L'Energia

'Si vols trobar els secrets de l'univers, pensa en termes d'energia, freqüència i vibració'

Atribuïda a Nikola Tesla

Som energia

És evident que no som només una forma física, un cos fet d'ossos i teixits, ha d'existir alguna força que animi la matèria, la força que és la que ens fa ser éssers vius. Podríem pensar que l'energia que ens cal per viure és la que obtenim dels aliments, i és cert que el nostre cos els necessita per moure els músculs, fer la digestió i respirar, si no mengem, morim. Però a dins nostre es mou també una energia molt més subtil, que no prové de les calories que ingerim. Es tracta d'una energia inesgotable que no ve de l'exterior, la tenim des de sempre al nostre interior. Constitueix l'essència del nostre ésser.

Aquesta energia és la que ens dona l'impuls per fer el que ens proposem, amb ganes, amb il·lusió, la que ens porta a voler compartir amb els altres, a gaudir de la vida amb plenitud. Gaudir d'una vida plena és experimentar alta energia, amor i entusiasme. Quan deixem que aquesta energia s'expandeixi, surti de nosaltres, no ens cal ni menjar i tot i així ens sentim amb força. És el que ens passa quan estem enamorats o estem dedicats a alguna activitat que ens apassiona, oblidem que fa estona que hauríem d'haver dinat, i tot i així, estem pletòrics. Ser conscients d'aquesta energia vital, i aprendre a gestionar-la en la mesura del possible, ens dona accés a un poder il·limitat que guardem a dins nostre.

Aquest concepte apareix en tradicions filosòfiques i espirituals mil·lenàries, diferents cultures molt allunyades entre si han desenvolupat la idea de l'existència d'un principi vital invisible que anima l'ésser humà.

A la Xina aquesta energia, el ***Qi*** o ***Chi***, és concebuda com una força vital present tant en l'humà com en la natura. La medicina tradicional xinesa considera que circula pel cos a través dels meridians i que el seu equilibri està relacionat amb la salut. A la Grècia antiga l'anomenaven ***Pneuma***, que

alexibruna.com

significa “aire”, “alè”. Per als estoics era el principi actiu que penetrava la matèria, donava cohesió als éssers vius i ordenava el cosmos. En les tradicions espirituals de l’Índia, tenim el ***Prana***, que significa “alè vital”.

Aquestes tradicions comparteixen una mateixa intuïció: l’ésser humà no és només matèria, sinó que estaria animat per un principi vital vinculat a la respiració, la ment, les emocions i la consciència. Aquesta energia no és exclusivament individual, sinó una manifestació en nosaltres d’una força més àmplia present també en la natura i en el cosmos.

Moltes d’aquestes tradicions descriuen que aquesta energia vital circula al nostre interior, a través de nodes o centres subtils de concentració, transformació i distribució, vinculats alhora amb funcions corporals, emocionals i estats de consciència. En les tradicions espirituals de l’Índia aquests centres s’anomenen ***chakres***. Dins la tradició iògica i tàntrica, es descriu l’existència de set punts situats en zones específiques del nostre cos, des de la base de la columna fins a la corona del nostre cap. Recorrent els chakres de baix cap a d’alt, cadascun d’ells està vinculat a diferents facetes de l’existència. Primer les necessitats de supervivència i arrelament; després desig i creativitat; voluntat i poder personal; amor i obertura; expressió; intuïció i visió interior. Finalment, el ***Sahasrara***, o chakra corona, és el centre energètic situat a la part superior del cap i està associat a la consciència pura, la transcendència de l’ego i l’experiència d’unitat amb una realitat més àmplia.

Dins d’aquesta mateixa tradició espiritual, cal fer menció també d’un altre concepte, que en els darrers temps ha adquirit certa notorietat mediàtica, la ***kundalini***. Val la pena diferenciar-la del prana, ja que pot generar confusió. El praṇa és la força vital que sosté la vida i que circula contínuament pel cos subtil i pels diferents chakres. El podem entendre com l’energia vital “en circulació”. La Kundalini, en canvi, és descrita com una energia espiritual latent, simbòlicament situada a la base de la columna. No és simplement l’energia que manté viu el cos, sinó una força associada a la transformació i expansió de la consciència. Quan es “desperta”, es diu que va ascendint progressivament pel canal central i activa o travessa els diferents chakres.

Tenim diversos centres d’energia al cos però el que podem reconèixer fàcilment és el del cor. Tots hem experimentat una sensació confortable, efervescent, d’obertura al centre del pit, quan estem en pau, quan estem bé. Però també es pot tancar i sentim una desagradable sensació de

alexibruna.com

rigidesa al pit quan estem angoixats, tristos o enfadats. Quan tanquem el nostre centre, l'energia no pot fluir.

El factor que regula quanta d'aquesta energia tenim disponible és, en gran part, el nostre estat emocional i mental: quines emocions sentim i quins pensaments alimentem a cada instant. La por ens porta a contraure'ns, a tancar-nos. L'amor, en canvi, ens expandeix, ens dona més disponibilitat, espontaneïtat i obertura.

Tot el que fem requereix energia, també el que pensem o sentim. Cada pensament, cada emoció representa una despesa energètica. On posem la nostra atenció, hi aboquem la nostra energia. Si la nostra atenció està centrada en el que estem fent ara, en el present, el que surti de l'acció tindrà millor qualitat que si la nostra atenció ha estat en una altra banda, en pensaments sobre coses que poden succeir en el futur o que ja han passat.

Quan ens concentrem en un pensament o emoció, li estem donant energia. Quan intentem evitar-lo, també li estem donant energia. Sabem el que passa quan tenim la voluntat de no pensar en alguna cosa, inevitablement no podrem apartar allò de la nostra ment. Intentar no pensar en alguna cosa reforça el pensament. Amb les emocions ocorre un procés similar, en especial quan ens referim a aquelles emocions del passat, sovint negatives, que han quedat com a memòries registrades a dins en forma d'energia. Energia que ha quedat bloquejada.

Quan hi ha energia interna bloquejada, aquesta busca alguna manera de sortir. De vegades ho fa a través de pensaments reiteratius, que tornen una vegada i una altra sobre el mateix record o el mateix conflicte. Altres vegades intentarà expressar-se a través de les emocions que sentim en aquest moment. Però si tampoc permetem que aquestes emocions siguin sentides i alliberades, aquella energia queda retinguda dins nostre.

En algunes tradicions orientals es parla dels **samskaras** per referir-se a aquestes empremtes que deixen les experiències del passat. Una emoció que no volem sentir, una ferida que intentem tapar, una experiència que no deixem anar. No és només el record del que va passar, és la petjada que aquella experiència continua deixant en nosaltres i que pot condicionar com reaccionem davant de situacions noves que es donen en el nostre present. Bloquegem emocions perquè tenim por de patir. Ens protegim, aixequem barreres i intentem controlar el que sentim per evitar tornar a ser

alexibruna.com

ferits. Però, en fer-ho, també restringim el nostre propi flux d'energia, i, per tant, la qualitat de la nostra experiència de vida.

Però bloquejar no és només rebutjar allò que ens fa mal. També podem quedar atrapats en allò que ens ha fet feliços. No voler que una experiència acabi, aferrar-nos a una persona, a un moment o a la sensació que ens ha produït una experiència, també és una forma de resistència. Quan s'acaba un cap de setmana amb la teva parella, sabent que això no es tornarà a repetir fins d'aquí a molts dies, el dolor no neix només del fet que aquell moment s'hagi acabat, sinó també pel fet de no deixar-lo marxar. Hem d'aprendre a deixar que les experiències passin a través nostre. Viure-les plenament mentre estan succeint, sense intentar retenir les agradables ni fugir de les doloroses.

Per convertir-nos en bons gestors de la nostra energia, necessitem en primer lloc ser conscients de la seva existència i de quin és el seu funcionament. Podem començar a experimentar, a ser observadors atents dels pensaments, de les emocions. Usar un termòmetre figurat per mesurar quin nivell de força interior sentim a cada moment. Podem provar com podem augmentar l'energia simplement canviant un pensament pessimista sobre el que ha passat, per un altre més positiu. L'amor, la confiança, el perdó, augmenten l'energia al nostre abast. En canvi, la por, el ressentiment, el conflicte intern i lluitar contra la realitat, la disminueixen.

L'estat físic del cos sempre serà el nostre principal indicador. Està relaxat o en tensió? Si som bons observadors, podem comprovar quin efecte té en el nostre cos un comentari que ens ha fet algú, o qualsevol imprevist que ens hagi passat. Quan ens n'adonem, el primer pas serà sempre intentar relaxar físicament les espatlles i la zona del cor, i deixar anar el sentiment, no lluitar-hi i simplement deixar que l'energia surti cap a enfora.

Vibració

Però no es tracta només de quina "quantitat" d'energia flueix a través nostre, sinó com es manifesta a cada moment. Quan la vàlvula que obre el flux és la ràbia o l'enuig, podem deixar sortir molta energia, però serà una energia més densa, pesada i sovint dirigida contra alguna cosa o persona.

El que importa, per tant, no és només quanta energia tenim disponible, sinó la seva "qualitat". Quina és la **vibració** en la que s'està manifestant la nostra

alexibruna.com

energia. Les emocions i els pensaments més lleugers, l'agraïment, l'alegria, la serenitat, l'amor, ens fan vibrar més alt.

Com sabem, l'energia no es pot contenir, i la vibració que ens ressona a dins l'emetem cap a fora i és rebuda per les persones al nostre voltant, que actuen com a receptors. També som nosaltres receptors de les vibracions dels altres. Som sensibles a les energies de l'entorn. No ens sentim a gust en llocs on es respira una energia densa, on hi ha crits, males paraules, enfrontament.

La vibració que sona a cada moment, la nostra i la del nostre entorn, és com una música captada per les antenes invisibles del cos energètic de les persones. De com sigui la música que està en antena a cada instant, depèn de com és la nostra relació amb el món i amb els altres.

Freqüència

El nostre cos està en constant mutació, en aquest moment cap de les cèl·lules que estaven amb nosaltres en el moment del naixement segueix existint. El nostre cos canvia, creixem i envellim. Però la nostra identitat, la nostra consciència d'existir, de ser, s'ha mantingut sempre inalterada. És l'únic que és permanent. Si no som el cos, mutable, la nostra essència, no pot ser altra cosa que l'energia que ens dona la vida. L'energia seria la nostra essència, la substància de la qual està formada la nostra ànima. Allò que existeix més enllà del cos físic i de la ment.

Com qualsevol forma d'energia, cada ànima té una **freqüència**, una signatura energètica pròpia, única, una empremta vibracional irrepetible que ens identifica i ens diferencia de qualsevol altra persona. Aquesta freqüència essencial es manté com a element identificador de l'ànima, independentment dels estats emocionals que experimentem a cada moment.

De la mateixa manera que hi ha notes musicals que sonen amb harmonia si les toquem al mateix temps -el que coneixem com acords musicals- dues ànimes també es poden reconèixer o no en funció de quina sigui la nota musical que emeten. Hi ha persones amb qui la ressonància és immediata, sense necessitat d'explicacions ni un raonament de la ment. Sentim proximitat, confiança o familiaritat gairebé des del primer instant. Amb d'altres, en canvi, aquesta sintonia simplement no existeix. Això passa molt

alexibruna.com

abans que la ment hagi pogut raonar si la persona ens cau bé o no. Perquè no connectem des de la ment. Ho hem fet abans, des d'un lloc més profund. La nostra ànima reconeix les freqüències amb què entra en ressonància, i és aquesta coincidència invisible la que anomenem química o afinitat.

Les connexions profundes entre dues persones no neixen de la ment ni de la raó, sinó de la ressonància entre les freqüències de les seves ànimes. Una connexió que no necessitem comprendre per sentir-la, per saber que existeix.

Connectats

Nikola Tesla, investigador i inventor que va establir les bases científiques de bona part de la tecnologia que usem actualment, estava obsessionat amb allò que no es pot veure: l'electricitat, els camps magnètics, les ones electromagnètiques, la freqüència i la ressonància. Aquestes coses són invisibles als nostres ulls i, tanmateix, poden produir efectes molt reals en el món físic.

Un dels errors més grans que fem com a éssers humans és assumir que el que podem veure és el més real. En gran mesura, el que determina la direcció de la nostra vida és invisible. No podem veure una creença, una idea, una expectativa o la nostra identitat. Però podem veure l'efecte que produeixen en nosaltres i en els altres.

Els nostres estats anímics són contagiosos. Existeix una intel·ligència invisible que connecta tota la humanitat. És el mateix efecte que observem quan un estol d'ocells o un banc de peixos es mouen coordinadament, sense errors, d'una manera impecable, sense cap individu liderant el moviment. Quan penses en un amic i et truca, o quan necessites un recurs i et trobes amb un desconegut que té exactament el que busques, aquestes coincidències i sincronicitats són el resultat d'estar connectats a aquesta xarxa que ens envolta, no condicionada pel temps ni la distància. El que obtinguem d'aquesta connexió, serà el subproducte de la nostra freqüència i de la vibració que sostenim a cada moment.

Aquesta xarxa invisible no connecta només tots els éssers vius, sinó que és també la que dona accés a un camp d'informació il·limitat. Tesla va deixar una frase que ho defineix: *"El meu cervell és només un receptor; a l'univers hi ha un nucli del qual obtenim coneixement, força i inspiració. No he*

alexibruna.com

penetrat en els secrets d'aquest nucli, però sé que existeix". Tesla descrivia el seu cervell no com la font de les seves idees, sinó com un receptor. La seva visió era que la consciència o la informació pot ser una força fonamental de l'univers -com la gravetat o la massa- que existeix a tot arreu, i que el cervell és com un aparell de ràdio que se sintonitza amb aquest camp d'informació. D'aquí prové la creativitat i la intuïció, que no serien producte de la ment sinó una descàrrega de contingut des d'aquesta mena de 'núvol'. La nostra ment funciona de la mateixa manera que una pantalla, que no 'produeix' la pel·lícula que estàs mirant, simplement es sintonitza al canal adequat per reproduir-la.

Altres pensadors suggereixen una idea similar: la consciència existeix com un camp fora del cervell i la funció del cervell és canalitzar-la cap a l'organisme individual.

Som eterns

Som energia. Som una ànima amb una freqüència única que vibra a cada instant en una escala diferent. Saber això ens dona immediatament una certesa fantàstica. La física ha demostrat que l'energia mai desapareix, només es transforma. Llavors, veritablement, la mort no existeix. La mort no és un final, és transformació. Mai deixarem d'existir.

Som eterns.

alexibruna.com