



Ma. Àngels Farreny

Saltar a l'abisme amb les mans buides

Saltar al total desconeixement, al veritable sentir de la vida no programada pels nostres desitjos i les necessitats egoïques, és a dir, per les nostres restriccions, negacions i pors ocultes de la nostra història personal; l'ego és qui, en veritat, mana a les nostres vides.

Desitgem i desitgem en una boja carrera contra el dolor, la desesperació, la frustració i la por de la vida. És un bucle repetitiu que ens manté estigmatitzats pel dolor i la por de viure i de viure'ns. I la majoria no en som conscients. Solem negar el dolor, la frustració i les emocions que, en definitiva, amaga la víctima, com ara la ràbia o l'apatia. El sol fet de permetre'ns sentir i acceptar aquestes emocions (amb el dolor que això comporta, amb la desraó que l'acompanya) relaxa automàticament la por, i llavors, i només llavors, pot ser que succeeixi el miracle de l'Observador, aquell que no s'identifica ni amb res ni amb ningú.

Simplement, l'Observador observa el que arriba a la seva vida, i d'aquesta manera s'allibera de la queixa constant d'allò que creu no tenir. L'Observador és la mateixa consciència actuant constantment en present. Arribar a la comprensió del missatge ocult que revela la pròpia frustració és regal més gros que la consciència ens ofereix. Per fi arribem a casa. Res és bo, res és dolent. Silenci.

“La comprensió del significat de la frustració i l'Observador m'ha tornat el significat de la vida, i és el resultat d'un dur treball realitzat durant 27 anys de recerca interna amb constància inconscient, sense saber ni comprendre el perquè de les coses ni de les persones, ni dels límits, ni de les situacions genera-

des per la meva energia de frustració. Aquesta frustració sempre ha disminuït el triomf, les meves ganes de fer coses, les meves enormes ànsies de vida viva; i m'ha conduït cap a aquesta boja i tenaç recerca, moltes vegades autodestructiva. Sense temps per al descans. La lluita entre la vida i la mort. Sabia que la vida era molt més que tenir bons estudis, una bona feina, una bona casa, èxit, bona parella, bons fills, etc.”

La vida és deixar-se sorprendre per tot allò desconegut, i aquest desconegut és personal i intransferible. Cadascú té el seu propi abisme.

No et puc dir “marca el teu rumb i després deixa que els vents et portin”, perquè com a metàfora està molt bé però com a projecte de vida és inviable si no s'ha fet tot un treball personal com el que he explicat i s'explica més avall (testimoni).

Però sí que puc dir-te que:

- a) Hi ha persones que en molt menys temps ho aconsegueixen.
- b) Si vols, pots.
- c) És altament gratificant quan entenem què hi ha darrere de la frustració i ens rendim* a ella.
- d) La frustració amaga la nostra història personal/egoica.

*Paraula que fa molta por. Si et ginyolen les dents observa la teva respiració i la musculatura. Si la teva respiració és curta i ràpida i encongixes la musculatura, atura't i fes 5 respiracions lentes i profundes; notaràs com es relaxa la musculatura. Més informació a www.naturarespira.eu.

TESTIMONI

"... I m'havia fet resistent a la frustració amb el moviment, en la part superficial (sí però no), amb el bon humor, amb les rialles i l'alegria, una bona manera de contrarestar la frustració. Fins que aquesta arribava sense previ avís i m'enfonsava en la víctima, en la desesperació, en el dolor profund, just aquell que talla la respiració i contreu l'estómac, en la por i en el 'jo no valc', 'jo no serveixo', i el famós 'sóc una merda i tot és una merda'. I llavors la ràbia sortia a passejar i em deixava com un cavallet del tiövivo: ara ploro, ara crido, i tornava a plorar, a sentir-me petita i insignificant. I a sentir que no tenia res a veure amb la societat que m'envoltava.

Rebel sense causa. Però sí que hi havia una causa: lluitava per viure.

Era vehement, apassionada, original, trencava esquemes, divertida, boja, atrevida, descarada, covarda, superficial, generosa, inconstant, egoista, dependent, inconscient, amoral, histèrica, insegura, ingènua, desconeixia els límits tot i creure trencar-los, brabançona, lluitadora, exigent i autoexigent. Mai no hi havia un stop. Sempre havia de ser el que jo volia o desitjava, un perfecte live motive per alimentar la frustració, el dolor, la ràbia i el victimisme.

Fins que un dia, després de molts anys de cavallet del tiövivo, vaig acceptar i vaig plorar la meva frustració, així que vaig deixar via lliure a la vida, al desconegut; i vaig començar a saltar a l'abisme amb les mans buides.

FELIÇ 2016 I FELIÇ ABISME