

**DELEGACIÓ DE PASTORAL FAMILIAR
BISBAT DE GIRONA**

**NOVA EVANGELITZACIÓ
5.9**

Psicologia

**El centrament en el focus
d'energia, d'intel·ligència,
d'amor-felicitat**

Espiritualitat

**La “pèrdua evangèlica”
de l'ego
fonament de la vida espiritual.**

*“Jo soc el cep veritable i el meu Pare és el vinyater. Les sarments que no donen fruit, el Pare les talla, però les que donen fruit, les neteja perquè encara en donin més. Vosaltres ja sou nets gràcies a la paraula que us he comunicat... El qui està en mi i jo en ell, dona molt de fruit, perquè sense mi no podeu fer res”.
(Jn 15, 1-9)*

Textos: Joan Maria Bovet

OBJECTIU

Seguim aprofundint la nostra fe i la fonamentem en la pèrdua evangèlica del propi ego.
Comprendre la importància de viure centrats és la base per fer un bon treball espiritual.
Necessitem fonamentar la vida espiritual en el centre, en el fons d'on sorgeix la vertadera vida espiritual. Entendre-ho és bàsic per viure-ho.

PSICOLOGIA

CENTRAMENT

El Centrament és un treball individual i has de saber viure centrat enmig de l'enrenou de la vida.

A l'exercici de Centrament, a la 3a fase "rodejats de Silenci", habitualment només atenem cap endavant, però hem d'estar també atents enrere i als costats.

El Centrament és en si mateix joiós, satisfactori. No s'ha d'entendre com una disciplina, sinó que amb ell practiquem Ser conscientment allò que som sempre; o millor, connectem amb el que ÉS sempre en nosaltres.

El Centrament és un Alineament, en allò físic, afectiu i mental. El que és important és l'equilibri; no el desenvolupament d'unes zones a costa de les altres.

Viure centrat és viure el Present. Mantenint la consciència de l'Instant pots arribar a l'experiència de l'eternal.

Lliure de tot, obert a tot i a tots. Això és estar al Centre.

El Centrament és l'art de ser Jo, el Subjecte. És estar "darrere", viure des del fons. Des del Centre, produir la pèrdua i el sacrifici de mi mateix, condició indispensable per donar fruit.

El Centrament és la presa de possessió del meu Centre.

- **Primer com a energia respiratòria**, sentint l'energia que flueix; però sent Jo el que en sóc conscient, el que sent l'energia que flueix.
- **Segon: Afectivament**, sentint el focus d'Identitat, el Jo que sent (no allò que se sent o es deixa de sentir).
- **Tercer: Mentalment**, el mateix: més enllà de les formes físiques, intel·lectuals, imaginatives, jo que estic veient això. Jo, Aquest que veu.
- **Quart:** La quarta fase del Centrament és en el Jo Central, en la Presència Total. **Jo, com a Eix d'energia, d'amor, de consciència-coneixement.** Això és el Centrament. La consigna-síntesi de tot el treball. Sempre ens hem de referir i enfocar a Qui, a Algú que està més enllà dels estats: el JO DIVÍ, la Presència del Regne de Déu dins nostre.

El Centrament és un exercici especial, però també és l'actitud correcta de viure: **Centrats**. A l'exercici utilitzem els punts de partida per aprofundir-hi, el vital, l'afectiu i el de l'atenció. Ben fet, l'exercici també condueix al desenvolupament dels Chacras.

Fes el Centrament des del sentir, el veure i la noció d'energia. Es tracta d'aprofundir des del que sento. Així, partint del meu sentir m'elevo a allò Sublim que només puc pressentir.

El Centre és l'Alfa i l'Omega del treball.

EL TREBALL DE CENTRAMENT

Conciència d'eix

L'essència de l'existència és al focus d'on sorgeix. Aquest focus és allà on jo soc més jo. És on puc viure i descobrir més i més la meua identitat. De fet, no és un sol focus, sinó que és un eix on hi ha un **centre mental, un centre afectiu, un centre d'energia**.

Instintivament ja es tendeix a valorar això; sempre es parla que un sentiment profund té més valor, té més categoria que un sentiment superficial, i el mateix amb la visió i l'energia. O sigui que instintivament es tendeix a valorar allò profund com una cosa qualitativament molt superior.

Es tracta, doncs, que jo aprengui a situar-me voluntàriament, no pas perquè les circumstàncies ho provoquin, sinó simplement per exigència d'autenticitat, de situar-me més i més en aquest centre o en aquest eix on jo soc jo.

Quan jo aprenc a funcionar més des del centre, adquireixo llibertat en relació amb tot el que és el camp, i adquirir llibertat vol dir adquirir eficàcia. Si jo aprenc a estar situat al centre de la meua ment, i el centre de la meua ment és allà on està sorgint la capacitat de veure i de comprendre, no en allò vist i en allò comprès, sinó en la capacitat mateixa, en el focus de visió i de comprensió, jo tindrè una llibertat total en relació amb tota la informació que hi ha en la ment i tindrè una llibertat de treure conclusions, etc. De manera que funcionar conscientment des del centre és el requisit d'eficàcia màxima, alhora que és el requisit perquè jo sigui jo i no les meves coses, no les meves idees, no les meves emocions, no els meus processos físics. (no els meus problemes ni les meves crisis).

Exercici de Respiració Meditativa

1. **Aleshores heu de dedicar estones a instal·lar-vos primer en el jo que contempla la respiració;** que sent i contempla aquest sentir el respirar. Però l'important no és tant sentir el respirar, sinó que jo m'adono que soc el subjecte que respira. És ser, com si diguéssim, un guaita conscient, lúcida, del que està passant.
2. **Després situar-nos al nivell afectiu i evocar un sentiment d'amor, d'alegria;** però sobretot adonar-me que soc jo qui està sentint això i aquest jo està just darrere o al fons del que sento.
3. **I després el mateix amb la ment: jo que estic mirant o parant atenció a les meves idees,** o simplement parant atenció, atenció per veure, no només coses sinó també veure conceptes, veure i entendre. I adonar-me que soc jo qui hi és.

Connectar amb el fons de la pròpia identitat

Consisteix, doncs, en un intent d'anar cap al fons com a identitat, en lloc d'estar només escampat cap al camp que sorgeix d'aquest fons. És aprendre a situar-se i a mantenir això tota l'estona que pugui: **jo que veig, jo que sento, jo que estic funcionant físicament: jo. Descobrir-me com a consciència d'eix**. Si un està atent es descobreix de manera natural, i es caracteritza perquè un està vivint més i més com un eix. D'una banda, no es lliga a res, no s'hi identifica amb res. És a dir que hi ha una soltesa, i alhora una disponibilitat per actuar amb rapidesa i eficàcia en allò que sigui. Són aquests dos trets: no identificació —és a dir, no dependència—, i alhora plena disponibilitat de veure, sentir i fer. I això només es dona quan un és al centre; totes dues coses alhora.

Aquesta és la feina del centrament i això ho heu de fer diverses vegades al dia. No vulgueu allargar-ho. S'intenta i si surt bé, bé; si surt malament, no passa res. El que és important és l'intent sincer, conscient; perquè aquest intent i no aconseguir-ho, és l'única cosa que desenvolupa, l'única cosa que és realment feina.

El treball de Realització

Potser algunes persones s'espanten davant la idea que s'han fet de la feina a fer; potser vegin una feina molt difícil, molt complicada, molt complexa, amb possibilitats de perdre's, de complicar-se la vida. Potser els falten forces, ànim, decisió per arribar fins a la fi. Aquí convé que recordem que mai som nosaltres els qui portem la iniciativa a la feina de la Realització.

El treball de la realització comença en Déu i acaba en Déu, passant per nosaltres.

Déu, motor del nostre despertar i de la nostra evolució espiritual

A la nostra feina mai som nosaltres els que estem treballant sols. La nostra mateixa idea de possible realització ens ve ja donada des de dalt; el desig d'una realització és la transfusió que es produeix a la nostra personalitat de la Realitat Espiritual. És Déu qui ens empeny i Déu qui ens convida; és Déu qui ens condueix, Déu qui no oblida. És Ell qui està suggerint a cada moment què hem de fer, és Ell qui ens dona l'impuls per vèncer les dificultats, que també Ell mateix permet. No som nosaltres els qui estem anant sols a aquesta realització. Hem d'adonar-nos, descobrir, que sempre estem conduïts de la seva mà; però hem de reconèixer aquesta mà, ens hem de saber acompanyats, protegits, guiats en tot moment. I quan en alguna fase del nostre treball ens sentim desorientats, desanimats, recordem, si és possible, que fins i tot en aquest moment estem totalment sota l'acció i la direcció de l'Únic Subjecte de tot el que existeix.

Que ningú se senti sol.

Quan un se sent sol només és simplement perquè ha deixat anar les idees que tenia dels altres; és el món de les idees que es va eliminant progressivament: de la idea que tenim de la companyia, de la idea que tenim de ser útils als altres, de la idea que hem de ser necessaris, de la idea que tenim de la necessitat dels altres. Són totes aquestes idees que van caient en aquest procés d'autenticitat, fins a descobrir que no són els altres els qui ens fan companyia, que no han estat mai els altres els que ens han ajudat, sinó que ha estat sempre l'Únic que ens ha ajudat a través dels altres.

Es tracta de reconèixer el veritable protagonista de tot el procés de la nostra existència, l'Únic protagonista que s'ha expressat a través nostre jugant a la ignorància, jugant a la recerca, jugant a la realització; que s'ha expressat a través dels altres, jugant a ser peces útils en un moment donat o peces obstructives en un altre moment, el mateix protagonista que ha estat organitzant les situacions, les circumstàncies, tant aquelles que hem viscut com a bones i agradables, com les que hem sentit com a adverses.

L'eficàcia del nostre treball depèn bàsicament d'aquesta docilitat, del reconeixement a aquesta intuïció, d'aquesta fe, en el sentit correcte de la paraula, i del seguiment d'aquestes indicacions, fins i tot en els moments en què ens sembla que no hi ha sortida, fins i tot en els moments en què ens sembla que no hi ha la menor solució possible. Mai no hem de mesurar el treball interior per l'èxit o pel fracàs. Mai no hem d'aplicar els criteris de la nostra vida externa a allò que és treball i progrés interior. Cada cop que alguna cosa m'oblida a eliminar una cosa que és estranya en mi, això és un progrés; cada cop que jo descobreixo una zona nova de mi, això és un progrés.

No projectem dins nostre les idees de possessió i d'enriquiment.

Hem d'arribar a la identitat neta de nosaltres mateixos com a centre. I només quan arribem a aquesta nuesa, a aquesta simplicitat interior en nosaltres, descobrirem el veritable subjecte i recuperarem llavors totes les altres coses que havíem anat deixant accidentalment pel camí, retrobant-les multiplicades en tots els sentits.

ESPIRITUALITAT

Per dur a terme la pèrdua evangèlica de l'ego, es necessita l'ajuda de l'Esperit Sant, perquè sense Ell, res no podem.

- Com obtenir la Seva presència?
- Què puc fer per obtenir-la?

L'AMOR

LA PRESÈNCIA DE L'ESPERIT SANT.

ELL TREU L'ÀNIMA DE LA FOSCOR I LA PORTA A LA LLUM.

La certesa que l'Esperit Sant es fa present i es manifesta a l'ànima, motiva la intenció d'oblidar-se de si mateix i fer de l'amor al pròxim, l'acció i l'actitud primera i principal.

L'amor és l'assegurança que fa possible la presència de l'Esperit Sant a la pròpia vida. Gaudir de l'Esperit Sant, converteix l'ànima en instrument servidor de Déu en cada pròxim. Per això és tan necessari estimar per tenir l'Esperit Sant, perquè sani, purifiqui, vivifiqui i construeixi les relacions d'acord amb el Seu Amor, perquè sense Ell no podem fer res.

L'ànima que es proposa oblidar-se de si mateixa, entra a formar part d'un nivell de consciència d'una maduresa, d'un alliberament d'ego, de pau, d'amor en el que l'ànima pot escoltar la Veu de l'Esperit Sant en forma d'intuïcions, experimentar la seva clara presència i la intervenció en la seva vida. I des d'aquest nivell de consciència d'amor incondicional, l'Esperit Sant transforma l'ànima, fins a convertir-la en instrument de Déu.

Per molt temps que una ànima estigui enfonsada en la foscor i la immaduresa de les seves misèries, basta un bri de bona voluntat i de puresa d'intenció per sortir-ne. Aquesta intenció pura, no Li impedeixen a Déu seguir escollint-la, invitant-la a assolir el disseny d'amor que té per a ella, fins a convertir-la en instrument del Seu Amor.

Per molt enfonsada que estigui en el fang de les seves misèries, l'amor de Déu té el poder de virginitzar-la, ja que l'amor, en ser possessió de Déu de la més alta vibració, fa que l'ànima experimenti el poder de la purificació de qualsevol altre amor de baixa vibració, que no sigui amor de Déu.

Certament, quan l'ànima viu perduda en amors de baixa vibració, no té força de sortir-se'n per si sola. Però basta que mantingui un fil de comunicació amb qui li asseguri la presència de Jesús enmig, perquè la presència de l'Esperit Sant s'encarregui de restablir l'equilibri, la salut, l'energia, la solució que necessita. Per molt que es trobi en nivells de consciència baixos, mai no deixa de ser objecte d'amor, de misericòrdia i de gràcia de Déu.

Déu, des del seu temps, mira i veu l'ànima resolta, sanada, encara que aquesta, des del seu, necessiti molt de temps encara per deixar que l'amor de Déu la maduri. És tan important confiar que, en el temps de Déu, tot està bé com està!

Basta que, amb aquesta pregària:

***“et demano ajuda, perquè per mi mateix,
jo no sé què fer”,***

mantingui aquest ínfim fil d'unió amb Déu, encara que ni en sigui conscient. Es necessita caure en un nivell molt baix de consciència, perquè aquest ínfim fil es trenqui. Però, fins i tot, si es trenca, Déu mai deixa de portar l'ànima endavant. La sosté, l'acreu i la madura, mentre mantingui viu el desig d'estimar, encara que n'hagi d'aprendre molt, el qual li assegura la presència de l'Esperit Sant, sense ella adonar-se'n.

De tot aquest procés, n'estic ben convençut.

EJERCICI DE CENTRAMENT

Centrar-se consisteix a situar-se al Fons del Jo-experiència. La permanència constant al Fons, al Centre, conduirà a la Realització. La Vida és Radial, sorgeix d'un Nucli i es manifesta de manera Expansiva.

Exercici. Asseure's còmode i amb l'esquena recta; tancar els ulls. Respira abdominal ment i afluixa; relaxa't. Pren consciència de tu mateix, aquí, ara.

1a fase

Segueix amb atenció la respiració abdominal; mira que prové d'una energia que sorgeix d'un punt, cap enrere, cap a la base de la columna. Quan s'ha localitzat aquest punt, centrar-t'hi sentint i respirant: **“Jo soc Energia”** des del Fons del meu nivell Vital. Manteniu-vos així uns minuts.

2a fase

Situa't al pit. Sent que expresses Amor, cap a una persona, per exemple. Sent i respira: **“Jo soc Amor”**. Després sent que expandeixes aquest Amor cap a tot i tots. Descobreix d'on sorgeix aquest Amor; adona't que procedeix del Fons (cap enrere). Centra't en aquest punt i respira: **“Jo soc Amor”** des del Fons del teu focus de Sentiment. Manteniu-vos així uns minuts.

3a fase

Situa't al cap. Imagina un paisatge ampli i bell. Crear un estat de serenor i calma mental, i observa que aquesta Pau i aquesta Serenor venen del Fons. Centra-t'hi, sent i respira: **“Jo soc aquesta Pau, aquest Silenci mental que m'envolta en aquest gran espai”**. Manteniu-vos així uns minuts.

4a fase

Manteniu-vos en el PRESENT en Silenci. Adona't i respira: **“JO-SOC”**, sense referir-ho a res. Només la sensació-eix de tu mateix. Adona't de la verticalitat que uneix els tres punts treballats en una presència integral.

5a fase

Obre't cap amunt, cap als Nivells Superiors, i lliura l'Estat aconseguit, entrega l'Ésser que ets tu mateix a allò de Alt, a allò superior, a Déu.

Final:

Efectua unes respiracions completes abans d'obrir els ulls. Intenta mantenir l'estat aconseguit durant tot el dia.

L'exercici ha de durar uns 20 minuts. Poden fer-se dues sessions diàries, si cal.

PREGUEM



*Vine, Esperit Sant, i envia'ns des del cel un raig de la teva llum.
Vine, Pare dels pobres, vine, font de tot do, vine, llum dels cors.
Tu que consoles els tristos, ets hoste de l'ànima, alleuges tota
fatiga. Ets repòs dels cansats, bon recer en el desert, dolç consol
en el plor. Oh llum de pau, omple en el més pregon el cor dels
teus fidels. Sense la teva força l'home no pot fer res, res de digne
i de just. Renova tot el que és vell, rega tot el que és sec, guareix
allò malalt. Vincla tot el que és rígid, escalfa el que està fred,
guia tot el que és dispers. Dona als teus fidels, que en tu tan sols
confien, els teus sants dons.
Amén*

Per si us serveix, aquesta meditació la trobo molt útil. Porto dies fent-la. Em connecta amb la consciència superior. Jo canvio aquestes paraules per "em connecto amb el meu Pare Provident". Us la recomano.

MEDITACIÓ SEGONA SEMANA – JOE DISPENZA

<https://youtu.be/z6yRet8qnKg?si=oybZZ6hK0VA9RHI>