sempre som a temps d'aprendre i millorar alguna cosa.

Per això "la Font de la joventut és la Consciència".

"L'edat important no és la biològica, sinó la psicològica. La biològica és l'eina que fa créixer la psicològica i ens fa tenir clar el que és important a la Vida."

La Medicina ajuda a afegir anys a la vida, i a pal·liar les queixes de la biològica, però el que ens ajuda a afegir vida als anys, és la força de les teves conviccions. Com deia Teresa de Calcuta: Quan allò extern ens falla, ens queda allò intern.

De cadascú depèn assumir amb naturalitat un procés que no tothom viu igual, perquè les condicions no són les mateixes per a tothom. L'important és tenir una relació amable i empàtica amb els altres, a ser pacient i agraït i no deixar-se abatre per la nostàlgia de mirar enrere enyorant temps passats que ens pot fer entrar en una dinàmica de pessimisme i mal humor que va corsecant, i això sí que envelleix.

#### CARISMES POSITIUS i NEGATIUS QUE S'INTENSIFIQUEN A MESURA QUE ENVELLIM

"No el sol fet de tenir el cabell blanc, és senyal de maduresa i saviesa."

"Els homes són com els vins, l'edat agreja els dolents i millora els bons" (Ciceró)

Hi ha vellets encantadors, que es fan càrrec i tenen un tracte amable i delicat, i col·laboren amb aquells que els volen ajudar. N'hi ha d'altres que no han sigut capaços de madurar així, i no per falta de voluntat segurament, sinó perquè la vida és tan complicada, i són tantes les coses que han quedat pel camí, sense resoldre i que fan mal, que quan es presenta el moment d'afrontar aquesta nova etapa, no s'encaixa adequadament.

Les personalitats són tan diverses... n'hi ha de rondinaires, corcones, interessades, geloses... N'hi ha que pel fet de tenir el paper principal dins la jerarquia-familiar, o estar malalts, es comporten de manera autoritària, dominant, es creuen amb el dret d'estar manant contínuament i complicant la vida dels que tracten amb ells, que són de plànyer.

D'altres es fan la víctima per sensibilitzar i aconseguir que se'ls presti més atenció.

També n'hi ha de despectives i orgulloses que creuen que amb diners ho compren tot. Cert que poden comprar somriures i amabilitats, però no tot, ja que el que és veritablement autèntic, és desinteressat.

Per acabar, posar de manifest que dins de cadascú, s'hi troba un coneixement latent, que tot el que necessita és Despertar. L'Essencial és patrimoni de tothom i es perpetua a través del temps. Com a Receptors i Transmissors que som, em sento amb el deure de transferir tot allò recollit de les diverses fonts i raonat des del meu punt de vista, (que no deixa d'interpel·lar-me personalment) a l'hora de conèixer-nos a nosaltres mateixos i conèixer aquesta complicada vida nostra.

4 — Cloenda

# Integració equilibrada

## **CONEIXEM**

L'Evolució per a l'ésser humà és un gran Procés que té lloc a través de petits (petits-grans processos). Actualment amb molta gent desmotivada, davant d'un Món en Discòrdia que no pinta gens bé. Potser perquè falta veure la vida amb aquest punt de vista Transcendent que la vida té en realitat.

És indiscutible; ho afirma la Ciència que el primat (el Mono) es posa dret i evoluciona. S'ha estudiat que la DIVINITAT INSEREIX (EMPELTA) un esperit en aquest primat (perquè és el que va demostrar més aptituds per a convertir-se en humà); i paulatinament va anar despertant consciència. Un ésser que surt de la Cova (guiat per aquest FIL D'OR que va de la Terra al Cosmos\*) i fa un increïble i llarguíssim recorregut per arribar al Grial, perquè *"Tot allò creat, en el fons, està buscant l'Amor del seu Creador."*

Som Energia que forma part de l'Energia Suprema de la Creació, presència Invisible que no ocupa lloc, no té forma, religió ni nacionalitat.

Tot està per fer en aquest llarg recorregut que fa l'Ànima humana, en completa llibertat per guiar-nos a l'estadi final, alliberats del domini que tenen sobre nosaltres Pors, Dolor, Rancor i Egos.

\* Lydia Cebrián

TOT EL QUE PASSA ESTÀ DISSENYAT PER ALGÚ QUE SAP EL QUE FA, encara que no l'entenguem.

La nostra vulnerabilitat necessita una Guia que ens orienti pels obscurs i complicats camins de la vida; i doni sentit a les coses que passen.

És evident que la Terra, amb els seus Elements és Dual; i l'ésser humà també. (La saviesa diu que en un altre pla la Dualitat no existeix). Equilibrar i Harmonitzar aquesta Dualitat, tant pel que fa a la Terra com a l'ésser humà, és un Treball orientat per a la Salut tant humana com del Planeta.

Un Treball d'Auto-Coneixement, Auto-Transformació i Auto-Sanació, entre Subjecte i Objecte, Teoria i Pràctica a través de diferents nivells de consciència.

La Integració és essencial per viure. Sense integració la vida s'extingeix.

## **SOM COS (MATÈRIA) I CONSCIÈNCIA (ESPERIT)**

Dues Energies diferents, però destinades a complementar-se

Igual que el nostre cos biològic necessita integrar diferents aliments que ens aportin els nutrients per una vida sana (hidrats, proteïnes, verdures, etc.)

Si el plaer del Físic és material i sensorial, a través dels 5 sentits corporals (la nostra part humana)

La nostra consciència necessita integrar hàbits saludables, coneixements diversos i experiències, que ens ensenyin a gestionar de manera sana pensaments i emocions.

El plaer de l'Esperit és la Belleza d'allò Sublim que es troba en la Natura, en el talent i valors Humans, en les Lletres, la música i tot l'Art en general (la nostra part divina)

L'Auto-Realització de l'ésser humà està vinculada a 4 Elements, 4 Camps i 4 Processos:

4 Elements: Terra, Aigua, Foc i Aire;

4 Camps: Físic, Emocional, Mental-Racional i Mental-Espiritual;

4 Processos: Coneix-te, Accepta't, Supera't, Allibera't

La Terra necessita integrar de manera equilibrada, Aigua, Foc (Sol), i Aire per donar Aliment i Recursos.

L'Aigua necessita integrar Terra que li faci de contenció, Foc (Sol) que absorbeixi l'excés d'aigua i evitar que es congeli; i Aire per oxigenar-se.

Terra i Aigua són els 2 Elements més primaris, tenen al seu servei Foc i Aire (que pertanyen a una altra escala) per complementar-se.

Foc i Aire són símbols d'espiritualitat.

El Foc de l'Esperit és foc que encén, el foc dels demés.

L'Aire és elevació, l'únic element que es fa sentir però no es veu, tot i que la seva acció sempre acaba sent definitiva. L'aire sempre té l'última paraula. Oxigena la terra i l'aigua i impulsa la guspira que encén el foc, però davant la inestabilitat, és la pressió de l'aire que provoca un tsunami i activa o desactiva la direcció d'un incendi. L'aire pot interferir en el funcionament dels elements, però ni la terra, ni l'aigua, ni el foc, poden fer res per interferir l'acció de l'aire. La comparativa és que la integració equilibrada que necessiten els elements, és la mateixa que necessita l'ésser humà per funcionar equilibradament.

De la mateixa manera que el Físic (associat a l'element Terra), condicionat per l'instint de supervivència, tancat, rígid i egoista, necessita integrar Flexibilitat (Aigua) per empatitzar amb les històries, dificultats i sofriments d'altres. El Coneixement acostia les persones, per això se'ns diu que primer és el Coneixement i després l'Amor.

Unes Emocions (Aigua) sota la influència de Pors, Egos i Rancors, necessiten integrar Racionalitat (Foc) per absorbir aquest excés emocional que impedeix que entri en Raó.

Una Ment Racional (Foc) relativament equilibrada, necessita integrar nous Coneixements (Aire) per expandir-se, però tampoc és fàcil per a qui creu que amb allò que sap ja ho sap tot.

La Ment-Racional (Foc) necessita seguir integrant la raó de tot el que es pot veure i tocar, amb la Raó espiritual de tot allò que va més enllà del que es pot veure i tocar (Aire), per funcionar com una sola Ment, aquest és l'Objectiu.

Necessitem "el nostre pa de cada dia" (Terra i Aigua) i comprensió per "ser perdonats i perdonar", amb el suport i la guia del Savi Coneixement (Foc i Aire)

Aquí fa de bon recordar la Metàfora de la Personalitat conduint el Carruatge (cos físic) i els cavalls (emocions), que necessita Racionalitat Mental perquè el conductor, escoltant la veu del Passatger que viatja a l'interior del Carruatge, sàpiga fer front amb decisió, als inconvenients del Camí, perquè el Passatger, (l'Ànima) arribi al seu Destí sa i estalvi.

"Les Vibracions d'un estat Mental en calma, que porten pau, arriben molt lluny. Les paraules no serien ni la meitat d'efectives" (DADI JANKI)

Conscients de la importància que té la Integració Equilibrada en tots els casos, anirem una mica més enllà.

A la Terra, Aigua, Foc i Aire (afegirem un 5è Element, l'Èter Creador (la 5a Essència)). Contactar amb aquest Element permet crear una Nova Realitat.

"Tot a l'Escala de la Vida, Mineral, Vegetal, Animal, Humà, pot Evolucionar fins formar una Espècie diferent o una Nova Espècie."

(Potser és per això que antics profetes anunciaven la vinguda d'una Nova Jerusalem)

Al Físic, Emocional, Mental-Racional i Mental-Espiritual, (afegirem un 5è Camp: Transfiguració). Permet deixar enrere determinada Mentalitat per renéixer a una altra. Es deixa la pròpia llum per una llum més gran, i l'amor fins ara conegut es deixa per un amor més gran i renéixer com un nou ésser en una Nova Vida aquí a la Terra, on els 2 nivells més

baixos, Chakra nº 1 Terra (instint de supervivència animal) i Chakra nº 2, emocions desequilibrades, són desplaçats i reemplaçats pel ple Coneixement i unes Emocions Sublimades que fan desaparèixer Pors, Dolors i Rancors. Res sobrenatural, simplement com a resultat d'una Causa i Efecte.

A Coneix-te, Accepta't, Supera't, Allibera't (afegirem un 5è Procés, Unifica't). Unifica't amb altres nivells de consciència que vibren en una mateixa freqüència i formen una sola Ànima, però mai deixes de saber qui ets tu. (És la Comunió de les Ànimes segons la religió cristiana)

L'Esperit Sant, o Universal, UNIFICA EL QUE ES DIVERS I  
DIVERSIFICA EL QUE ÉS UNIT.

Hi ha una Ànima Universal a la qual pertanyem tots. Cadascú de nosaltres només és una part d'aquesta Ànima Universal.

Tot el Recorregut que han fet altres Ànimes des de temps remots, és com si d'alguna manera t'hagués fet la nostra Ànima, perquè en aquesta Ànima Universal hi participem tots.

Per a l'Ànima la individualitat deixa de tenir protagonisme.

Vist així té sentit = L'altre soc jo en un punt diferent del Camí  
Estima l'altre com a tu mateix.

Tot això ens hauria de fer pensar.

*"La Senda del Sanador es la Tierra,  
La Senda del Vidente es el Agua,  
La Senda del Guerrero es el Fuego i  
La Senda del Maestro es el Aire"*

## ACCEPTEM

### Què impedeix la integració?

---

La Dualitat existeix per ser Integrada. En la Integració Equilibrada, s'hi troba l'Harmonia.

Una sèrie d'Obstacles que tenen la seva Raó de ser, ja que l'humà necessita madurar, i si no ho fa per Coneixement, ho ha de fer per Dolor.

No es tracta d'anar en contra dels Obstacles, sinó d'Entendre'ls; perquè només Entenent-los els podem Superar.

Cadascú ve al Món amb les condicions que necessita per fer el seu Procés. Per això la Vida no et dona el que vols, sinó les persones i circumstàncies que necessites.

L'Ombra de la Ignorància és un Factor de 1er Ordre en la Causa i Efecte de tots els nostres problemes, ja que és un Mecanisme que comença amb la Por, de la qual a vegades no en som prou conscients, però la Por s'amaga al darrere de moltes de les nostres decisions equivocades, sobretot quan va de la mà de l'Ego Ignorant que, com a fals conseller, ens proposa donar sortida als nostres problemes de dues maneres, segons la personalitat de cadascú.

#### De forma Externa:

##### Atacant o Fugint

Atacant amb accions vexatives o Fugint a través d'Evasions per sobreviure: tabac, alcohol, sexe, compres compulsives, ingestes compulsives, jocs d'atzar etc.

#### De forma Interna:

La Metàfora del "nen ferit" ens diu que tot pot començar per unes Exigències i/o Mancances que el nen pateix i va interioritzant perquè és incapaç d'explicar-se.

Quan el dolor no manifestat s'interioritza, penetra molt fort en l'entranya humana i a mesura que es va incrustant i endurent, és una de les "taques" que més fa sofrir i més costa de netejar.

Sempre és el dolor la causa de les nostres lres, Enutjaments, Odis i Rancors que si no sabem Transmutar, pot derivar en una escalada de violència que converteix l'ésser humà en fera de si mateix i dels altres.

El que avui s'està vivint és que el Tirà s'ha Globalitzat de tal manera que la Terra està sota el Domini d'un Poder Corrupte que ho envaeix tot.

Qui no creu en la consciència i la seva transcendència, es comportarà com si en aquesta vida s'acabés tot i es voldrà aprofitar de tot allò que li pot donar beneficis i benestar físic, material i emocional (amb una bona part de bona gent inclosa) però en aquest Món "no hi ha res que es quedi amb nosaltres durant gaire temps"; i qualsevol tipus de Tirania a qui està perjudicant realment, és a la pròpia consciència i al seu Procés Evolutiu i Kàrmic.

Així doncs, en funció del nivell de consciència que més suma a nivell Planetari, el que està passant, és l'únic que pot passar. No així individualment, en què cadascú és responsable del seu propi nivell.

El Mapa ens diu on som i on volem ARRIBAR. (D'on venim ja ho sabem)

"Hi ha un desordre perfectament Diví per acostar-nos a l'Ordre"

Venim d'un llarg Camí en què es va deixant la infància enrere, per entrar en un període d'adolescència prou complicat, on les Emocions estan a flor de pell i no hi ha res clar... Fins i tot quan s'arriba a l'edat adulta no sempre sabem trobar el nostre lloc en aquest Món, on tot és un desori. La filosofia "tanto tienes, tanto vales" està molt arrelada en la Societat i això capgira l'ordre del que s'espera d'una Societat madura en fase Adulta.

Malgrat tot, també hi ha una consciència individual i una consciència col·lectiva, que ens ensenya a relacionar-nos amb les qualitats dels altres, amb capacitat per Analitzar i Relacionar les coses.

Com és natural i saludable, dubtes vindran que de vegades ens faran estar amb un peu a cada cantó; i les Adversitats acudiran presentant batalla; i serà necessari Discernir i saber apartar el gra de la palla i la pols.

Per què no pensar que l'Evolució és un Assaig Virtual en què l'Error i el Dolor produïts per la Ignorància, formen part del guió?

En qualsevol cas "*Deixem de témer allò que hem après a Entendre*"(Marie Curie)

# La fórmula

---

(si es pot dir així) per Entendre i Superar és

TRANSMUTAR, TRANSFORMAR i TRANSFIGURAR.

## **SUPEREM I ALLIBEREM**

"Els problemes no es poden resoldre des del mateix nivell que han sigut creats, sinó des d'un nivell més Alt." (Einstein)  
— però — "Com més necessitat té l'Esperit, més Resistència posa la carn."

TRANSMUTAR és senyal que s'està iniciant un canvi a nivell intern.

TRANSFORMAR vol dir que aquest canvi inicial ja manifesta maneres diferents de veure les coses i relacionar-les, tot i que encara no és visible a l'exterior.

TRANSFIGURAR El canvi finalment ja s'ha consolidat i la nostra manera de ser i viure la vida ha canviat i es fa visible a l'exterior.

L'Animal Transmuta per accedir al menjar o defensar-se; i ho fa instintivament i inconscientment, a diferència de l'humà que ho fa per Consciència.

*"La consciència és qui et dona la sensació que estàs fent el correcte"*(Lydia Gebrián)

"No podem conèixer res nou, si abans no s'ha assimilat el que és primer."

Aprenem pas a pas, linealment però el Coneixement és Holístic, és a tot arreu al mateix temps. Nosaltres aprenem com fem amb les lletres de l'Abecedari, una darrere l'altra, per utilitzar-les totes alhora quan parlem.

**Pensament Ignorant** "En els llibres hi ha el Coneixement acumulat de tota la Humanitat." Necessitem complementar la Teoria amb la Pràctica i contrastar l'Experiència, per dolorosa que sigui, amb el Coneixement Teòric; si no, no serveix de res. L'Experiència entesa ens dona una visió més àmplia i més clara i podem Escollir; Resoldre millor aquelles coses que ningú pot fer per tu.

La Ignorància pot passar inadvertida davant d'un Ego arrogant que vol tenir la raó, però el que ens ha de preocupar sempre és trobar la Veritat, no tenir la raó.

En la sàvia paraula hi ha la guia; la Força de l'Amor Savi de Déu que ens dona suport. No en va Arquímedes va dir: "Doneu-me un punt de suport, aixecaré el Món"

## ***Per defensar-nos de la Por***

La por ens fa vulnerables i ens connecta amb el Reptilià, la part més baixa de la matèria que reacciona ATACANT o FUGINT (també PARALITZANT). La resposta a la nostra vulnerabilitat ha de ser de més Alt Nivell que el lloc on ha sigut creada, com recomana Einstein.

Si tenim confiança en el que perdura, no ens ha de fer por perdre tot allò que tard o d'hora s'emportarà la Terra.

La por útil és el nostre aliat, que ens avisa com a mesura de precaució i protecció perquè no prenguem mal, i fem el procés que hem vingut a fer sense interferències.

## ***Per defensar-nos de l'Error***

"Qui estigui lliure de culpa que tiri la primera pedra" (Responsabilitat millor que culpa)

L'Aprenent té dret a equivocar-se, però també té el deure de corregir els seus errors.

Té raó el Dalai Lama quan diu: "Utilitzem les persones i estimem les coses."

L'Error és passar per alt les Prioritats. Per viure tots necessitem utilitzar persones i coses, però les persones són primer que les coses. Estimar és valorar i respectar tant aquell que té una funció important, com menys important, tots fem falta i tots som necessaris i dignes de ser valorats i respectats.

Les coses també necessiten ser valorades i respectades, però com a Eines que són al servei de les persones.

El problema és alterar les prioritats trobant justificació als nostres Errors. Posar les eines al davant de la Finalitat, acaba per ser tant frustrant com posar el carro davant del cavall.

La prioritat del ser humà és finalitzar el nostre pas per la Terra, utilitzant les eines intel·ligentment i entenent que el recolzament de les persones és imprescindible, siguin rellevants o irrellevants.

Però la manera d'entendre la vida pot ser molt Subjectiva com diuen, les persones podem observar el mateix i veure coses completament diferents.

"Dona llibertat a cada circumstància perquè faci el seu camí"...

De tota manera *"Qui no es fa responsable dels seus errors, tampoc serà absolt per la seva consciència."* (JUVENAL)

Rectificar sempre serà molt millor que carregar amb les conseqüències de no rectificar.

### ***Per Alliberar el Dolor***

Podem sentir Dolor per temes molt diferents.

El més incomparable és el que es pateix per la pèrdua d'un ésser estimat, sobretot quan entenem que encara no és l'hora; també en funció de les circumstàncies.

També podem sentir dolor per la ferida que ens deixa una agressió, un mal tractament o quan ens sentim defraudats, fins i tot traïts per aquells en qui confiàvem.

Quan ens sentim ferits en allò més profund, sense possibilitat de defensar-nos perquè no es pot arribar a una entesa; i perquè l'antagonisme és molt fort no hi ha la paciència ni manera d'entendre's... quan així passa, l'únic que es pot fer és concentrar-nos en BUIDAR tot aquell malestar.

El Dol és una Transició i ha de ser tan profund com profunda és la Ferida. Tot Dolor necessita passar el Dol Alliberador per Transmutar.

Un Dolor no Alliberat ens fa irritables, intransigents, rancuniosos... dolent per qui ho pateix i qui l'envolta. Fins i tot segons els casos, pot convertir-se en un factor de perill per a la Societat. Una persona feliç no fa mal a ningú.

Transmutar el Dolor no vol dir Resignar-se com a sotmetiment davant la Impotència sinó tot el contrari. Cal tenir voluntat i coratge per aconseguir passar pantalla i deixar de donar voltes a tot allò que ens mortifica i ens fa anar contra direcció. En moments així és molt important tenir qui ens faci costat (no per sermonejar, ja que això fa empitjorar) sinó per acompanyar a mirar endavant amb la confiança de saber que tot passa i com fa l'ostra amb el gra de sorra, a base d'anar-lo cobrint amb capes i capes del millor de si mateixa, aquell gra de sorra es converteix en una perla.

També ajuda tenir com a Referència qui en pitjor situació que la nostra, ha sigut capaç de perdonar. Qui no reconeix les paraules "Pare perdoneu-los que no saben el que fan". També el testimoni del lama tibetà, empresonat en un camp de concentració durant 18 anys, torturat, maltractat, passant gana, fred, de tot; i diu que el que més el preocupava era perdre la Compassió per als seus Adversaris.

Més contemporanis, tot i que ja fa uns anys ens va deixar, tenim a Lluís M. Xirinacs. A continuació amb un resum de la carta que va dirigir a la Policia que el pegava. Diu així: "Jo us conec bastant bé perquè he estat 8 vegades a comissaria he fet amb vosaltres viatges en cotxe i he mantingut llargues converses amb vosaltres. Els policies sou necessaris, cal tenir-ho present: Feu coses bones i altres que no ho són tant. Els poderosos fan servir la policia per imposar la llei del més fort. Fins i tot a vegades la gent més pobre del poble es "comprada" a canvi d'un atractiu sou per anar contra el mateix poble i a favor de l'opressor. L'Església a Espanya també serveix als poderosos. Per això una gran quantitat de sacerdots i de fidels ens hem separat d'aquest servei i ens hem posat al servei dels oprimits. Saps què penso quan estic

arrupit a terra, amb les mans al cap per protegir-lo, mentre rebo la pluja terrible dels vostres cops de porra? Una fonda tristesa... jo he tingut moltes avantatges que han fet de mi un home de carrera i tu, policia, quan em pegues, t'alliberes d'una justa ira inconscient. Jesús va dir: "Estimeu els enemics".

Quan arribi la societat que jo vull, tu no em pegaràs, perquè tu i jo tindrem igualtat d'oportunitats davant la vida i aquell dia ens podrem donar una forta abraçada". Signa: Lluís M. Xirinacs.

També José Mujica, Ex-President de l'Uruguay, que ens va deixar no fa massa, en un discurs del 28/10/20 ens diu:

*"Aprendí una dura lección que me impuso la vida. Que el odio termina stupidizando, porque nos hace perder objetividad frente a las cosas. El mensaje mas grande de la vida es: Aprender a cargar con la mochila y las cicatrices i con lo que te toca vivir. He pasado de todo en la vida, desde estar en prisión, a estar 6 meses atado con alambre, con las manos en la espalda... irme del cuerpo por no poder aguantarme, ya estar en un camión dos o tres días. Dos años sin dejar que me bañara, solo tener una taza de agua con un pañuelo... he pasado de todo... pero no le tengo odio a nadie!! Triunfar en la vida no es ganar, es levantarse y volver a empezar cada vez que uno se cae. O logras ser feliz con poco, con un consumo superfluo i ligero de equipaje, o no lo serás, porque la felicidad está dentro de ti."*

Per alguna cosa "*La ferida és el lloc per on entra la llum*" (Rumi)  
i també com diuen els orientals: "*Sin barro no crece el loto*"

### ***Per Alliberar el Rancor***

Quan no s'ha pogut Alliberar el Dolor, el Rancor ocupa el seu lloc.

El concepte Rancor és tan sumament negatiu — que per dignitat, pot passar que ens enganyem pensant que és alguna cosa que no va amb nosaltres o que com a molt ja està superat, quan de fet és un sentiment molt amagat que no es vol deixar veure — però si ens fa actuar en funció del que sentim, ja sigui descarregant damunt l'altre tot el nostre malestar o actuant de manera despectiva, menystenint o potser ignorant.

El Rancor és un sentiment que pot quedar aparcat dins nostre sense donar senyals de vida durant un temps determinat, fins que una paraula o acció en concret que ressona amb determinats fets passats, és suficient per encendre la guspira que pren foc a uns residus que donàvem per apagats i immediatament connectem amb neguits i irritacions que, si no són Transmutats ens violentaran.

El Rancor no sols pot aparèixer per sentiments diversos, sinó que moltes vegades va associat a uns gelos que poden ser Materials, Professionals i Sentimentals, i igual que el rancor difícilment es volen reconèixer, però és per aquests gelos i per aquest rancor que l'home mata.

Perdonar a qui mata, i fa mal pot arribar a ser més fàcil quan és un Adversari que saps lluny i aquell que, obeint tira la bomba i destrueix i ni tan sols li has vist la cara.

Quan es tracta d'un acte, ni molt menys comparable al de qui tira bombes, però que també deixa ferida, i és algú amb qui seguim tenint-hi tracte i és algú que segueix tirant sal a la ferida i fracasses cada vegada que intentes parlar-ne, el treball intern que ha de fer una persona per defensar el que és just, sense violentar-se, és enorme.

Una causa justa diu la Vara de Mesurar, és que allò que és bo i just per a la part, és bo i just per a totes les parts. (i que convé repetir quan cal). I també...

*"Qui defensa la Raó amb agressivitat, perd la Raó."* (Lydia Cebrián)

Defensar la Raó pacíficament, té un preu que pot ser a nivell Físic i Material, ens ho diu la Història d'ahir i la d'avui, però també recompensa a nivell intern.

Si sabéssim veure la persona, en general, com algú que porta sobre seu el pes d'una història de la qual només podem saber molt poc, o gens, però en tot cas només parcialment, però no en profunditat; i que aquesta persona arrossega una pesada càrrega de la qual no sap com sortir-se'n, potser ens ho miràvem d'una altra manera.

En el teu món, tu ets l'únic que té poder de decisió per passar pantalla per evitar que determinats sentiments es facin crònics i passant de calent a fred, donar el millor de tu, sense importar sigui qui sigui... com fa l'arbre que dona el seu fruit sense preguntar qui se'l menja.

No és gens fàcil, però és l'única manera de posar Alçada i respondre a un problema generat a baix nivell.

També fa falta molta Compassió per Entendre el Tirà amb ànsies de Domini, com una Ànima en Evolució que està fent el seu Procés.

La Compassió és l'Antídote, que pot Neutralitzar Ressentiments i Rancors, fins i tot Aversions que a vegades ens fan sentir hostilitat vers algú sense saber per què. Quan no hi ha Dolor, no hi ha Rancor.

La Compassió és necessària per a qui es penedeix i veu el camí, i encara més per a qui no es penedeix i segueix donant tombs a les fosques.

Jesús va posar el llistó molt alt quan va dir: "Estimeu els enemics".

Paraules que en aquell context van provocar una Revolució. Ningú s'hauria atrevit a dir si no fos veritat que com més malament es comporta una persona, més Compassió necessita.

*"Estima'm quan em porto malament, és quan més ho necessito"*

### *Aferrament*

Ve un moment que, els que en altre temps eren imprescindibles, ja no fan falta. És precisament en aquesta fase que ens podem sentir atrets, per curiositats diverses i la curiositat és bona i necessària per provar, experimentar i conèixer, però amb intel·ligència, evitant creuar línies vermelles que per més suggestives i estimulants que puguin semblar es convertiran en els "amos" de la nostra voluntat, si no sabem evitar-les.

Podem caure en falses veritats, pensant que ens obren a nous camins i el que faran és tancar-nos la sortida.

Tot allò que tergiversa i desfigura la realitat, amb falsos lligams, falses prioritats i falses esperances, l'únic que fan és obstaculitzar el camí.

L'Ego no accepta que el contradiguin, ni li portin la contrària, però ha de saber que la Veritat acaba per sortir sempre, com diu la cita "Encara que no quedi ningú per poder-ho veure"

Cert que a vegades l'Ego necessita un copet a l'espatlla que ens faci sentir que ho estem fent bé... però fins i tot saber integrar els afalacs equilibradament, ens pot alliberar de certs dominis, com diu Facundo Cabral:

*"Quan acceptem certs afalacs o compliments, passem a ser dominats."*

(Però tot depèn de qui els diu i què els rep) Filant més prim pel que fa als Egos, afegir que l'Ego, molt subtilment, fa que necessitem parlar de qualsevol acció noble en què contribuïm voluntàriament, que ens fa sentir que estem en el camí que volem estar i ens omple — però també és difícil saber si també ho fem buscant el reconeixement i aprovació dels altres, perquè així ho necessita la nostra auto-estima.

En tot cas és bo recordar que *"el que fa la teva mà dreta no ho sàpiga l'esquerra"*

Evolucionar no és fàcil i acceptar que el que et passa a tu és exactament allò que convé que et passi, encara menys... però l'Or ha de passar pel Foc del gresol per demostrar la seva puresa.

Tot el que val la pena requereix esforç i només quan fem l'esforç SOM AJUDATS.

El fet de no parar atenció ni donar importància al que no es veu, condiona i molt, la nostra vida — ens preocupen tantes coses, però al meu entendre el que més ens hauria de preocupar és NO REPETIR KARMA.

### AQUÍ HO DEIXO

Podria deixar-ho aquí, però del Coneixement he après coses que no me les vull quedar només per mi. Cap novetat per tots aquells que dominen aquests temes, dels que jo en soc una simple aprenenta, i potser per altres els deixarà indiferents i fins i tot poc creïble.

"Tenim Ànima (consciència) encara que no siguem conscients que en tenim."

"L'Ànima o Consciència, té un propòsit diferent al de la Personalitat."

"Estimar incondicionalment el desconegut, és la més gran Aspiració de l'Ànima."

"L'Amor incondicional representa la més poderosa màgia que existeix. Tot pot ser transformat, canviat, modelat i creat amb aquesta sorprenent energia."

"L'Ànima no treballa només pel meu bé particular, sinó pel bé de la majoria."

"L'Ànima és la Consciència que s'encarrega de descobrir que l'Esperit, és la nostra veritable Essència."

"L'Ànima també és Esperit, com tot a l'Escala de la Vida, però cada cosa té el seu nivell."

A l'Esperit no l'espanta tot allò que espanta a la carn.

"L'Esperit és l'Energia que està darrere de totes les formes i els dona vida, i impulsa la forma a l'Activitat. L'Esperit ens connecta amb l'Infinit; és el que es manté íntegre quan el nostre cos es desintegra."

(Per facilitar la comprensió de l'Esperit en un context de fa més de 2000 anys, Jesús ensenya a anomenar-lo Pare)

"L'Esperit s'atribueix al Pare i l'Ànima s'atribueix al Fill."

"Fill que va venir, no a salvar-nos, sinó a Ensenyar-nos el Camí."

"La MIRRA és l'Ofrena que se li va fer a un nen acabat de néixer, per simbolitzar el seu pas per la Terra al començar l'Any 0."

"L'ENCENS és l'Ofrena que se li va fer a aquell nen, per simbolitzar la seva Missió com a Intermediari entre el Cel i la Terra."

"L'OR simbolitzava l'Ofrena a algú que, tot i la seva humilitat, mereixia el rang o condició de Rei."

Quan el Fill acaba la seva Missió aquí a la Terra, des de la creu, pronuncia l'última de les 7 Paraules: "*A les Teves mans encomano el meu Esperit.*" Va dir Esperit, no Ànima, ja que l'Ànima acabada la seva missió aquí a la Terra desapareix. (Com si fos un Mapa, un full de ruta que una vegada finalitzada ja no fa falta).

7 Paraules que a partir de baix de tot, *chakra* a *chakra* anaven escalant nivell com a mostra del que humanament tant ell com nosaltres, tots podem experimentar a la vida.

La 1a. *Tinc set*, símbol del que ens mortifica corporalment.

La 2a. *Pare, per què m'heu abandonat*, símbol emocional de por i d'incertesa i solitud.

La 3a (contacte amb la força i el coratge del plexe solar. Desapareix la por, la incertesa, la solitud, en entendre que en el món tots som u). Ell respon, *mare aquí tens el teu fill, fill aquí tens la teva mare*

La 4a. *Pare perdoneu-los que no saben el que fan.*

La 5a. (El que bé pensa, per causa i efecte, troba el seu propi bé.). *Avui estaràs amb mi al paradís.*

La 6a. *Ja tot s'ha consumat.*

I culmina amb la 7a. *En les teves mans encomano el meu esperit.*

*El Pare cristal·litza l'Esperit a perpetuïtat (Cristal·lització ve de Crist) perquè només el Pare pot convertir el mortal en Immortal.* - Lydia Cebrián

Amb aquestes 7 paraules, Jesús, (ja convertit en Crist), ens deixa el missatge que passar per tots aquests estadis i superar-los, té una Finalitat Gloriosa.

---

Considero primordial (com ja vaig dir en una altra ocasió) la repetició de determinats textos i frases, per la repercussió que tenen si arriben en el moment oportú. Integrar coneixement, ens permet evolucionar. "*Quan el que va donant i el que va buscant es troben, ja no se sap qui és que donava i qui és el que buscava*" - Dujan Khul. El tibetà.

Una vegada més, dono gràcies al Coneixement trobat, per ser font d'orientació i inspiració a una consciència pensant.

