



Què vol dir respirar bé i tenir una bona praxi postural?

Vol dir tenir Consciència del que sóc, qui sóc on sóc i que faig en tot moment. Respirar és un acte mecànic i si respirem mecànicament vivim mecànicament.

I que vol dir tenir Consciència? Recuperar l'habit de Viure en el present, en el aquí i ara. I que vol dir això? Doncs recuperar quelcom que hem perdut de vista: el cos i els seus aliats:

A- El senyor Sentit comú

B- El senyor Sentit del procés

C- I la Senyora Sisè sentit o instint

L'habit de viure el present es l'habit d'estimar i l'habit d'estimar es l'habit de ser feliços, justament el contrari de l'angoixa, l'estrès, el dolor, la por, la necessitat, en definitiva la Victima. Per tant per transformar angoixa en serenor, por en amor, dolor en benestar, tristor en alegria, cal canviar l'habit de seure malament (soffing) i respirar mecànicament.

Com? En un procés on intervé el sentit comú, el sentit del procés i el nostre instint o sisè sentit.

Darrera l'immediatesa d'un clic digital hem oblidat el sentit del procés i tot te que ser per abans d'ahir. El cos es separat del procés i la ment no el pot seguir, tenim l'habit de estar sempre o en el passat o en el futur però mai en el present que es on resideix el cos. I en aquest planeta tot te un procés que es el que permet l'evolució. Heu observat que quant mengem tenim un procés digestiu? Heu observat que las tomateres triguin tres mesos en sortir? Heu observat que un naixement son 9 mesos de gestació?

GESTACIÓ es procés i procés es Evolució i evolució es VIDA.

Quant hem apres a Viure Conscientment, en el present, en el aquí i ara,

sabem escoltar el nostre cos. I al escoltar el nostre cos ja no actuem com a robots fen tot el que l'altre ens diu que tenim que fer per estar guapos, sans, feliços, etc etc etc. Nosaltres ja sabem. Obeir el que diu un altre es viure'ns des de la ment i no fe cas al nostre cos que es tan intel·ligent com per avisar-nos que no estem actuant bé mitjançant la malaltia o un malestar.

La malaltia es l'encarregada de portar-nos a la consciència i per tant al valor inestimable de la Vida.

Si jo hagués fet cas al que deien els metges, hores d'ara seria en una cadira de rodes i no dempeus com ara. I vaig tenir sort de trobar un metge intel·ligent que cercava el benestar del pacient i per tant tenia oberta la ment al que fos que aportés aquest benestar als seus pacients. Continuem doncs obrint la nostra ment per entendre i sentir que vol dir Viure amb Consciència i per tant respirar bé vs estimar-nos

ELS JUDICIS DE VALOR

Qualsevol judici de valor ens aparta del cos i ens deixa instal·lats en el nostre mapa educacional o hàbits socio-culturals. Per no parlar de que mai ens deixen viure el present, en el aquí i ara. I o en es el present? En el cos i la respiració.

Quina hora es? Ara

On ets? Aquí

Qui ets? Aquest moment.

El guerrero pacífic

Cada vegada que emeti'm un judici de valor, no puc, no se, m'agrada, es tonto, es covard, sóc burro, no en se, no podré, sóc egoista, sóc inconstant, sóc gandul, sóc dispers, no tinc força de voluntat, sóc impacient.....estem ignorant el seu contrari, i en aquest planeta tot te dos caras, absolutament tot: alt-baix,

blanc-negre, nit-dia, si-no, pau-guerra...Observeu aquest fenomen i veureu que quant us dieu egoistes en realitat esteu ignorant la vostra generositat, quant us dieu covards, esteu ignorant la vostra valentia, quant us dieu inconstants, esteu ignorant la vostra constància i així amb tot. Per tant Moltes Felicitats amb els vostre judicis de valor negatius doncs també sou el seu contrari. I si no feu la prova, aquells que es diguin egoistes que facin memòria de en quins moments del dia son generosos, poder al escoltar a la iaia del tercer, poder al anar a veure a un amic que esta fotut, poder baixar les escombraries a un veí que ja es gran, poder oferint un somriure al botiguer....A aquells que es diuen inconstants que observin quant son constants, poder al fer ganxet, o al cuinar, o..... i observeu també que normalment feu el contrari del que jutgeu en aquelles coses que us agraden i us omplen. Curiós oi??? ES la llei dels fractals, un costat existeix gracies al seu contrari, sinó la nit no podria existir, ni el cel, ni.....Es per això que el TAO parla del ES, on no hi ha judici de valor i nomes existeix l'acció per si mateixa Qui ets? Aquest moment. I si estas en el teu present, es a dir en el teu cos, la ment la podràs utilitzar en tot el seu enorme potencial, serà l'aliada perfecta per assolir nivells de consciència mai viscuts fins a aleshores i per tant ja no sentiràs pau, seràs Pau, ja no sentiràs felicitat, seràs felicitat, ja no sentiràs tal o qual, seràs tal o qual. La ment serà el teu aliat i no el teu enemic, podràs portar les regnes del cavall (la ment spam) i no la ment spam et portara a tu per on ella vulgui: ara estic content perquè he guanyat X ara estic trist perquè he perdut Z.

Fins a la propera i bones respiracions i alè de vida. ■