

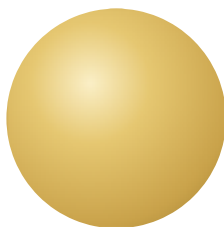
PRÀCTICA DIÀRIA

Marlanda

El teu espai de pràctica



MAR I TERRA



*Si tinguéssiu fe com un gra de
mostassa, mouríeu muntanyes.*

MATEU 17,20

Índex



La teva Marlanda	4
Abans de començar	5
El recorregut	7
Consells per a la pràctica	9
Pas a pas	13
El sentit de cada part	24

La teva Marlanda



L'ésser humà té dret a la transcendència. A connectar amb alguna cosa més gran, a conviure-hi, i a experimentar miracles al seu cor i a la seva vida en obrir-se a aquest nivell.

Aquesta eina està feta amb paraules senzilles, allunyades d'una religiositat en particular, perquè qualsevol persona s'hi pugui acostar i beneficiar-se d'aquest amor que ho embolcalla tot i que no necessita noms.

No cal que creguis en les paraules que dius perquè funcioni. Només se't demana que les diguis amb la ment oberta, sense més. És en fer-ho que la seva veritat i el seu descans s'obren a la teva experiència. Amb la fe d'un gra de mostassa, n'hi ha prou.

I et fa bé, sí o sí. Sense treure aquí tot l'arsenal científic, hi ha estudis, tant del mala com del rosari, que mostren que aquesta mena de repetició alenteix la respiració, i això pot ajudar a calmar el sistema nerviós. És també un acte d'autocura.

Si tu vols, aquesta eina ve de Déu, de Jesús, de Buda, de qui tu vulguis. Ells no tenen ego i s'adapten al que necessitis, perquè la seva única voluntat és que siguis feliç.

Així que aquí la tens. Aquí tens la teva Marlanda. Desitjo que te n'enamoris.

Maria Ibars

Abans de començar



Aquesta pràctica neix de la tradició del mala i del rosari: passar els grans entre els dits mentre repetim unes paraules. Aquí les paraules són senzilles, i les pots fer teves.

La Marlanda és una pràctica espiritual laica. No és una tècnica de relaxació: té un cor devocional, de connexió amb un amor més gran, però sense noms particulars i sense demanar-te que estudiïs ni que creguis res. Practicada cada dia, pot transformar molt. Et pot aportar pau mental, una estona cada dia per a tu, deixar anar el que et pesa, sentir companyia i obrir el cor.

El nom li va donar l'artesana que fa cada Marlanda a mà. Uneix *mar* i *land*, terra en anglès: una invitació a aturar-nos i a connectar amb la natura, on tants místics diuen haver trobat Déu. I uneix també «mala», els collars de comptes de la tradició budista, i «garlanda».

La Marlanda té dues edicions. La zen, gris pedra amb descansos vermell teula: el gris dona sobrietat i calma, un lloc neutre on la ment pot descansar. La molsa, verd molsa amb vermell teula i tons rosats: el verd i el rosa són els colors del cor, i obrir-lo és el propòsit de tota l'eina, també de la seva música. Perquè qualsevol pràctica espiritual t'hauria de portar a l'amor.

Hi ha una versió per al dia i una altra per a la nit. Només canvien el principi i el final; el cor del recorregut és el mateix.

Mentre l'aprens, també la pots seguir al mòbil, amb música si vols:



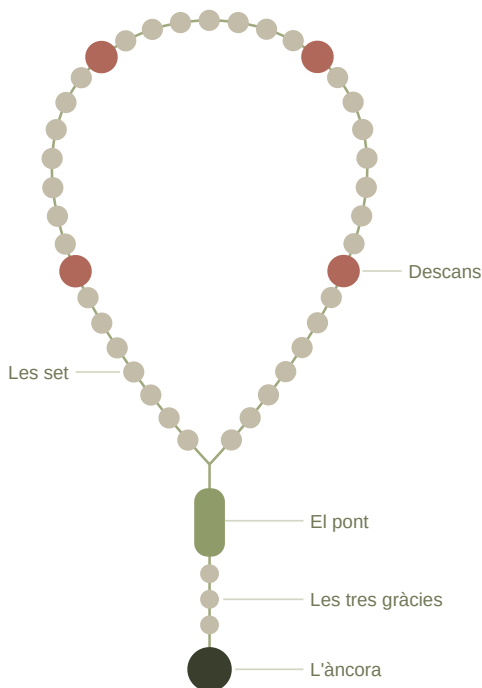
Accedeix a la teva eina de pràctica

uncursodemilagrosmariaibars.com/marlanda-musgo-ca

|

El recorregut





1. **L'àncora d'obertura:** arribar a l'aquí i ara.
2. **Les tres gràcies,** pujant.
3. **El pont:** obrir-se a la Presència.
4. **Les set i els descansos:** cinc grups de set, amb un descans entre cada grup.
5. **El pont, baixant:** meditació, escolta i confiança.
6. **Les tres gràcies,** baixant.
7. **L'àncora de tancament:** posar-se en bones Mans.

||

Consells per a la pràctica



Fins que sigui una cançó interior

El més bonic d'aquesta pràctica arriba quan te la saps de memòria. És com una coreografia: al principi l'aprens pas a pas, i quan s'integra, s'oblida i passa a un lloc més profund. Com l'actor que memoritza el seu text i, quan surt a escena, ja només viu el present.

Per això l'eina del mòbil està pensada per acompanyar-te mentre aprens. La idea és que a poc a poc la vagis deixant anar.

I tot i així, no es tracta de dir-la de carrereta, com un lloro. Permet-te entrar en cada paraula quan la dius, fins que quedi com una cançó interior.

El temps dels descansos

No hi ha un temps marcat: descansa-hi el temps que sentis i després segueix. Importa més la qualitat que la quantitat. Explora aquest silenci. Si apareix inquietud, pots repetir la frase i quedar-t'hi una mica més; de vegades descobriràs que hi havia més espai del que creies. Si no, segueix. Tens un termòmetre intern per a això.

La meditació

L'espai llarg arriba en tornar al pont, després dels cinc grups de set. «Soc aquí. Respiro i em deixo abraçar per la pau»: t'hi quedes, respirant suaument, tres, cinc, deu o quinze minuts. A l'eina del mòbil pots triar el temps i activar un avís amb so per no haver de mirar el rellotge. Després ve l'escolta: «Ara m'obro a la inspiració».

Deixa espai al que vingui. I si en aquella estona no arriba res, no passa res: no et frustris ni et tensis. De vegades la inspiració apareix més tard, en una conversa, en una idea que arriba de cop o en com s'ordena el dia. N'hi ha prou d'haver-te obert.

Quant dura

Dient-la a poc a poc i amb descansos curts:

~20 min

amb 3 o 5 minuts
de meditació

35–40 min

amb 15 minuts
de meditació

Els descansos, el temps que sentis.

Oferir la pràctica

Si et fa bé, pots dedicar aquest temps a una situació o a una persona. Ho fas a l'àncora d'obertura, amb alguna

cosa així:

Dedico aquest temps a aquesta situació,
perquè rebi tota l'ajuda i l'harmonia que necessiti.

III

Pas a pas



Amb l'eina del mòbil és molt senzill: només has de prémer «Segueix» i a cada moment veuràs què toca dir. Aquí t'ho deixem tot escrit perquè ho puguis veure sencer i tornar-hi quan vulguis.

L'àncora d'obertura

El gra gran de baix. Per començar.



ETS AQUÍ



CADA DIA

Aquí i ara.

Confio en un amor que ho abraça tot i és etern,
que em guia, m'acompanya i em cuida,
encara que no sàpiga posar-li nom,
encara que de vegades no el senti.
Hi ha alguna cosa al meu cor que ho creu de veritat.

☀ DE DIA

Deixo en aquestes Mans
qualsevol pensament, sensació o record
que no em faci bé,
perquè es dissolgui,
i que arribi la pau, si s'escau, a totes les persones
implicades.

☾ DE NIT

MIRADA AL DIA

Miro el dia amb tendresa.

Què ha passat avui que ha estat bonic?

Què agraeixo avui?

Com puc cuidar-me més i respectar-me més?

Sé que fer-ho és honrar aquest Amor.

Hi ha alguna cosa que potser podria haver fet
diferent amb els altres?

Ajuda'm.

Pausa per respondre't amb calma.

Deixo en aquestes Mans

tot el que avui no m'ha fet bé,

perquè es dissolgui,

i que arribi la pau, si s'escau, a totes les persones
implicades.



2

Les tres gràcies

Pujant, una frase a cada gra.



ETS AQUÍ



- Per la gràcia visc.
- Per la gràcia soc lliure.
- Comparteixo amb la Vida el seu desig que jo sigui feliç.



3

El pont

La peça allargada.



ETS AQUÍ



M'obro a vincular-me
amb una Presència amorosa que m'acompanya,
que em guia i m'ajuda a créixer.



4

Les set

Digues-ho set vegades, una a cada gra. Cinc grups de set al llarg del cercle.



ETS AQUÍ



A la Tendresa infinita,
font de tot allò que batega i viu:
en tu descanso i em deixo abraçar.
En tu el meu cor es calma,
rebo ara l'amor que sempre ha estat aquí.



5

Els descansos

Els quatre grans grossos entre els grups de set.



ETS AQUÍ



Descanso en aquest instant,
en un silenci ple de llum.

Queda't en aquest silenci, sense paraules, el temps que et vingui de gust.

El pont, baixant

En acabar el cercle, de tornada a la peça allargada.



ETS AQUÍ



MEDITACIÓ · DE DIA I DE NIT

Soc aquí.

Respiro i em deixo abraçar per la pau.

Queda't en aquest silenci, respirant suaument, tres, cinc, deu o quinze minuts.

Ara m'obro a la inspiració.

Deixa espai al que vingui: una idea, una imatge, una sensació.

☀ DE DIA

M'obro a rebre guia.

Que l'ajuda que necessito arribi a la meva vida.

Imagina el dia que t'agradaria tenir: pau, seguretat, inspiració, sentir protecció i companyia, gent que t'estima al

| *teu voltant. Busca aquesta sensació de felicitat i de plenitud.*

Si permeto que aquesta Presència guiï els meus
pensaments,
aquesta serà la mena de dia que tindré.
Així que li obro la meva ment
i li dono permís perquè m'inspiri i em guiï
durant tot el dia.
I posaré atenció per adonar-me'n
quan torni a tancar-me en mi.
Perquè vull ser feliç.

☾ DE NIT

| *De nit, després de la meditació, passa directament a l'oració
de confiança.*

ORACIÓ DE CONFIANÇA · DE DIA I DE NIT

Amor que ets a tot arreu i dins meu,
sé que em veus i que m'acompanyes.
Dona'm refugi i el que necessito cada dia.

Quan necessiti consol, sé que hi ets.
Ajuda'm a deixar anar el que em pesa
i a mirar-me amb els teus ulls.
Continua abraçant-me, ara i sempre.



7

Les tres gràcies, baixant

Lleuger, una a cada gra.



ETS AQUÍ



- Gràcies.
- Gràcies.
- Gràcies.



8

L'àncora de tancament

De tornada al gra gran. Per acabar.



ETS AQUÍ



☀ DE DIA

Em poso en les teves Mans.

Que avui m'arribin la inspiració i l'ajuda que necessito
i que jo sigui ajuda per als altres.

☾ DE NIT

Em poso en les teves Mans.

Descanso.

Deixo el meu son a la teva cura,
perquè em cuidi i m'ompli de llum.

Gràcies.

I V

El sentit de cada part



Per si vols saber per què cada gra és on és.

L'àncora d'obertura

Ens porta al present, a l'aquí i ara. De dia, deixem anar el que no ens fa bé abans que el dia comenci. De nit, mirem el dia amb tendresa: el que ha estat bonic, com cuidar-nos més, i què podríem fer diferent amb els altres. Sense jutjar-nos, i demanant ajuda.

Per què deixem anar en començar

Quan al principi deixem en aquestes Mans el que no ens fa bé i desitgem pau a totes les persones implicades, ho fem per poder deixar anar i alliberar-nos del que ens ha pogut fer mal, i també per quedar-nos amb la consciència tranquil·la. Hem normalitzat anar per la vida amb un pes a dins, amb un càrrec de consciència, amb la sensació d'haver fet alguna cosa malament. No cal que carreguem amb això. Aquí ho lliurem a aquest Amor perquè ho dissolgui i cuidi les persones implicades.

Amb aquesta pràctica i la nostra ment més tranquil·la, la pau també els arriba a elles, tant si ja es veu com si encara no. És una neteja cap a dins i cap a fora.

Així podem deixar anar i descansar. La ment s'allibera i queda oberta, receptiva, per habitar el present i la plenitud d'aquest instant. Per ser feliços no podem

sostenir aquest pes. N'hi ha prou de posar-hi la fe d'un gra de mostassa: dir de veritat «t'ho dono» i confiar que quelcom més gran que nosaltres se n'encarrega.

Deixar anar aquest pes no vol dir deixar de créixer. Si hi ha alguna cosa a canviar en les coses que fem, ho anirem fent i veient amb suavitat. Per això, a la nit, ens preguntem: «Hi ha alguna cosa que potser podria haver fet diferent amb els altres?». No per jutjar-nos, sinó per anar madurant i convertir-nos progressivament en qui realment som.

Les tres gràcies

Recorden que la vida és un regal, i que desitjar ser feliç no és egoisme: és compartir el desig més profund de la Vida.

El pont

És el permís per vincular-nos amb una Presència amorosa que ens acompanya: una relació real, que es va fent a poc a poc. No cal posar-li nom. N'hi ha prou amb obrir-s'hi.

Les set

La repetició, com les onades, va calmant la ment i netejant els pensaments. «En tu el meu cor es calma»

obre un espai per a la part més vulnerable, perquè també pugui ser abraçada.

Els descansos

Aquí ja gairebé no hi ha paraules. És el lloc on la pràctica es fa trobada: un silenci ple de llum.

El pont, baixant

Primer ens quedem en silenci, respirant i deixant-nos abraçar per la pau. Després obrim un espai per a la inspiració. De dia, ens obrim a rebre guia, imaginem el dia que ens agradaria tenir i deixem que aquesta Presència guiï els nostres pensaments. L'oració de confiança, de dia i de nit, recorda que no estem sols: que hi ha refugi, consol i una mirada que no jutja.

L'àncora de tancament

Ens posem en bones Mans. De dia, per rebre ajuda i ser ajuda per als altres. De nit, per deixar el son a la seva cura.

Qui hi ha al darrere



La Marlanda l'ha creada Maria Ibars: artista, emprenedora i divulgadora d'espiritualitat no dual i d'*Un Curs de Miracles*. Va néixer per oferir els beneficis d'una pràctica espiritual de manera completament neutra, sense demanar estudiar res ni adoptar cap idea. Només practicar.

Maria Ibars

Per fer la comanda de la teva Marlanda i començar a practicar, escriu-nos a **info@mariaibars.com**