

GUIA
MAPA DE L'ÉSSER

Viatge al teu món interior

Enrica Tifatino

Gustavo Plafnik

Índex

Notes preliminars

Capítol I:

Com arribem a estar perduts.....

El Dubte.....

El mapa de l'èsser.....

Capítol II:

El 4 plans o les 4 dimensions que conformen l'èsser.....

Similituds i diferències.....

Sincronia.....

Capítol III:

El pla Emocional.....

Aprendre a reconèixer les emocions.....

Capítol IV:

El pla Mental.....

Identificació dels pensaments positius i negatius.....

Conscient i Inconscient.....

Capítol V:

L'esperit o l'ànima.....

La nostra Essència.....

Honestat Moral vs Auto-Engany.....

L'harmonia Espiritual.....

Com evitar caure en el dogma.....

Capítol VI:

Com cuidar el pla físic a través dels altres plans.....

Capítol VII:

La relació Ment-Cor, la dinamo generadora de la nostra energia.....

El Silenci Mental.....

L'estat de Receptivitat.....

Capítol VIII:

Viure realment en el present.....

Com arriba l'estat de Plena Consciència.....

Com generar empatia.....

Capítol IX:

El coratge de l'Acceptació.....

Qui sóc.....

El judici de la compassió.....

Capítol X:

La Saviesa de valorar-nos.....

El veritable canvi.....

Capítol XI:

L'Ésser Conscient.....

Intel·ligència Emocional.....

Prendre el timó de la nostra vida.....

Capítol XII:

Qui vull ser.....

Aconseguir els nostres somnis.....

Cosmovisió

“Per entendre la nostra visió, has de saber como us veiem a Vosaltres. Només llavors podràs entendre el cicle natural, el pla còsmic en el qual hem viscut, les ensenyances que ens han llegat els nostres pares i avis...

Primer heu d'entendre que hi ha dues visions, dues formes de plantejar la nostra existència. El món Occidental parteix d'un raonament abstracte. Aquest és el resultat del desemparament en el que vivim, doncs el materialisme és només un pal·liatiu en l'instant de separació amb la naturalesa. Quan van conformar les grans ciutats sense integrar-les a la naturalesa, vàrem emmalaltir de possessió. Els homes van començar a creure que eren els amos de la Terra. Després varen crear doctrines religioses que després de tornar-se meres imposicions dogmàtiques, van perdre la seva essència i es van convertir en instruments de dominació de masses.

Avui juguen a ser déus recolzats en l'alta tecnologia. Això només ha portat destrucció al planeta, doncs creuen tenir un ordre diví per destruir i posseir les ments i les vides de les persones. Existeix un grup reduït que controla tota l'economia i només veuen als demés com si fossin números, com titelles amb una vida útil de productivitat. Per mantenir-los en aquest estat, els introdueixen en la ignorància de l'ésser, els fan creure que són lliures però viuen en Estats policials, sota normes i lleis que beneficïen a uns pocs.

Part d'aquesta manipulació fa que alguns s'hagin refugiat en un temerari fonamentalisme religiós, però no aconsegueixen trobar la resposta adequada. Amb aquesta il·lusió s'espera accedir a un paradís en el qual es viurà en harmonia i pau, però desafortunadament, aquest regne no es troba en aquesta vida i s'ha d'esperar a la mort per assolir el benestar i mentrestant patir estoicament, ser pobres (doncs el ric difícilment entrarà en el regne dels cels) i acceptar completament tots els lineaments que se'ls imposen.

En aquest camí van elaborar conceptes i abusos de l'ús de la raó. De la mà de la ciència han pretès aclarir i donar a valor a tot, el que no poden comprendre o demostrar és anul·lat, negat o desprestigiats. Durant tot aquest temps han intentat imposar la seva visió, sense escoltar les veritats de les altres cultures.

Tot això els ha portat a tornar-se escèptics respecte de sí mateixos. Van perdre el rumb i es van convertir en víctimes de la il·lusió de la raó.

Pel fet d'aïllar-se de la naturalesa, la por va entrar a les seves vides. Van crear regles per regir el comportament humà que formen part d'un culte a la contradicció i trenquen amb l'ordre natural, doncs en aquest sistema l'home va passar a ser el propietari de la Mare Terra i no a la inversa com en la nostra concepció. Segons la seva tradició religiosa tenen domini sobre tots els éssers i els recursos dels nostres germans animals i plantes. En nom del desenvolupament ha dispostat el destí de tots els que formem part de la creació.

Aquest desordre ens ha portat a un punt perillós, doncs el desgast ecològic producte de la bogeria, la ambició, la cobdícia i la inconsciència sembla no tenir fi.

És així com us veiem. Molts dels nostres han adaptat aquesta visió i han perdut el contacte amb la tradició dels ancestres. A nosaltres se'ns ha ensenyat a respectar i convida amb la naturalesa; la nostra visió ens indica que som part de la creació, que tenim els mateixos drets

que els demás éssers que conviuen en aquest planeta. El coneixement que el Pare ens ha deixat és el de respectar-nos, la nostra visió és la de l'ordre natural.”

Don Isidro

Savi Maia

El veritable camí

El veritable Camí, l'essència del Camí, no és difícil, però no hem d'odiar o deixar d'estimar.

Si no odiam i no deixem d'estimar, el Camí apareix clarament, com l'entrada d'una cova a la vessant d'una muntanya.

Si es crea una diferència del gruix d'un àtom, ja és una distància infinita que separa el cel de la terra.

Per despertar aquí i ara, hem d'alliberar-nos del que es veritable i el que és fals.

Quan el que és veritable i el que és fals estan lluitant, l'esperit està malalt.

Si desconeixem la profunditat de l'origen, la consciència s'esgota.

El veritable camí és com el cosmos infinit, res li falta i res és superflu.

Si depenem del guany o de la pèrdua no som lliures.

No hem de córrer darrera dels fenòmens, no ens entretinguem sobre el buit.

Si el nostre esperit es manté tranquil, en calma, en la seva condició original, s'esvaeix naturalment, espontàniament, com en un somni.

Shin Jin Mei. Mestre Sozan. Any 606 D.C

Filosofia DAM

*“El camí del cel és
Saber vèncer sense combatre,
Contestar sense parlar,
Atraure sense cridar
Y actuar sense agitar-se”
Lao Tseu- (Cap. 73 del Dào Dé Jing)*

Pròleg

Quan vaig viatjar a Àfrica, no sabia el que aquest continent em regalaria. Un poble, l' africà, que tot i que no tenen res per menjar t'ensenya a viure amb poc i a agrair el que tens.

En la petitíssima escola que vaig muntar en un poble perdut de la regió de Sant Louis, al Senegal, no sabia com comunicar-me amb aquells nens als quals volia ensenyar a llegir i escriure (no parlava francès, menys senegalès). Així vaig decidir que probablement l'Art podia ser una bona forma de comunicar-se, amb un llenguatge que no necessitava cap idioma. Les nostres relacions començaven amb una pintura, una dansa o una música...

Aquella experiència em va ensenyar que sempre, si vols, pots trobar una manera per canviar i expressar-te.

“A vegades només fa falta Acceptar!”

()

Després de proves, investigacions i experiments em arribat a la conclusió que l'Art, tot i en tots els seus aspectes, millora considerablement la vida de l'individu i, amb fins terapèutics, ajuda a millorar i ralentir el procés d'una malaltia.

Com una forma d'expressió artística no exclou l'altra, hem decidit creat el Laboratori DAM (Dansa, Art i Música) mètode elaborat per Enrica Tifatino i Gustavo Plafnik. Els DAMs són laboratoris multidisciplinars en que s'apliquen tècniques de dansateràpia, art teràpia i musicoteràpia conjuntament com un únic instrument per guiar i trobar el camí cap a un mateix. El DAM vol lliurar les eines per al desenvolupament personal i espiritual de l'individu que vol elevar la seva consciència a un estat superior i viure amb harmonia amb un mateix i amb el planeta.

Sabem que les pràctiques artístiques i les teràpies creatives ens obren la possibilitat de connectar-nos amb l'inconscient d'una forma amable, espontània, natural i directa, sense que això es pugui viure de manera amenaçadora, sinó com una forma d'accedir a les nostres imatges internes més profundes.

Per altra banda, fer art ens ofereix la possibilitat de generar noves experiències, noves imatges amb la capacitat de facilitar canvis en la manera com abordem les situacions quotidianes.

Després de les recerques, investigacions, lectures i proves, hem arribat a la conclusió de que la producció artística possibilita:

- 1- Emocions poderoses
- 2- Permet expressar sentiments difícils
- 3- Accedir al món interior de la persona
- 4- Facilita la meditació (també entre dues persones)
- 5- Permet trobar ordre en el caos
- 6- Es un reflex d'altres experiències
- 7- Permet aproximar-nos a coses doloroses de forma segura
- 8- Es un acte de creació del jo

Per accedir al veritable Ésser és precís utilitzar la creativitat, la ment no sempre funciona i a vegades s'equivoca.

És per això que el laboratori DAM vol ser un instrument que contribueixi al desenvolupament integral i harmònic de l'individu, afavorint el desenvolupament del potencial creador, la sensibilitat i la capacitat d'expressió.

Una forma de trobar un mitjà de comunicació i expressió diferents per a poder connectar amb els altres i amb un mateix.

El treball expressiu mostra una correlació amb l'augment del benestar psíquic, un increment de l'autoestima, la valoració personal i social, així com una millora en la qualitat de vida del nostre entorn més proper.

Fases d'un programa de DAM

Un programa DAM preveu varies fases i, tot i que, estem treballant amb un grup, mai oblidem que estem treballant també amb individus.

És per això que, primer, s'identificaran les necessitats de cada participant (a través d'una petita entrevista personal).

Per a que cadascú es trobi el mitjà artístic adequat i les sessions seran adaptables a cada individu i/o circumstàncies.

Previ a l' inici del laboratori, s'informarà a cada participant els detalls del programa a seguir, i el seu sistema de funcionament.

Posterior a cada sessió es realitzarà una avaluació o seguiment conjunt del que s'ha treballat. En cas que algú desitgi es podrà tractar un tema particular o fixar un objectiu.

Metodologia

Com hem dit anteriorment en els DAM utilitzem diferents tècniques o mètodes, però sempre treballem sobre quatre eixos: cormporal-mental-emocional-espiritual.

Per a tal objectiu les sessions es dividiran en tres parts relacionades i intercanviables entre sí:

-Una part l'atenció estarà focalitzada en relaxar la ment i el cos a través de diversos mètodes de relaxació.

- Una altra part de la sessió es correspon amb el desenvolupament de l'activitat.

- Finalment una part es dedicarà a compartir l'experiència, de forma verbal o sota una altra forma d'expressió.

Com es fa?

El DAM es basa sobre el model terapèutic humanista. D'aquest deriven quatre fases que són importants durant els laboratoris:

- 1.- Observar i donar nom.
- 2.- Convidar i Explorar.
- 3.- Experimentar i exercitar.
- 4.- Reparar i validar.

1.- Observar i donar nom

Comencem amb una observació (sentir, escoltar,...) profunda i fenomenològica del llenguatge corporal, del comportament, de l'expressió, del gest, del to de veu, de les metàfores, dels sentiments,... Només observem, però no interpretem.

Treballem lentament, deixant que cadascú marqui el ritme del seu treball, ajudats també pel silenci. S'ha de tenir curiositat pel procés i seguir-lo. La observació sense paraules augmenta per sí mateixa el significat de les accions.

És important que la persona entengui, a vegades, que el seu procés te impacte sobre altres persones, i que clarifiqui quin tipus d'impacte.

És per això que el DAM utilitza diferents mitjans d'expressió. Això és especialment efectiu quan algú està encallat amb una tècnica, o bloquejat en una emoció (normalment per por inconscient). Un canvi de via expressiva permet un pensament lateral, que permetrà a cadascú trobar noves portes per seguir el seu camí.

2.- Convidar a Explorar

El DAM vol oferir les eines per trobar alternatives i possibilitats noves. Quan fem art, acceptem el repte que consisteix crear una obra, sigui plàstica, música o dansa. Explorem noves vies per arribar a dins. Però no només quan estem creant, sinó també quan escoltem l'obra de l'altre.

Conegudes les alternatives, sabem que tenim diferents opcions a l'hora de prendre una decisió. Quan sabem que hi ha noves portes per obrir, ja no ens donarà por allò desconegut.

3.- Experimentar i Exercitar

A través de les activitats alternatives, el DAM ofereix formes diferents per expressar-se, per exterioritzar, representar en la realitat d'una nova manera les experiències internes que a vegades difícilment podem empènyer fora.

Experimentarem com fer sonar el nostre cos, que succeeix quan alliberem la nostra energia interna, que passa quan transformem els nostres gestos. Podem donar forma a les nostres emocions, i escoltant, expressem a través dels altres.

4.- Reparar i Validar

El DM és evidentment un procés terapèutic. Hem de tenir en compte sempre que reparar forma part del procés.

Oferim l'ajuda per permetre que cada un trobi de la qual s'ha privat, alguna cosa que va perdre... Oferim l'oportunitat de viatjar per experiències artístiques que permetin identificar el que es necessita.

Al mateix temps, l'augment de l'autoestima, el sostén emocional i la reafirmació personal desenvoluparan un procés de VALIDACIÓ propi de la recuperació de la salut perduda.

Filosofia del DAM

Lluny de qualsevol dogma o religió, la filosofia DAM es basa en la troballa d'un estat de benestar perfecte. És per això que totes les activitats el que busquen és recuperar, amb maneres simples i primàries, la innocència i neteja de tots els nostres plans: físic, mental, emocional i espiritual.

Utilitzant la imaginació com eina en els diferents exercicis creatius, cada participant anirà gradualment comprnent i aprenent els conceptes i explicacions d'aquesta guia.

Cada activitat té una funció de regulació, vol retornar l'equilibri a cada pla i a tot l'Ésser. Permet experimentar el plaer a través del moviment i la creació. Indueix a una experiència d'èxtasis que resol el conflicte emocional i filtra les energies negatives.

Podem afirmar que un individu està sa, quan a recuperat la seva espontaneïtat.

“L'espontaneïtat és sincera; la sinceritat més valuosa ha de ser la que es té amb un mateix: l'autenticitat. El meu comportament ha de coincidir amb el meu propi ésser, sense dobles interpretacions..., ni imposicions de l'altre. Només el que emergeix del meu fons més íntim i insubornable té valor”

J.A. Marina “Elogio y refutación del ingenio”

El significat de la paraula *espontani* té diferents acepcions, dues de les quals semblen contradictòries entre elles:

(Del llatí. Spontaneus).

- Adj. Voluntari o del propi impuls.
- Adj. Que es produeix aparentment sense causa.

O sigui que al mateix temps espontani pot significar voluntàriament o involuntàriament.

En els Laboratoris DAM el que es tracta de trobar és justament aquella espontaneïtat considerada com una habilitat per recuperar l'equilibri i la forma harmònica de l'Ésser.

Una habilitat que es pot aprendre i desenvolupar, i que pot servir de útil eina en el nostre contacte amb la realitat i que al mateix temps es consolida com una actitud davant del món.

“Distingint-se de la reacció, la sincronització constitueix un sistema espontani de resposta per a l'ésser humà.”

P. Fraisse, “Psicología del Ritmo”

ED- DANSA EMOCIONAL

PORTA D'ENTRADA O CAMÍ DE MANTENIMENT

Sabem que no sempre és fàcil introduir-se en aquest llarg viatge de descobriment d'Un Mateix. Donat que cadascú té el seu temps i un moment per tots, la Dansa Emocional vol ser humilment una porta d'entrada que comença a obrir-nos nous camins per explorar el nostre interior. O un recorregut de seguiment per mantenir el que ja s'ha guanyat durant el dur camí. Un pont per redescobrir a través de la nostra saviesa corporal el nostre oblidat món interior.

Donat que creiem en l'aspecte multidisciplinar de varies tècniques, per no limitar-nos a utilitzar una solo o haver de respectar regles o pautes rígides d'una mateixa, la Dansa Emocional representa la recerca d'una nova manera d'expressar que mescla espectacle, interpretació i teràpia, amb la finalitat de millorar el nostre Estat en el Món.

La Dansa Emocional porta inspiració de la saviesa oriental de la dansa Butoh, mesclada amb la màgia emocional de Maria Fux i la llibertat d'expressió de la dansa lliure de Malkovsky. No volent robar res a ningú, la finalitat de la Dansa Emocional és la d'investigar sobre les infinites possibilitats que l'expressió corporal, en cadascuna de les seves formes, posseeix per restablir els ponts de comunicació trencats o embussats a través del propi cos.

“Cerqueu l'alegria a través del moviment”

François Mlakovsky

Inspirats en les ensenyances de Malkovsky en Dansa Emocional mesclarem dansa i teatre. Potser interpretarem pintures i escultures tant gregues com egípcies; o simplement ens enfocarem en les lleis del moviment manifestats en la naturalesa (el vent, les onades del mar, el vol de les aus, els arbres i les flors); o en els elements (el foc, l'aire, l'aigua i la terra). Aprendre a conèixer com coincideix la eficàcia de la bellesa amb l'economia del gest adequat. Mai oblidant l'expressió humana en la seva manifestació més simple i espontània, tal i com s'observa en els nens i en els adults quan estan tocats per la gràcia.

Tenint en compte les tècniques i la preparació física del Butoh, la ED col·loca el cos en el centre. És el cos el que posa les condicions, dona les possibilitats i mostra les limitacions. El cos és part d'una forma de veure el món on tot té el seu valor i el seu lloc. I on el pensament no arriba, allà arriba el cos.

Ens acostarem a la vida en la seva forma més pura sense interpretacions intel·lectuals.

Terapèuticament sabem que el moviment i la postura influeixen en el pensament i els sentiments. Pensant en la ED amb funcions terapèutiques (a més de lúdiques), l'objectiu essencial és aconseguir la unió entre ment, cos i ànima.

Per tant la ED (no pretén tenir una finalitat exclusivament terapèutica) pot ser un instrument eficaç a l'hora d'incrementar el nivell de percepció personal, per incentivar l'individu a expressar-se de manera autèntica a través de la integració amb el seu entorn i amb el seu interior. A través de la música i de la dansa, la ED vol ajudar a trobar el moviment per aconseguir la integració dels quatre plans de l'Ésser.

Com i quins elements treballem?

Un dels objectius principals és donar la possibilitat de recuperar la sensibilitat corporal amb un mínim d'esforç físic, recuperar o ampliar la flexibilitat i connectar tots els camps magnètics per expressar fora el que està passant dins. Sempre respectant la individualitat de l'estructura humana.

La base física és l'economia de l'esforç: un gest eficaç és, al mateix temps, econòmic, fàcil, fluid i harmoniós.

La base energètica té a veure amb la relació entre alè (la nostra respiració ensinistrada) i el moviment sentit mitjançant l'elevació o l'estirament.

A tot això es sumen unes tècniques gestuals, agafades del teatre i la interpretació, que respecten moviments humans universals representats en clau lírica. Desenvolupant poc a poc la capacitat expressiva, els nostres cossos podran arribar a fer vibrar l'espai.

Ens basem en l'estructura biomecànica del nostre cos, tenint en compte també la mirada, la respiració i la intenció.

És important que recordis que no és necessari que tinguis formació en art, només la curiositat i el desig d'utilitzar l'art com a un mitjà d'exploració personal. El nostre cos posseeix una saviesa que el soroll de la ment no ens permet escoltar, de totes maneres, és inherent a la nostra existència.

Mitjançant l'expressió artística i creativa reflectim aquestes característiques úniques i irrepetibles. A través de l'expressió holística reprenem aquesta saviesa interior, proporcionant-nos les eines per aprendre a desxifrar el seu codi i profunditzar en el coneixement d'un mateix.

De tot allò que varem aprendre i que associem a un entramat codi que només cadascú de nosaltres pot desxifrar.

Es necessita

“Es necessita comprendre l’home, el cant i el vol dels ocells, la felicitat de ser lliures, sense que mai caiguem a l’abisme.

Es necessita tornar a riure com els nens, olorar les flors del matí, passejar per l’herba.

Es necessita respirar aire fresc, l’olor de les roses, el sabor dels cossos nus.

Es necessita interceptar el moviment de les flames del vent, dels grans glacials del nord, de les palmeres dintre de l’ oasis del sud.

Es necessita el soroll per apreciar el silenci, el desert per escoltar la lluna.

Es necessita la dansa de les aigües, dels torrents i dels rius. Es necessita l’alternança de les estacions.

Es necessita el sol, com la pluja. Es necessita el moviment ondulant de les mareas, sentir la circulació del flux dins les flors, percebre créixer dins d’un mateix una altra vida.

Concepte de Resiliència

“Habilitat per recuperar-se de l’adversitat, adaptar-se, recuperar-se i accedir a una vida significativa i productiva” (ICCB, Institute on Child Resilience and Family 1994)

En altres paraules, és la capacitat de l’ésser humà per fer front a les adversitats de la vida, superar-les i ser transformat per elles.

En metal·lúrgia, enginyeries i física, la Resiliència és la capacitat d’alguns metalls de recuperar la seva forma original després de patir una pressió deformant.

Aquest mateix terme s’utilitza per descriure la capacitat de l’individu d’enfrontar-se amb èxit a una experiència traumàtica o una adversitat, i la força per resistir i arribar a una nova vida.

La Resiliència opera com una dinamo generadora d’energia en aquelles persones que han sofert traumes que divideixen la seva vida en dos, que han marcat un abans i un després. En termes molt genèrics, la Resiliència és com l’instint de supervivència en els animals.

S’ha demostrat que qui ha viscut aquest tipus d’esdeveniments, pot construir un espai interior de força i energia, que espera ser descobert i ajudat a sortir fora amb el contacte amb altres éssers humans. Una esperança de desenvolupament vital per a recuperar-se, anar endavant, i tornar a viure.

La Resiliència és la nostra capacitat, de l’ésser humà, per fer front a les adversitats i poder ser transformat positivament per elles.

Llavors, tenint en compte aquestes premisses, sabem que tot individu té la possibilitat de recuperar-se d’un trauma, per devastador que sigui, i les teràpies creatives són un eficaç instrument que ofereix la possibilitat de descobrir aquesta zona lluminosa que s’obra, tot i que sembli llunyana.

“Els homes sense història tenen una ànima dispersa. Sense memòria i sense projecte, estan sotmesos al present com un drogoaddicte que només és feliç en el moment immediat. Quan un no té memòria es transforma en ningú i quan té por al seu passat es deixa agafar per la seva ombra...”

...El trauma produeix crebant... I la Resiliència, que permet tornar a viure, associa el patiment amb el plaer de triomfar sobre ell.”

B. Cyrulink, “Autobiografia de un espantapájaros”

Notes preliminars

“El camí al cel és Saber vèncer

sense haver de combatre,

Respondre sense haver de parlar,

Atraure sense cridar l'atenció,

I actuar sense agitar-se”

Lao Tseu- (Cap. 73 del Dào Dé Jing)

Quan vaig viatjar a Àfrica, no sabia el que aquest continent em regalaria. No només em van obrir les portes de casa seva, em van ensenyar les seves tradicions i cultura. Però, més que qualsevol altra cosa em van ensenyar a veure la vida amb uns ulls diferents i apreciar a cada moment tot el que et rodeja.

Un poble, l'Àfrica, que tot i el patiment diari per la falta d'aigua o menjar, obligat a viure en la pobresa a la qual Occident els ha sotmès, és molt més ric del que es pot pensar. Una riquesa que va més enllà dels bens materials i que ens ensenya a viure amb el poc que tens i agrair el que tens.

“El Do més gran que poder fer als altres no és compartir amb ells la nostra riquesa, sinó fer descobrir la seva”

Disraeli

Una riquesa que no es guarden per ells mateixos, sinó que ve compartida amb els demès, donant lliçons de tot el que es pot donar tot i que sembli que no es posseeix res.

Per agrair aquesta tendra benvinguda, durant la meva estància en un petit poble a prop de la ciutat de Sant Louis , al Senegal, vaig improvisar una petit escola per ensenyar alguna cosa a molts nens que no es podien permetre arribar a l'escola de les ciutats més properes. Construir “l'escola” no va ser fàcil. Els senegalesos estan acostumats a construir en poc temps cabanes amb simples canyes de bambú i pals de fusta. En dues setmanes l'aula estava llesta per acollir a nens amb una edat compresa entre els 4 i 12 anys.

El que va ser difícil, sobretot al començament, va ser trobar un idioma o una via de comunicació per començar una relació amb aquests nens. Estava allà per ajudar, però no sabia com. No parlava francès, ni el *wolof*, la llengua nativa, i menys el *soninké* dialecte d'aquest poble. Després de molts esforços i varis fracassos, un dia se'm va ocórrer una idea i vaig pensar que, probablement, l'Art podria ajudar-me millor que qualsevol paraula per comunicar-me amb aquests nens.

A través d'un llenguatge que no necessitava d'un idioma comú, les nostres trobades començaven i acabaven amb una pintura, dansa o música...

Aquella experiència em va ensenyar que sempre, si vols, pots trobar una manera per canviar i poder expressar-te.

“Per poder Canviar és necessari Acceptar!”

MAPA DE L'ÉSSER
VIATGE AL TEU MÓN INTERIOR

Preàmbul

Creiem en:

La necessitat del Lliure Pensament per forjar l'Ésser.

La Pràctica de creences individuals NO DOGMÀTIQUES per temperar l'esperit.

Creiem en l'Harmonia única de la naturalesa, i intentem reproduir-la, buscant crear espais i àmbits que permetin als participants connectar amb la seva essència i redescobrir-se.

Creiem que totes les Arts són el millor sistema de comunicació amb Un Mateix.

Creiem que les teràpies creatives amb les que treballem permeten que el procés d'Autoconeixement no muti en un laberint invasiu i traumàtic.

Creiem que per ajudar al planeta, primer hem d'ajudar a l'ésser humà.

Creiem que hi ha un moment per a tot, però també creiem, que és ara el moment de passar a l'Acció.

Creiem en l'evolució, i que en aquests temps d'Inquietud, l'únic camí és el canvi i el creixement individual que propicien el desenvolupament d'una CONSCIENCIA COL.LECTIVA.

Creiem en la igualtat, i que tots estem capacitats per ascendir a nivells superiors del coneixement i de l'Ésser.

Per això hem dissenyat un sistema compost per LABORATORIS que permet a la persona nodrir-se del Coneixement necessari per evolucionar com éssers humans.

Pròleg

Quan somiàvem el concepte dels Laboratoris DAM, unint tècniques de Dansateràpia, Art teràpia i Musicoteràpia, i començàvem a treballar amb ells, a dissenyar-los, vàrem comprendre que aquesta estructura que ens conforma com Individus, necessitava un Mapa per ser recorreguda correctament.

El nostre interior és un paisatge bell i enorme, però sense brúixola, ens pot semblar atemoridor i desolat a vegades.

Conforme vàrem anar profunditzant en cada taller dels Laboratoris DAM, la comprensió d'aquesta necessitat anava progressivament en augment.

Al mateix temps, la realitat ens disparava repetidament amb els mateixos esdeveniments que ens acompanyaven en la nostra rutina.

Conceptes com la hipoteca, trastorns psicològics, contaminació, crisi econòmica, pagament d'interessos bancaris, atur, desocupació, odi racial, homofòbia, discriminació, guerra, assassinats, pederàstia eclesiàstica, fonamentalisme, manca de l'estat de dret, genocidi, etc., són idees noves. Construïdes en els "temps moderns" de la nostra civilització. El seu significat, d'alguna manera ens limita.

En contraposició, la idea d'aquesta Guia Ontològica o Mapa de l'Ésser, ens portava a la ment paraules que trencaven amb aquestes limitacions i ens mostraven una perspectiva infinita, i alhora alliberadora.

D'alguna manera, els diversos conceptes que tractarem en aquesta guia semblen contenir un significat mil·lenari, profund i quasi oblidat. Paraules com Harmonia, Equilibri, Consciència, Honestat, Acceptació, Receptivitat, Esperit... signifiquen idees profundes, bastes, ancestrals.

Lluny de voler ser un manual científic, ple de tecnicismes i de difícil comprensió, aquesta Guia Ontològica vol ser una ajuda real per aportar amb pragmatisme Harmonia i Equilibri a la nostra vida real.

Es per això que amb aquesta intenció anirem utilitzant aquest Mapa, un llenguatge planer, limitat a saciar la necessitat de coneixement objectiu i simple.

No volem influir, perquè prou influència vivim ja.

Només volem exposar una idea que JA va ser exposada, però que sembla, es va oblidar en el temps.

Alguna cosa que creiem tots hauríem de conèixer.

()

Òbviament els resultats de les activitats d'aquest Mapa serien més satisfactòries si contemporàniament al llegir-la s'assistís presencialment a un Laboratori DAM. Estem convençuts que és l'experiència viscuda la que possibilita el Canvi.

Però confiem en que cada lector utilitzarà aquesta guia amb disciplina, no utilitzant-la com "un simple llibre d'autoajuda", sinó com un veritable Mapa per trobar el camí cap a Un Mateix.

Benvinguts a aquest meravellós viatge cap al teu món interior!

Capítol I

Com arribem a estar perduts

El Dubte

El Mapa de l'Ésser

La vida és un cicle que culmina en un punt, que hem anomenat la mort. Segurament es tracta d'un cicle dins d'una cadena de cicles.

També podríem dir que la vida és una cadena de cicles que conformen un gran cicle únic.

Aquests petits cicles es van connectant entre ells, a través d'un punt, que es va repetint en cada cicle, i que finalment és la baula que dona continuïtat als perennes cicles de la vida.

()

Aquest punt en comú a tots els cicles, marca un inici i final d'etapa. Un canvi que s'acosta.

Usualment, és en aquests punts on més perduts ens veiem.

Però, per què arribem a estar perdut?

()

Lamentablement, no vivim en un sistema perfecte. De fet, es provable que sigui aquest mateix sistema, viciat d'errors i generador de caos, qui ens fa sentir perduts.

De totes maneres això no és el que importa. Ara.

És en la sensació d'estar perduts on hem d'enfocar la nostra atenció. Aquest és el primer pas per tornar a trobar-nos.

()

Quan ens posem en marxa amb la intenció d'arribar a una fita a la vida, hem de saber que sense conèixer els camins, és provable que acabem perduts. En la vida, sense harmonia d'Un Mateix, serem com viatgers sense brúixola, i només aconseguirem perdre'ns més, distrets pels miratges que ens desvien poc a poc de les nostres senderes.

I la única harmonia que pot gaudir Un Mateix, és l'harmonia entre els components de l'Ésser. O, el que és igual, si totes les nostres parts no desitgen el mateix, mai es posaran d'acord en el camí a prendre.

()

Quan hi ha una diferència d'opinions entre les parts del nostre Ésser, es produeix un tira i arronsa intern. Aquest estat en el qual la indecisió s'apodera de nosaltres, acostuma a ser d'una duració molt més gran del que ens suposem. Hem de comprendre que és una indecisió, aquest DUBTE, s'introdueix com un virus, i lentament va dispersant el seu constatat "dubtar" a totes les parts del sistema.

Aquest procés lent d'invasió, es produeix a la inversa quan finalment les nostres parts es posen d'acord. Això acostuma a durar més del que ens creiem també, com si es tractés de l'eco.

Tot això no succeiria de la mateixa manera si el veritable timó de la nostra vida realment estigués guiat per les nostres mans.

()

Moltes persones es conformen pensant que no és possible donar un rumb precís a les seves vides, perquè el camí està ple de avatars i sorpreses i girs que ens desanimen.

Altres, creuen que el timó de les seves vides els hi va ser arrabassat i que ja no és possible recuperar-lo.

De totes maneres, hem de comprendre una cosa molt important. Hem de deixar de responsabilitzar a la resta del que ens succeeix o ens ha succeït.

El nostre camí és només responsabilitat nostra. La responsabilitat del timó és només d'Un Mateix, i òbviament, tots els plans que conformen l'Ésser.

Ser responsable d'aquest timó implica deixar de buscar excuses externes. Deixar de culpar a la mala sort, o a la mala estrella. Però, primer de tot, deixar de sentir-se culpable o carregar amb la culpa dels altres.

Per poder canviar, hem de CREURE en que **ÉS POSSIBLE CANVIAR**.

()

Per ser Responsables d'Un Mateix és imprescindible primer, fer un pacte, una promesa o jurament amb un mateix.

"M'exigiré a Mi Mateix tot el que necessiti, però també actuaré amb compassió quan ho precisi"

Per a recórrer el camí de l'autoconeixement i disposar-nos a evolucionar, necessitarem evitar a tota costa la conformitat. Haurem d'exigir-nos quan la mandra ens traeixi.

Durant el trajecte, possiblement ens descobrim de maneres diferents, noves. Moltes a vegades no ens agradarà el que comencem a veure.

Per això, haurem d'inspeccionar en fets el nostre passat. És en la nostra experiència passada on es troben ocultes moltes de les respostes a les nostres preguntes.

Però per trobar-les, potser haurem de veure'ns de noves maneres. Observar-nos amb ulls nous.

Ser Compassiu amb un mateix és el que permet alliberar-nos de la culpa per les males decisions del passat.

Hem de recordar sempre que l'èsser humà implica sempre, ser fal·libles.

Què és la compassió? El Dalai Lama diu "La compassió és el desig que tot Ésser humà estiguin lliures de sofriment". Per tant ser Compassiu amb un mateix significa desitjar ser lliure de qualsevol sofriment, que pugui ser generat per la proximitat al passat o el temor al futur.

()

Ara repassarem un concepte que serà el que ens permetrà continuar. Podríem comparar-lo amb un mitjà de transport, i sense ell, no podrem viatjar...

Visualització:

Moltes de les idees que es donen aquí, poden només prendre forma en la nostra ment. Anomenarem aquest fenomen "visualització".

Per iniciar aquest viatge a les profunditats d'Un Mateix, és molt important visualitzar. Perquè a partir de les imatges que projectem en la nostra ment, podrem imaginar-nos el vertader camí que ens guiarà...

()

Una vegada em varen preguntar "¿On està la meua ment?"

"On tu vulguis imaginar-la " vaig contestar.

()

Un altre concepte important a tenir en compte és **l'Experiència Personal**, o **l'Experiència Individual**.

Quan diem experiència personal, volem significar amb això, l'experiència única i completament personal que té només qui està vivint o ha viscut aquesta experiència.

Ningú pot viure l'experiència de l'altre, més que la seva pròpia. Ningú pot viure amb els nostres propis ulls ni sentir amb la nostra pròpia pell, menys Un Mateix.

Amb conseqüència, només Un Mateix té la capacitat de trobar les veritables respostes que dona l'experiència personal.

En resum, es podria dir que cada Ésser és una Experiència Individual, i que totes les experiències, encara que són diferents, condueixen al mateix punt.

Experimentar per diferents vies per trobar un mateix camí.

()

D'aquesta manera, finalment arribem al mapa que ens ajudarà al llarg del camí. La brúixola que consultarem quan trobem el rumb.

En aquesta línia hem de comprendre que l'única manera de parlar sobre una cosa tant abstracte com l'Ésser, és començar a imaginar-lo.

Podem escollir la manera o la forma en que ens agradaria donar-li, però hem de recordar, que sigui quina sigui la seva forma o aspecte, l'Ésser es compon de quatre plans o dimensions.

D'ara endavant sempre parlarem dels quatre plans que componen l'Ésser, hem de comprendre que funcionen en diferents plans, com núvols ubicades al cel o diferents altituds.

Si les observem des de sota, semblarà que estan totes a la mateixa alçada, però això no és així.

Les components de l'Ésser treballen a diferents alçades o en diferents dimensions. Això no significa que un sigui més o menys important que l'altre. De fet, TOTS són iguals d'importants, i això és perquè és impossible concebre un Ésser plenament Conscient, sense la completa Harmonia entre els quatre plans.

Els quatre plans de l'Ésser

El pla Físic

El pla Emocional

El pla Mental

El pla Espiritual

()

Exercici pràctic n.1

Important: Durant la meditació o relaxació s'aconsella silenci als aparells electrònics que puguin molestar-nos i vestir sempre amb roba suficientment còmode.

Agafa un paper en blanc, un llapis i alguns colors. Ara dibuixa la teva silueta i divideix-la en quatre parts que et suggereixin els quatre plans. Acoloreix les quatre parts amb quatre colors diferents, utilitzant els dos que t'agraden menys per als dos plans que sents bloquejats, i les altres dos amb els dos colors que més t'agraden. Visualitza la imatge i deixa-la anar.

Ara t'has de sentir el més còmode possible en una habitació airejada. Concentra't en la respiració i tracta de tenir la ment en blanc. Les dues primeres vegades et semblarà difícil meditar i concentrar-te en no distreure el teu cos ni la teva ment. Però amb la pràctica constant podràs arribar a estats Alfa i Beta que significarà la connexió de les quatre Dimensions.

Quan arriba un pensament, no t'aferris a ell, sinó que visualitza-ho i després ho has de deixar anar. Quan la teva respiració s'hagi tornat constant i rítmica, tracta de mantenir la mirada en un únic punt davant teu, ple de llum i de enlluernament. Les primeres vegades t'aconsellem meditar entre vuit i deu minuts. Amb la pràctica podràs arribar fins a la mitja hora o més.

Ara, que estàs completament relaxat i despert al mateix temps, agafa un altre full i torna a dibuixar la teva silueta amb el mateix procediment d'abans. És l'hora de visualitzar el canvi. Compara la primera silueta amb la nova i treu les teves pròpies conclusions.

Capitol II

Els 4 plans o les quatre dimensions que conformen l'Ésser

Similituds i Diferències

El Concepte de Sincronia

Per treballar sobre un mateix, sobre l'Ésser que realment som, hem comprès que ens resultarà més simple fer-ho, si primer ordenem i dividim el treball.

La concepció i significat dels quatre plans en que hem dividit l'Ésser no són casuals.

Sabem que com éssers humans estem lligats a aquesta realitat a través del pla físic. Si l'Ésser es concep com un arbre, el pla Físic seria l'arrel.

Podem dir que és el plànol físic el que permet la relació entre Un mateix i la resta.

La relació amb l'entorn, és la que genera les emocions i els posteriors pensaments que tenen lloc en els Plànols Emocionals i Mentals.

El Pla Espiritual potser és el més difícil d'imaginar, però a la vegada és el més necessari.

Podem ser un conjunt d'harmònics emocions i bons pensaments dintre d'un cos físic, però sense dubte el pla espiritual, tot això no valdria RES. Un Ésser sense dimensió espiritual, no té Força de Voluntat, d'Honestetat Moral; vius introduït en una desil·lusió constant, sorprès per les casualitats, i limitat per la seva pròpia por.

Simplement per no creure.

Una Creença no és ni millor ni pitjor que una altra. EL que dona validesa i força a la creença és la convicció amb la que l'Ésser creu (habitualment anomenada Fe).

El que no és admissible es que Un No cregui o No tingui creences. Sigui quina sigui la nostra procedència, si no creiem en alguna cosa, si no creiem al menys en Un Mateix, de res servirà començar un camí de creixement personal.

En canvi si l'individu es proposa desenvolupar el seu esperit, podrà trobar sentit a aquest conjunt d'emocions i pensaments. Només un Ésser Plenament Conscient pot fer un bon us de la Força de Voluntat, a través d'una moral sòlida, lliure d'expectatives buides, lligat a gaudir el present, i assolir els seus somnis i completar el seu propi Destí.

Tant sols creient en Un Mateix.

I la subtil diferència entre Creure i No creure, és la que ens dona harmonia i sentit al pla espiritual.

()

El pla físic és el més tangible dels plànols, i si ho numerem primer, no es que sigui el menys important, sinó perquè és la dimensió que ens obrirà les portes als altres plànols.

És a través del nostre cos, del nostre pla físic, com ens relacionem amb la realitat, amb el present.

És a través del nostre cos que les accions, les emocions, es fan tangibles.

Tenint en compte que quan parlem del present, ens referim a la minúscula porció o instant de temps que assenyalà l'ara. És a això al que anomenem present.

Quant més petit concebem el present, més gaudir d'ell.

Dèiem abans que amb el pla Físic arribàvem als altres plans. És també el nostre pla Físic qui marca l'inici i el final de la vida.

I també és el primer pla que comença a evolucionar.

Si no cuidem el nostre físic, mai arribarem a desenvolupar el nostre veritable Ésser.

()

Tots els plans necessiten atenció, cures i exercitar-se. Si un pla no s'exercita i busca desenvolupar-se, s'atròfia. I si només un dels plans està bloquejat, els altres es desequilibren.

I de poderós aliat nostre, pot transformar-se en una càrrega, generar conflictes interns, impedit arribar a un estat ple d'harmonia.

()

El pla emocional es pot comparar amb el clima en que està submergit l'Ésser o Un Mateix en l'Aquí i l'Ara.

El nostre present està sempre envoltat en el "clima emocional" que ens afecta.

A través del plànol físic, el nostre Ésser està present en la Realitat. Així ens arriben sensacions que canalitzem en el pla emocional. Allà és on es produeixen les emocions i els sentiments.

Quan una emoció o sentiment ens envolta, hem de comprendre que ho fa sorgint des del pla emocional i contagiànt els altres plans. En conseqüència, hem de recordar, que sempre estem immersos en un estat emocional.

Un dels objectius del DAM serà educar les nostres emocions i sentiments, Això beneficiarà el nostre Ésser, dotant-lo amb Intel·ligència Emocional.

()

Anomenarem pla Mental el que té lloc a la nostra ment.

Aquest pla està compost per tots els pensaments que allà ocorren. Hem de saber que la ment no pensa sola. Que la nostra voluntat és la que guia el pensament, i si no som conscients d'això, els nostres pensaments queden privats de guia.

Hem d'aprendre a dominar els nostres pensaments per a que aquests no ens dominin a nosaltres.

()

L'evolució del nostre Ésser és impossible sense el propi convenciment.

()

És important recordar que el plànol emocional i el pla espiritual acaben confluint en l'estat mental i els nostres pensaments.

Una ment evolucionada, és aquella que està embargada per l'harmonia de tots els plànols de l'Ésser.

()

Arribem així al Pla Emocional. En aquesta dimensió habita el nostre esperit, la nostra ànima.

És el pla més elevat de tots, i la seva energia impregna tots els altres plans per igual.

El nostre estat harmònic només és possible amb un pla espiritual equilibrat i conscient.

És tant dolent no creure en res, com fer de les nostres creences dogmes immutables.

Un estat harmònic ens permet transcórrer amb calma pel nostre camí. L'harmonia és la pau i la calma que neixen en el Pla Espiritual.

()

En el camí cap a l'harmonia de l'Ésser, també ens trobem moltes vegades amb el concepte de **Sincronia**.

Quan parlem d'això, hem de recordar que anomenem Sincronia a la coincidència de fenòmens o fet en el temps.

La sincronia es dona a tots els nivells, des de l'àtom fins el moviment de planetes. Però quant més profunda és aquesta sincronia més gran és la seva importància.

Podem dir que el nostre pla físic està sincronitzat en sí mateix, però si no està d'acord amb els altres plans, no estarà en sincronia amb ells.

Quan aprenem a escoltar el que ens comuniquen els diferents Plans del nostre Ésser, aprenem també a escoltar en tot moment el que el Destí tracta de dir-nos per a que ens acostem més i més als nostres estats de sincronia.

Quan l'ésser troba la Sincronia individual, començarà a veure la seva sincronia amb l'entorn... es a dir, estarà en el lloc precís, en el moment correcte per gaudir dels fets de la vida.

()

Mai oblidarem que per educar qualsevol part de l'Ésser, és vital tenir DISCIPLINA.

La Disciplina necessària per desenvolupar cada pla d'un mateix, té una llista de ingredients molt importants:

- La indulgència per acceptar els nostres errors.
- La constància per aprendre d'ells i tornar a intentar-ho.
- La autoexigència necessària per continuar evolucionant.

()

Exercici pràctic n.2

Important: Cada vegada que facis un exercici es aconsellable meditar o relaxar-se al menys 10 minuts abans de començar, tot hi que no es donen indicacions específiques.

Escull un parell de cançons que t'agradin i utilitza-les com a base sonora per a la relaxació. Estira't en un lloc que et resulti còmode (es preferible al terra, sobretot si és de fusta o parquet), tanca els ulls i deixa que la música impregni el teu cos. Imagina que cada nota pot entrar dins teu quan inspires, com si fos una onada d'aire blau. Quan expires bufaràs una llum de color vermell. Per relaxar-te, inicias un recorregut que comença a des de la punta dels dits del peu, fins arribar progressivament a relaxar tot el cos fins el cap. (El temps varia en funció de la persona, s'aconsella al menys uns 10 minuts).

Ara, pensa en els 4 Elements de la Naturalesa (Aire, Aigua, Terra i Foc) i tracta d'associar cadascun dels elements als 4 plans de l'ésser. És el moment de buscar 4 cançons diferents que, per a tu, representen cadascun dels Elements i, en conseqüència els 4 Plans.

Has de fer respiracions profundes, encens la música i ara balla tractant de personificar a través dels teus moviments un a un cada Element.

No tinguis vergonya, tens la més gran llibertat d'expressar el que sents a través del teu cos. Deixa't emportar per la música i per les diferents sensacions, ara t'has de sentir Aigua, Aire, Foc i per últim Terra. Tu esculls la successió, tu esculls la música, tu esculls els moviments. No existeixen pautes, no hi ha regles, excepte la de sentir-te completament un element de la Naturalesa. Quan has acabat, ofereix una salutació a la Lluna (posició Ioga, doblegant els genolls al terra i els braços estirats per damunt el teu cap, el front toca a terra).

PD. Per a que l'exercici sigui efectiu seria aconsellable gravar la dansa per poder-la veure després i canviar el que no t'agradi.