

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

Deixar anar

Fa uns quants anys vaig tenir el privilegi de recórrer el camí de Sant Jaume i viure unes quantes experiències força inoblidables. Reconec que era un pelegrí novell i que les alforges de la meva bicicleta no donaven per a gaires mudes de roba així que vaig optar per viatjar lleuger d'equipatge. Una vivència així et dona temps per reflexionar, despertar alguns dimonis, gaudir de les petites coses i descobrir febleses que mai hauria pensat que poguessin existir en mi. Vaig compartir l'experiència amb una colla d'amics i també amb altres persones amb les quals ens vam anar creuant al llarg de la setmana que va durar el nostre trajecte. Tant ells com jo teníem una cosa en comú, tots dúiem la nostra motxilla particular i única. Algunes més carregades, d'altres més lleugeres, les unes mig apedaçades eren testimoni dels molts quilòmetres i veterania mentre que les més ben conservades indicaven que tot just començaven el seu camí.

Al final de l'etapa era quan més s'evidenciava si la càrrega estava per damunt de les possibilitats de qui la suportava. La cara de fatiga, els peus adolorits o la forma de desprendre'ns del pes arrossegat durant tot el dia posava al descobert l'estat real de cadascú de nosaltres.

Aquesta situació em recorda la importància de saber desprendre'ns de tot allò que ja no necessitem i sobretot de no carregar-nos amb tot allò que ja no ens aporta res. En el camí de la vida, i de forma molt gradual i inconscient, tendim a recollir culpes, pors i inseguretats que no ens ajuden en res i que afegeixen molt de pes a les nostres espatlles.

En aquest sentit, si prenem consciència de totes les emocions i sentiments recurrents que ens pesen i ens perjudiquen de forma reiterada i repetitiva podem fer un exercici de "deixar anar". Una de les maneres de dur a terme aquest exercici és a través

del Mètode Sedona i consisteix a fer un treball profund de reconeixement d'una emoció reprimida i estancada amb el propòsit de deixar-la anar, en altres paraules obrir-li les portes perquè se'n vagi.

Hale Dowskin, un dels principals divulgadors del Mètode Sedona, ens dona unes recomanacions bàsiques per poder arribar a bon port en aquest afer. Primer de tot, cal tancar els ulls i connectar amb la nostra càrrega emocional, que normalment va vinculada amb una necessitat d'aprovació, de control o de seguretat. Se li dona la benvinguda a aquesta emoció-sensació i enfocant-nos cap a la necessitat que la provoca ens fem la següent pregunta: Puc deixar anar la necessitat d'obtenir l'aprovació, control, seguretat (o que el sentim)? Tot seguit, independentment de la resposta obtinguda ens fem la segona pregunta: Estic disposat a deixar-la anar? I per últim: Quan?

El resultat del treball va més enllà de la resposta obtinguda. Si tan sols posem consciència en aquest estat que ens envaeix i a vegades ens ofega ja haurem fet el primer pas per deixar-lo anar. Si arribem fins al final i obtenim un compromís amb nosaltres mateixos per descarregar-lo de forma



definitiva ja no caldrà esperar més, ens alliberem del pes innecessari de la nostra motxilla en aquest precís moment i seguim el nostre trajecte més lleugers i renovats. Bon camí.

L'HORÒSCOP

Dhanna Astròloga

Del 25/03 al 31/03

ÀRIES (Del 21/3 al 20/4)

Felicitats! El Sol entra al teu signe i amb ell arriba la primavera i l'inici de l'any astrològic. Poses energia a conservar patrimoni i incrementar el nivell d'ingressos.

CRANC (Del 22/6 al 21/7)

Es donen les bases per establir acords amb persones amb les quals hi havia friccions. Sobretot pel que fa a la parella. Possibles inicis professionals amb el Sol al mig cel.

BALANÇA (Del 24/9 al 23/10)

Assumptes patrimonials i de fills sembla que entren en certa tibantor. Compte amb la impaciència que pot donar l'aspecte tens entre Venus i Mart. Pensa que és temporal.

CAPRICORN (Del 22/12 al 20/1)

Saturn, Plutó i el Node Sud, en conjunció, indiquen que toca ser responsable i no repetir errors del passat. Mira enrere per comprendre on has de rectificar el rumb.

TAURE (Del 21/4 al 20/5)

El Sol ja avança per la teva Casa XII i entres en un període d'obligada introspecció. D'aquí al teu aniversari podràs anar tancant temes que queden pendents de solució.

LLEÓ (Del 22/7 al 23/8)

El Sol entra a Àries i reps un bon aspecte que fa que estiguis més actiu. Hi ha coses que no fas bé, amb relació a la parella, però et costa admetre-ho. Reflexiona-hi.

ESCORPÍ (Del 24/10 al 22/11)

L'aspecte facilitador de Mart amb Plutó, el regent del teu signe, fa que estiguis assolint alguns reptes importants per a tu. Especialment pel que fa al sector laboral.

AQUARI (Del 21/1 al 19/2)

Venus al costat de Lilith inclina a una etapa de coqueteig, de jocs passionals. Si la teva vida sexual passava per una etapa avorrida, pot reviure amb nous estímuls.

BESSONS (Del 21/5 al 21/6)

Mercuri és al costat de Neptú i t'inclina a veure les coses d'una manera poc objectiva i errar en les teves conclusions. Deixa passar uns dies per veure-hi més clar.

VERGE (Del 24/8 al 23/9)

Qüestions de parella, o que tenen a veure amb els fills i que semblaven resoltes o oblidades, retornen per posar-se damunt la taula i parlar-ne, amb Mercuri retrògrad.

SAGITARI (Del 23/11 al 21/12)

Si ets dels darrers dies del signe, reps una dosi extra d'energia, per part de Júpiter, a Sagitari. Si creies que no hi havia res a fer, pot sorgir l'oportunitat esperada.

PEIXOS (Del 20/2 al 20/3)

Amb el Sol transitant pel sector econòmic, pren la iniciativa per resoldre qüestions materials. Mercuri conjunt a Neptú, fa que el nivell de percepció sigui molt elevat.