

**Ma. Àngels Farreny**

Èxit o fracàs, ric o pobre, feliç o infeliç: les creences (II)

Amb un exercici per practicar tot el que vam parlar en l'anterior article de gener, ho recordeu? Vam acabar dient que al febrer parlaríem de com saber quines són les nostres creences i com ens limiten o ens ajuden.

“La major part de la gent no sap com desitjar. No saben el que és estar posseït d'aquest intens, ansiós, devorador i ardent desig que els inunda amb una nova i elevada força, i fa que exigeixin coses en lloc de demanar-les merament. Són com xais, coloms o conills, que romanen capcots, mentre els forts de la raça, els plens de desig dominador, registren el lloc apoderant-se de tot el bo que hi ha al seu pas; es mereixen això i més, ja que no exerciten la força que la natura ha atorgat a l'ésser humà. Tenen el vigor a mitja asta i la força debilitada pels refinaments de la civilització actual, i han perdut gairebé tot el que és capaç de produir homes forts i dones valeroses. S'han convertit en captaires en lloc de senyors, captaires de la natura, en comptes d'amos d'ella”.

Aquest és un extracte del llibre *Secretos de la magia mental*, de William Walker Atkinson, escrit el 1907 i basat en les teories del Kybalion. De fet, això mateix ho podem trobar en les noves descobertes del científic americà Rupert Sheldrake, pare de la teoria dels camps mòrfics. Aquí us recomanem la lectura del seu darrer llibre, *El séptimo sentido, la mente extendida*. Sheldrake demostra com la ment humana és capaç de preveure amb segons d'anticipació el que succeirà, és el que tots coneixem com a sisè sentit- Us sona, oi? Doncs bé, aquestes premonicions són justament la màgia o la força mental que des de temps immemorials tant els mags bruixots com els savis i la gent del poble de totes les races practiquen, bé conscientment bé sense ni saber què estan fent.

Quines són les creences d'aquestes persones? Com és que ells sí que poden preveure coses i, per tant, sortir amb èxit de situacions perilloses? O guanyar on altres perden? O simplement ser feliços amb el

mateix els altres són infeliços? Quines són les creences dels que sempre obtenen el que desitgen? Tots ells tenen molt clar, molt, que és el que volen i com ho volen, i mai mai mai no tiren la tovallola ni es donen per vençuts. Alguns perquè sempre han obtingut el suport de la família, perquè els pares ja tenien aquest tarannà, i per tant no pateixen la creença de “no puc” o “no m ho mereixo”; en altres no ha estat així però també han tingut molt clar des de sempre què és el que no volien, i en tenir tan clar que no volien tornar a passar gana o precarietats, han apostat fortament pel contrari i han acabat aconseguint el que volien.

En ambos casos hi ha un tema molt important: la constància o la força de voluntat. És a dir, han utilitzat els seus poders mentals, la seva força de vida, han cregut en ells, en el que sentien i han apostat per ells, moltes vegades contra vent i marea, fins i tot contra tot el que els envoltava. Així doncs, de fàcil, res de res; de còmode, gens, i potser amb molta solitud i de vegades amb cangueli, doncs anar en contra de tot i de tothom per dur a terme el que l'ànima ens demana; requereix un gran valor humà, una gran tossudesa i per tant una gran confiança en nosaltres mateixos.

La gran majoria prefereix la comoditat de la infelicitat, l'hàbit conegut i practicat al llarg dels mil·lennis (epigenètica, o sistèmica familiar) que no pas trencar aquesta addicció. Vatua l'olla, és aquí on resideix la diferència entre l'èxit o el fracàs.

A Natura Respira practiquem la postura dels 90 graus per practicar l'actitud del canvi, l'actitud de la transformació, l'actitud de voler fer servir les eines que la natura ens ha regalat: una força mental que pot aconseguir tot allò que es proposi, ja

que la ciència (Sheldrake, entre molts més científics) ha demostrat com la ment modifica els estats de la matèria. Nosaltres tenim molta experiència i molts testimonis que demostren com aquesta força canalitzada amb la respiració i els 90 graus (actitud, compromís, constància) transforma estats mentals, emocionals i de salut.

Com podem saber quines són les nostres creences i com ens limiten o ens ajuden?

Observa la teva respiració: la talles quantens por? És ràpida, lenta, profunda o lleugera? Inspires més que exhales? Tot això és factible si aprens a seure en 90 graus (malucs amb columna), si no, tingues per ben segur que estàs oprimint el teu diafragma. Si vols més informació, entra a www.naturarespira.eu.

En el proper número, més sobre aquest apassionant tema de les creences i com ens limiten o ens ajuden.

