

UNIVERSI@RT DE VIURE



Una dutxa de deixalles emocionals



Vaig ensopegar amb un estrany que passava i li vaig dir:

-Perdó !

-Disculpi'm vostè a mi, si us plau, no l'he vist- va contestar-me ell.

Amb molta educació, ens vam acomiadar i cadascú va seguir el seu camí. Més tard, jo feinejava per la cuina, amb el meu fill molt enganxat a mi. En girar-me, gairebé li vaig donar un cop...

Contingut

<i>Una dutxa de deixalles</i>	1
<i>Permís per somiar</i>	2
<i>Les frases inspiradores</i>	2
<i>Entrevista a Padhi</i>	3

-Aparta't d'aquí. A veure si deixes de molestar!- li vaig cridar.

Ell es va apartar, compungit, sense que jo fos ben bé conscient de la duresa amb què li havia parlat.

A la nit, quan passava revista a la jornada, em vaig adonar que havia tractat amb respecte i atenció un estrany, mentre que havia maltractat el nen que estimo.

Emocions: les raons que la raó ignora, J. Soler-M. Conangla-L. Soler

T'ofens amb facilitat?

Què fas per desprendre't de les teves ofenses?

Acceptes les deixalles emocionals que altres persones t'abiquen?



Permís per somiar

Un home estava ajagut al llit esperant la mort al final de la seva vida. El seu somni més gran va anar a presentar l'últim respecte a aquell home que mai no el va fer servir. Quan el somni va entrar a la cambra, el moribund no va poder evitar mirar al terra, avergonyit.

- Per què no em vas fer realitat?- li va preguntar el seu somni més gran.
- Perquè vaig tenir por- li va contestar el moribund.
- Por, de què?- li va demanar el somni.
- Por de fallar.
- No ho entenc- va continuar el somni- Que potser no vas fallar en no intentar fer-me realitat?
- I tant que vaig fallar, però sempre vaig pensar que hi havia un demà- va dir l'home mentre una llàgrima li rodolava avall.

El somni es va commoure davant aquella mostra de patiment, es va inclinar suaument sobre el moribund i mentre li eixugava la llàgrima li va dir amb afecte:

- Només et calia fer el primer pas i jo n'hauria fet un altre per acostar-me a tu. L'únic que ens separava era que la teva ment creia que no em podies tenir. Res més.

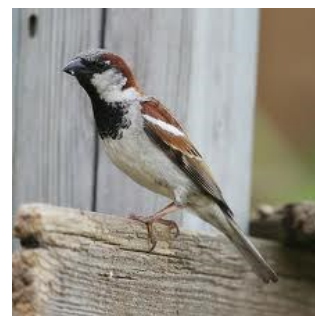


Ecologia Emocional per al nou mil·lenni, M. Conangla- J. Soler

Les frases inspiradores

*Serà amo de si mateix qui al final de cada dia pugui dir:
he viscut.*

Quevedo



*La mentida és un dany greu perquè és un abús de la confiança
que la persona ha dipositat en el seu entorn.*

Marc Antoni Broggi



*Cadascú ha de ser el seu propi refugi i el seu
propi Mestre.*

Buda



Coneixem als Amics i col·laboradors de la Fundació Àmbit:



Padhi (Xavier Montaner Fornés)

Compositor i psicopedagog musical, especialitzat en piano, cant i llenguatge musical per a infants i adults. Treball vivencial-musical individualitzat per a les persones autistes.

Màster en Ecologia Emocional. Creador dels tallers de: “EcoMúsicArt + Ecologia Emocional”.

Com vas conèixer Àmbit?

- Buscava pel centre de Barcelona algun llibre sobre les emocions i vaig trobar el llibre “La Ecología Emocional”, al poc temps vaig voler contactar amb els autors. La M^a Mercè em va rebre al seu despatx amb una atenció molt gratificant. Em va convidar a anar a la presentació del curs, tot plegat em va motivar per anar assistint a algunes activitats i finalment la culminació d'aquesta gran motivació va ser realitzar el Màster d'Ecologia Emocional.

- Què t'ha aportat a la teva VIDA?

- El coneixement en la pràctica per poder ser més conscient del perquè i què podem fer del que sentim. D'una manera creativa cada un pot desenvolupar aquests coneixements no només a la vida personal, sinó també en el seu projecte professional. Ara per a mi ja no pot haver-hi un treball íntegre com a persona sense que abans hi hagi una completa connexió real amb les nostres pròpies emocions, per poder viure de forma coherent.

- Quins projectes tens arrel d'això?

- Els tallers de: “EcoMúsicArt + Ecologia Emocional”

- En què consisteix aquest projecte?

- Ensenyar el que he après de l'E.E. amb la unificació de la música, la veu, el cant, el cos, el dibuix, la pintura i la fotografia.

Eco = Allò que ressona dins nostre mitjançant **Músic** = El llenguatge del so alliberador i l'**Art** = despertant la imaginació i la creativitat.

- A qui va dirigit?.

- A totes les persones que volen retrobar-se amb el seu poder creatiu treballant amb la capacitat curativa del so i l'art en general, reforçant l'autoestima, la valoració i la confiança.

- Com pot gaudir Àmbit del teu projecte?

- Àmbit és de per si un lloc per expandir-se, el taller “EcoMúsicArt + E.E.” proposa una àrea en Àmbit i en l'Ecologia Emocional que reconnectarà amb les pròpies capacitats de les persones per autodescobrir-se, per exemple a través de la respiració i la postura corporal correcta per emetre el propi so.

- Què és per a tu l'ART?.

- És el bumerang dels mons interiors i el catalitzador idoni per desenvolupar les capacitats que creïem que no podíem ni tenir-les, les mateixes que ens ajuden a creure més en nosaltres mateixos.

- Quin és el compositor musical que més t'ha inspirat?.

-Wim Mertens, sense dubte descobrir-lo va ser una excel·lent motivació del que com a compositor havia començat a fer i em va reafirmar.

- Quina cançó o melodia?.

- “The fosse” de Wim Mertens.

- En quins moments de la teva vida?.

- En els moments en els que sabent estar sol, una música t'ajuda a despertar l'emoció de sentir-te feliçment ple.

- Quin és el regal més gran i profund que has fet a algú?.

- Una composició.

- Quin t'has fet a tu mateix?.

- El regal de viure espiritualment i profundament el coneixement.

- Una frase que t'ajudi a superar els mals moments....

- Una frase que em va venir de jove quan mirava la paret de la meua habitació: “Creí que este era el límite, allí donde todo acaba, pero abrí bien los ojos y me di cuenta de que lo que veía, era tan sólo una pequeña parte de lo que había”.