

E N R I Q U E
C O L L A D O
R U E D A

CAP A L'ESP AI P R O F U N D

Dedicat

*a Silo,
a totes les persones que van ensenyar
el camí “cap a l'espai profund”
i totes aquelles que, un bon dia,
van decidir sobrepassar l'abisme
i volar a la recerca d'un nou horitzó.*

El meu agraïment a

*tots/es els/les companys/es de camí
i especialment a*

Anna Collado, Anna Planas, Angie Quiñones,
Antonia Gómez, Clara Palacios, Esperanza Martínez, Inmma Prieto i Marc Collado.

per les seves observacions.

*No és la saviesa allò que pot fer a l'home
superar el propi sofriment.
Hi pot haver un recte pensament i una recta
intenció, però pot faltar una recta acció.
No hi ha recta acció si no està inspirada per la compassió.
Aquesta actitud humana bàsica de compassió,
això que l'acte humà vagi cap a l'altre,
és la base de tot creixement individual i social.*

Silo 1981

PRÒLEG

Al principi, el llibre que estàs llegint no anava dirigit a tu sinó al mateix autor. Aquest és el motiu pel qual està escrit en forma exhortativa i quan, en ocasions, adopta la forma de diàleg, és com si l'autor parlés amb si mateix.

Quan en un descans del camí vaig intentar sintetitzar els passos fets fins al moment, se'm va acudir fer-ho per escrit per, de tant en tant, repassar-ho i que em pogués servir de recordatori i despertador, ja que el camí és llarg i, de vegades, un es despista, s'entreté o s'adorm més del compte. Almenys, aquest és el meu cas.

Quan ja anava per la meitat, més o menys, vaig pensar que potser podia ser útil a altres persones. I aquí el tens. Així que també és per a tu.

El títol està format per dos grups de paraules significatives.

Cap a indica direcció, via... I molt més amplament, viatge, camí...

Les paraules l'espai profund es refereixen a aquest lloc-no lloc en el qual es produeix l'estat d'alliberament del sofriment que ha estat conegut com Nirvana en la tradició budista, Moksha a la hinduista i jainista, èxtasi en els místics, Fanaa en els sufís...

En aquest llibre es parla molt de camí en quan a viatge i poc de l'espai profund perquè d'aquell tinc molta experiència i molt poca d'aquest... i m'agrada parlar d'experiència i registres, no de creences o teoria.

En tot cas no és "el" camí perquè no hi ha un sol camí.

No es pot parlar del camí sense utilitzar al·legories. Habitualment es representa com la pujada a una alta muntanya amb la seva fatiga, els seus descansos, els seus descobriments, les seves caigudes, les seves alegries, els seus fracassos... i les seves "fites" –aquelles pedres apilades que posen els muntanyencs que han pujat abans que altres amb l'objectiu d'indicar el camí als que vénen darrere perquè no es perdin.

Hi ha persones que s'aventuren soles i altres que mai s'atrevirien a fer un sol pas pel seu compte.

Sóc dels que han fet molts passos pel seu compte, però també dels que necessiten un guia de muntanya, sobretot quan es tracta d'alta muntanya. Com aquells xerpes que estan acostumats a les baixes temperatures i saben orientar-se en un terreny tan canviant com el paisatge nevat d'alçada. Coneixen bé el terreny i hi estan habituats. L'única diferència amb les ascensions a les muntanyes de l'Himàlaia o alta muntanya, en general, és que en aquest camí un ha de carregar tots els seus pertrets, encara que sigui per, a poc a poc, anar-se'n desprenent. En realitat... aquí està la clau!

A més, m'és imprescindible anar acompanyat. En els moments de desorientació o defalliment, el company em pot donar un cop de mà. El mateix que fa un quan l'altre necessita alè. Procuo no ser com aquell home que anava cridant: *Estic fart d'aquest maleït país! Aquí tothom va a la seva; menys jo, que vaig a la meva*". D'altra banda, com diu un savi refrany: *"Entre tots els humans ho saben tot, no pas un de sol"*.

Però una cosa són els companys de viatge i una altra aquelles persones que ens han influït d'una manera decisiva. Si faig un repàs i intento veure les influències i guies que m'han acompanyat al llarg de la meua vida, en veig moltes. Però si hagués de sintetitzar i quedar-me amb les que més la van marcar em quedaria amb tres, per aquest ordre:

- Quan tenia més o menys quinze anys, durant una temporada vaig anar amb un oncle a caçar –tots tenim algun "peccat" de joventut i com diu un altre refrany: *"D'homes és errar; de bèsties, perseverar"*. Alguns diumenges ens llevàvem ben d'hora, agafàvem el cotxe o la barca i ens n'anàvem a la muntanya o la mar. La veritat és que caçar, el que es diu caçar, no és que cacéssim gaire, però ens pegàvem unes bones excursions i uns bons dinars.

El cas és que poc temps després vaig començar a llegir un llibre sobre la vida de Ghandi, el nom del qual no recordo. Crec que va ser la primera biografia que va caure a les meves mans. Em va tocar tant i tan profund que des d'aquell moment vaig deixar la caça. Recordo que, a part de la no-violència –Ahimsa–, una frase em va quedar gravada: “*Tenim la responsabilitat moral de ser intel·ligents*”. El context en què venia era el d'ajudar a altres persones. Encara que, en el meu cas, la veritat sigui dita, “*no es poden demanar peres a l'om*”.

- Uns anys més tard vaig començar a llegir el *Tao Te King* de Lao Tse.

He d'obrir un parèntesi i comentar que, per aquella època, havia passat d'una militància social i/o política –no era per a menys patint com patíem la dictadura franquista, en uns temps que avui semblen de fa segles– a buscar respostes en el que genèricament es va anomenar “orientalisme”. En el meu cas, vaig ser dirigent estudiantil durant dos cursos fins que vaig quedar fastiguejat per la manipulació partidària d'aprenents de polítics. En aquest punt va ser quan em vaig decantar per la recerca interna. Encara que anys més tard vaig aprendre que la majoria de les decisions que semblen personals, en realitat responen a la influència de l'entorn: ja sigui generacional, de “tribu”, etc.

Va ser en aquell context on vaig llegir a Lao Tse.

Un dels paràgrafs que més em va impactar va ser aquest:

*“El que fa que la roda rodi
és el buit que hi ha al centre de la roda;
el que fa que funcioni un càntir
no és l'argila que té sinó el buit interior;
i d'una casa, d'una habitació, el que la fa habitable
és el buit que queda entre els murs.
Així, 'el que és' serveix per ser posseït,
i 'el que no és', per complir una funció.”*

El millor del cas va ser que l'impacte probablement es va deure a un error en comprar un llibre on la traducció deixava molt a desitjar perquè en realitat la traducció correcta, com vaig saber molt més tard, és així:

*“Trenta raigs convergeixen en el cub d'una roda,
i gràcies al seu buit
el carro compleix la seva missió.
Modelant l'argila es fan els atuells,
i gràcies a la seva buidor
els atuells compleixen la seva missió.
Foradin-se els murs amb portes i finestres
en aixecar la casa,
i gràcies als seus buit
la casa compleix la seva missió.
I així de l'ésser depèn l'ús
i del no-ésser que compleixi la seva missió.”*

I, és clar, no és el mateix. Segurament si hagués llegit la traducció bona no m'hagués impactat tant; ja que aquest final, en aquell moment, no l'hagués entès. Així que “*Déu escriu dret amb línies tortes.*”

Doncs bé, en aquest cas no va ser una persona la que em va influir, sinó un llibre.

Els pensaments-sentiments allà abocats m'acompanyen sempre –com un fons–, com t'acompanya una cançó amb la seva màgia quan t'ha tocat molt endins.

- Després d'aquesta etapa més intimista en què vaig llegir a Alan Watts, Herman Hesse, Krishnamurti, Gourdjieff i Ouspensky i sobre la vida, costums i pensament dels indis americans, vaig experimentar amb la macrobiòtica i practicar ioga. Quant a la droga, que va començar a córrer en aquell temps just

en aquests cercles com a forma d'alliberament i via d'entrada per *“obrir les portes de la percepció”*, em vaig vacunar en un viatge que vaig fer amb un amic per mig Europa en autoestop i veure a tanta gent penjada amb LSD.

La meua inquietud em va portar a sortir d'aquest camí exclusivament intern i a preguntar-me si no hi hauria alguna organització o grup que unís les dues vies: la interna i la social.

Poc després vam formar un grup informal amb amics procedents dels camps de la salut i l'educació, tots aficionats a la muntanya. Ens reuníem setmanalment i cadascun portava els seus “descobriments” per compartir amb els altres. Descobriments que consistien en un nou llibre, cursos o conferències que ens atreïen, referències sobre algun grup que ens semblava interessant... Així va ser com vam conèixer un grup que per no tenir no tenia ni nom i al que es deia “la cosa”. Ens va interessar, vam començar a conèixer-lo i, tot i les advertències d'un parent proper i un íntim amic perquè anés en compte perquè es deia que encobria una secta en uns casos i, en d'altres, un grup pagat per la CIA amb l'objectiu d'adormir les consciències dels joves revolucionaris, per fi vaig trobar el que buscava; no sense abans tenir present allò de *“creieu el que veieu i no el que escolteu”*.

Una de les coses que deia el fundador del grup era justament: *“Crec que avui està plantejat amb més urgència que mai el canvi del món i que aquest canvi per ser positiu és indissoluble en la seva relació amb el canvi personal...”*. *“Aquest antagonisme entre allò personal i allò social no ha donat bons resultats”*.

Per cert, uns mesos abans havia portat al grup un estrany llibre que havia trobat en una llibreria, d'autor anònim, titulat La mirada interna. Un llibre que ens va captivar des del primer capítol i que deia així:

I. LA MEDITACIÓ

1. *Aquí s'explica com al sense-sentit de la vida se'l converteix en sentit i plenitud.*
2. *Aquí hi ha alegria, amor al cos, a la natura, a la humanitat i a l'esperit.*
3. *Aquí es renega dels sacrificis, del sentiment de culpa i de les amenaces d'ultratomba.*
4. *Aquí no s'oposa allò que és terrenal a allò que és etern.*
5. *Aquí es parla de la revelació interior a la qual arriba tot aquell que medita amb molta cura en una recerca humil.*

L'autor del llibre i impulsor del grup va resultar ser el mateix: Silo.

Amb el pas del temps es formaria el Moviment Humanista o Humanisme Universalista, en què vaig participar activament fins a l'any 2012, i El Missatge, en el qual participo actualment.

Mario Luís Rodríguez Cobos (Silo) ha estat, probablement, la persona que més ha influït en la meua vida. Vaig tenir molt temps per conèixer-lo abans que partís al 2010 i vaig veure no només el que deia sinó, molt més important, el que feia. Vaig ser testimoni de la seva coherència, amabilitat, humor, saviesa i bondat. I com que ningú és perfecte, no només va aconsellar *“reparar doblement els errors comesos”* sinó que dono fe que ho va portar a la pràctica.

Crec, sincerament, que va ser una d'aquestes poques persones que apareixen de tant en tant en la història i que paradoxalment no són reconegudes en el seu temps. És més, són perseguides i calumniades. En fi, el temps dirà, ja que *“és pare de la veritat i a lluir la traurà”*.

I, per què parlo d'influències i guies? Perquè crec que tots tenim els nostres i ens influeixen poderosament, sobretot en els moments importants. Per aquest motiu incloc en el llibre cites que per a mi han significat molt i les considero una mica més que meres paraules.

Espero que segueixis el consell d'aquest refrany que diu *“de les paraules no el so sinó el sentit”* o, molt millor, que segueixis els impulsos del teu cor, ja que *“el cor no parla però endevina”*.

Espero, també, que et sigui útil aquest petit llibre i et serveixi en el teu camí.

Com diu la saviesa popular: *“Una gran marxa comença amb un petit pas”*.

Bon viatge!

INTRODUCCIÓ

En aquest llibre es parla d'un camí cap al Profund, no de tots els camins. Tampoc es parla de la meta.

El Profund és allà-aquí com a imatge que t'impulsa i dóna força. Si el persegueixes, t'encadenes. Si et vols alliberar, cada pas del camí hauràs de fer-lo com un fi en si mateix.

En aquest escrit es vol mostrar una nova mirada: la que t'apropa a tu mateix, a l'altre, a la naturalesa, a la humanitat, al sentit de la vida.

Aquí es parla de:

Una mirada..., la que t'apropa a l'essencial.

Un estil... aquell que et posa en freqüència amb el gran misteri.

Una pràctica... aquella que et prepara perquè s'expressi l'innombrable.

Un propòsit... aquell que et connecta amb el profund en tu i en els altres.

En aquest llibre no es parla de religió, sinó d'espiritualitat, pràctiques i principis de vida.

Es parla des de l'experiència, no des de la teoria.

En aquestes línies s'escriu des del profund al profund.

Aquestes lletres volen apropar a l'Innombrable, al Sagrat, o com l'han anomenat altres, el Profund.

Aquí es parla de camí quant a transformació o procés.

És un viatge iniciàtic que pot durar tota la vida.

Aquest llibre no va dirigit al triomfador sinó al fracassat, perquè només qui no estigui d'acord amb allò donat, qui continua preguntant-se i qui continua buscant la veritat, malgrat tanta mentida, pot entendre el que aquí es diu.

El camí sembla doble: cap a fora i cap a dins, però en realitat són dues cares de la mateixa moneda: com l'alt i el baix, el lleig i el bell, el donar i el rebre, el yin i el yang... per què, si no, quan en una nit estrellada alço la mirada cap amunt, quelcom molt fondo ressona en mi?

Aquí es vol fregar el que habitualment no es pot veure, el que habitualment no es pot sentir, el que habitualment no es pot tocar, el que habitualment no es pot olorar i el que habitualment no es pot gustar.

Però, alerta! Ningú li pot dir a l'altre el que ha de fer o no. Cadascú es basarà en els seus propis registres, experiències, intuïcions. Per això es tracta d'un llibre-recordatori, un espai on ordenar la pròpia experiència, un camí per no perdre's per carrerons i carrerons que no porten a bon port, un àmbit preparat per acollir i, per tant, avivar els millors sentiments, una càpsula del temps que tant de bo pugui inspirar els que es troben perduts com es va trobar en el seu moment qui escriu aquestes línies.

Un llibre per posar-se en marxa o per renovar i reforçar l'ànim en aquest llarg i apassionant caminar.

Un llibre per connectar amb la passió pel mateix Viatge.

ADVERTIMENT

En aquest llibre sobren les paraules buides, les floritures, la pompositat, el falsament profund, el superficial, el tripijoc espiritual i tot el que no fa a l'essència.

Aquí està de més el mercadeig, el màrqueting, la moda, l'últim i tot el que es desentén de la senzillesa.

Es tracta d'aprendre el camí d'allò suau, d'allò lent, d'allò clar, d'allò flexible i d'allò simplement necessari.

S'intenta retrobar el camí tantes vegades perdut, però tantes vegades retrobat al llarg del temps.

Aquí no es parla de com dormir millor, desestressar-se, eliminar toxines, guanyar en seguretat, millorar l'autoestima... perquè no es tracta d'un per a si, sinó, en tot cas, d'un per a si en funció d'un per a altres.

No es tracta de renunciar o no renunciar, de sacrificar-te o no sacrificar-te, d'apartar-te o no apartar-te, de deixar-ho tot o no deixar-ho... perquè una o altra cosa no fa a l'arrel.

S'intenta connectar amb el que queda quan no tens res.

S'aspira a sortir del somni i veure amb nous ulls. Per això, molts van ser els que van parlar de *"despertar"*.

Es pretén connectar amb el millor d'un per, des d'aquí, anar al millor de l'altre.

Aquí es parla de sentit des de l'experiència, però...

Només trobaràs el que busques quan deixis de lamentar-te.

Només apareixerà el que busques quan deixis de postergar el que saps que has de fer.

Només trobaràs el camí de l'ocult quan descobreixis la boirina de la teva ment.

Només remuntaràs el vol quan sentis la imperiosa necessitat de desprendre't de la "vestimenta" que et va portar fins aquí. Únicament així podràs desenvolupar les ales que t'impulsin cap a les estrelles.

Només es desvetllarà el Profund quan valoris el que és simple, quan t'hagis reconciliat, quan comencis a caminar, quan ajudis a superar el dolor i el sofriment en els teus propers i, quan més endavant, tinguis un propòsit clar.

El que cerques està molt a prop teu. Està en tu i fora de tu; però, és que hi ha alguna cosa dins i alguna cosa fora?

Des-enredat, somriu internament i deixa que s'expressi el que ha d'expressar-se.

Et pot ajudar una alba, et pot ajudar la mirada des de dalt d'una muntanya, et pot ajudar una posta de sol, et pot ajudar contemplar una cara, et pot ajudar escoltar el silenci, et pot ajudar el comprendre que, encara que per ara no ho entenguis, ho tens tot. Però no oblidis que allò que realment importa no depèn de l'alba, ni del paisatge de muntanya, ni de la cara, ni del silenci, sinó de com i des d'on ho miris.

Només començaràs a elevar-te quan estiguis fart de no anar enlloc i/o entenguis que ja no pots baixar més perquè has tocat fons.

Llavors començaràs a construir, per primera vegada a la teva vida, amb sòlids fonaments.

Comencem amb un conte...

EN EL MÉS PROFUND

Al principi, els éssers humans tenien els mateixos poders que els déus però eren tan vanitosos i orgullosos que se servien d'ells de qualsevol manera.

Per això, un dia, els déus van decidir prendre'ls els poders encara que no sabien on amagar-los.

El primer amagatall que van imaginar van ser els oceans, però, després d'haver reflexionat, van arribar a la conclusió que els éssers humans, malgrat tot, eren molt intel·ligents i acabarien trobant-los. De seguida van pensar en el més profund de la Terra, però van creure que allà també els descobririen. Llavors, van pensar ocultar-los a l'espai, encara que aviat van arribar a la conclusió que allà també els trobarien. Finalment van decidir amagar-los en un lloc on ningú pensaria anar a buscar-los: en el més profund de la seva ment.

Des d'aquell dia, els éssers humans estan buscant alguna cosa.

Han creuat tots els oceans, perforat la Terra, explorat l'espai, però només els veritables savis s'aventuren a buscar en el lloc amagat.

Anònim

I continuem amb un poema...

EL VIATGE

Vam viatjar lluny, molt lluny.

*Vam recórrer senders i senderoles,
vam solcar mars,
paratges desolats,
vam travessar rius,
escalar muntanyes,
travessar deserts.*

*Vam veure animals de formes impossibles,
plantes de colors de somni,
fenòmens abans mai vistos,
paisatges que gelaven l'alè.*

*Vam sentir la sorra volant en el desert,
el so dels blocs de gel en el mar,
el silenci de nits sense estrelles,
el soroll de núvols negres al cel.*

*Vam percebre matolls que alguna cosa ens deien,
rostolls que s'arrossegaven per terra,
plantes i flors, esveltes i buides,
arbres volent arribar al cel.
Vam sentir mirades ocultes
i emocions invisibles
que semblaven ecos d'un eco.*

*Vam plorar en altres idiomes,
patir per nens sense consol,
meditar enmig del silenci
i olorar olors d'altres pobles.*

*Vam patir dolors estranys,
febres desconegudes,
discriminació,
persecucions,
cops baixos,
i mals incomptables.*

*Vam aprendre a donar noves respostes,
a valorar les coses senzilles,
a apreciar el millor de l'altre
i a mirar-nos molt endins.*

*Vam viatjar al cor de l'ésser humà.
Vam viatjar lluny, molt lluny.*

REFLEXIONS

Alguna vegada vas sentir injustícia, intolerància, abús, opressió...?

Alguna vegada vas ser traït en la teva bondat, defraudat en els teus ideals, truncat en el teu amor, ferit en la teva bona fe?

Alguna vegada et vas sentir atrapat en un carreró sense sortida, sense força i sense futur?

Alguna vegada vas ser profundament ferit, tacat, humiliat?

Alguna vegada vas sentir el fracàs en el teu cor?

Vas experimentar, en algun moment, el sense-sentit de la vida? Pregunto més directament: et trobes en el sense-sentit o et preguntes, de vegades, pel sentit de la vida?

Si és així, aquest llibre és per a tu. Perquè només qui hagi navegat per les aigües de la vitalitat difusa, pel regne de l'estranyesa i hagi estat a punt de sucumbir estarà obert per atendre i entendre el que aquí s'explica.

LA DECISIÓ

És en els grans fracassos, en caure les expectatives i esvaïr-se els miratges, quan sorgeix la possibilitat d'una nova direcció de vida.

Si estàs embadalit pel que creus que la vida és, per a què voldries canviar?

Paradoxalment, és a partir d'una gran crisi des d'on es pot il·luminar allò que és nou.

Si ja vas prendre la decisió, d'on partiràs?... De la curiositat, de la recerca de la veritat o potser del fracàs?

Si parteixes de la primera, el teu camí probablement no tindrà un llarg recorregut.

Si parteixes de la segona, aquesta recerca haurà de convertir-se en passió.

Si parteixes de la tercera, parteixes d'una profunda necessitat. I la veritable necessitat ni es cansa, ni es desgasta.

Pot ser una experiència potent, un xoc emotiu fort i desacostumat o una commoció el que sacsegi el teu somni.

Sigui quin sigui el punt de partida, el cas és que ets aquí perquè necessites respostes.

D'on partiràs si creus que res del que has fet fins ara se sosté?

O és que ho poses d'excusa perquè no vols posar-te en camí?

Estàs plantat davant de la disjuntiva:

–O et desesperes i deixes de fer-te preguntes.

–O et llances al buit i aquí acaba tot.

–O saltes per sobre del buit i comences a viure per primera vegada.

Si no creus en el que aquí et dic, que així sigui, però potser hauries de fer cas al més profund de tu mateix.

Pregunta't: Què perdo si segueixo endavant? Llavors, tanca els ulls i espera en calma i silenci la resposta.

Si eclosiona des de dins teu la determinació de saltar per sobre del buit i tirar endavant, a poc a poc, gairebé sense adonar-te'n, s'obrirà el sentit i aquest primer impuls et catapultarà en els primers passos.

Però, compte! Encara que no ho vulguis reconèixer, saps que no pots partir de zero. Ja ho vas intentar.

Rescata els moments en què vas connectar amb l'essència. Recorda.

Rescata aquell alè, aquell regal, aquell copet a l'esquena, aquella mirada, aquells bons sentiments, aquelles bones intencions.

Recorda'ls i rescata'ls perquè ells seran els teus nous fonaments.

Sigues perseverant, immune al desànim!

No vulguis martiritzar-te, ni martiritzis els altres. Si no vas fer millor les coses va ser perquè no en vas saber o no vas poder. Si no van fer millor les coses va ser perquè no van poder o no van saber.

Reconcilia't amb tu mateix i amb els altres. Profundament!

Després, orienta't per les teves necessitats, no pels teus desitjos.

I a partir d'ara, procura no mirar cap enrere.

El teu nou camí comença aquí, ara i cap endavant.

Pren-te per objecte d'estudi i comença per observar-te sense judici. Al principi, sense intentar canviar res.

Però tingues present el que va dir Silo: *“Tot el món a què aspirem, tota justícia que reclamem, tot l'amor que busquem, tot ésser humà que voldries seguir o destruir, també estan en tu. Tot el que canviï en tu, canviarà la teva orientació en el paisatge en què vius. De manera que, si necessites quelcom nou, hauràs de superar allò que és vell que domina en el teu interior”*.¹

¹ Silo. *Humanitzar la Terra*. Ediciones León Alado, Madrid, 2013, pàg. 74.

Si et canses, descansa; si et pares, pren alè; si desesperes, recorda els bons moments i reprèn el camí amb nova empenta.

Ets aquí, en el camí.

Encara que et creguis sol, vas acompanyat. En primer lloc, per les persones que et van precedir; en segon lloc, per les que en aquest mateix instant estan prenent la mateixa decisió que ara prens tu.

Finalment, et recomano que busquis companys de camí. Aquells amb els quals aprendràs i ensenyaràs una nova realitat.

COMENÇAMENT

Qui inicia el camí, el primer que ha de saber és que serà llarg. Però també, que comença una apassionant aventura que el portarà cap a valls profundes i altes muntanyes, paratges desolats i regions desconegudes, paisatges commovedors, racons solitaris i espais sagrats.

Si decideixes començar aquest camí, més val que vagis lleuger d'equipatge, perquè en el camí d'ascens trobaràs resistència i fatiga a cada pas. No facis cas als que et prometen el cel caminant sobre pètals de rosa, ni als que permanentment tenen un somriure als llavis.

Roman en calma mirant des de dins el que mires fora. Centra't en tu mateix i defuig tant l'abstracció com l'alteració.

Fuig de la rutina; llevat que la utilitzis, al principi, com autodisciplina.

Rebutja les grans expectatives i, sobretot, gaudeix del camí. Tingues els ulls ben oberts com els té un nen quan aprèn alguna cosa nova.

Flexibilitza la ment per no donar excessiva importància al que no en té. Sigues com el jonc que es doblega però no es trenca davant l'huracanat vendaval.

Desperta el teu costat lúdic, perquè jugant no només aprendràs "sense esforç", sinó que et sentiràs més viu.

Que en el camí d'ascens trobis resistència i fatiga a cada pas, no vol dir que sigui un camí de patiment, sinó que trobaràs obstacles que hauràs de saltar o esquivar amb habilitat i esperit esportiu, aquest esperit que costa entendre a qui no en té. O potser tothom entén aquests escaladors que fan un gran esforç –fins i tot, de vegades, jugant-se la vida– només per pujar i baixar muntanyes? Només?

De vegades l'ésser humà realitza accions aparentment incomprensibles, potser per aventura, per posar-se a prova, per traspasar límits...?

Heus aquí altres accions, diguem-ne especials: les accions desinteressades.

Has realitzat alguna vegada aquest tipus d'accions? Per què no comences a jugar? Pots començar avui mateix, ara!, deixant de llegir. Comença per coses petites: un somriure, una paraula amable, un saber escoltar... Petites?

Però, compte!, han de ser accions desinteressades, és a dir, sense la menor expectativa d'esperar res a canvi.

Imagina't lliure per ser-ho i alegre't dels petits èxits que vagis obtenint.

Procura comunicar el poc o molt que vagis aprenent, de la mateixa manera que transmetes a les persones properes l'emoció per una bona pel·lícula, la commoció per un paisatge entranyable, l'encanteri per una bella cançó o un llibre. Això funciona en cadena. No ho guardis per a tu, comparteix-lo amb altres.

Ajuda els altres perquè és l'única forma en què pots ajudar-te. Sigues com el riu que aboca la seva aigua a la mar perquè comenci un nou cicle, com el Sol que evapora l'aigua perquè es formi el núvol, com el núvol quan es desprèn de l'aigua que va a parar al riu.

I aprèn, primer de tot, a preguntar.

Pregunta't "per a què" més que "per què" i sobretot, sobretot, aprèn a escoltar i, encara més important, a escoltar-te.

El camí cap a l'espai profund és massa senzill, d'aquí la seva enorme dificultat. És transparent, d'aquí que passi desapercbut.

AGRAÏMENT

Començar el camí agraint és un bon començament.

Porta l'atenció al teu interior, sent el que tens al voltant i agraeix.

En el nostre viatge per la vida, amb prou feines ens adonem de les meravelles que ens envolten, de la mateixa manera que no som conscients de la salut fins que la perdem.

Que a la lletra “l”, per exemple, se li afegixi una altra “l”, a aquesta una “i”, després una “b”, a continuació una “e”, posteriorment una “r”, més tard una “t”, després una “a” i finalment una “t”, i aparegui una eclosió d'imatges i sentiments en ajuntar aquests signes tan diversos –com la diversitat de persones que el llegeixen o que l'escolten– “no té paraules”.

Les paraules, convertides en imatges, evoquen conceptes, pensaments, sentiments i accions. Aquest fenomen més que lingüístic és màgic, en el sentit de misteriós. Un altre misteri a sumar a la llista. Igual que el fet que puguem entendre'ns amb aquests mateixos signes, o transmetre coneixements a través del temps i l'espai.

I què me'n dius d'un passeig enmig de la natura on el vent xiula entre les fulles i el seu so es confon amb el refilet d'ocells multicolors?

Hi ha espectacle més bonic que una posta de Sol o una nit plena d'estrelles?

Alguna cosa més profunda que meravellar-se pel naixement d'un nou ésser?

Alguna cosa més noble que la salutació fraterna?

Alguna cosa més bonica que la fusió entre dues persones?

Així doncs, agraeix.

És més, sent-te en deute amb la vida.

SOROLLS I SILENCI

Primer de tot has de comprendre que estem envoltats de sorolls.

El soroll, sobretot a les grans ciutats, és part de la nostra vida.

Fa temps que es va ficar a casa nostra a través del televisor i, ara mateix, no hi ha programa de debat o tertúlia que no tingui el seu grau de crispació i compulsió. No es parla, es crida.

Avui tothom està ocupat amb els seus aparells a tota hora i ens costa percebre el que tenim al voltant. No és qüestió de prescindir-ne, és qüestió de saber utilitzar-los i que estiguin al nostre servei, no nosaltres al seu.

Parlar amb moderació, esperar que acabi l'interlocutor per parlar un, esperar el torn de paraula, escoltar l'altre, escoltar-se a si mateix per tenir la capacitat d'admetre els propis errors o el canvi d'opinió... no està de moda. És com si la societat "moderna" hagués inventat "l'ésser compulsionat", aquell que necessita estar ocupat permanentment en qualsevol cosa i, per sobre de tot, necessita posseir, posseir i posseir.

Observar i escoltar s'han convertit en actituds una mica rares.

"No tenim temps" –manifestem agitadament.

Aquests sorolls són externs, però també n'hi ha d'interns. És d'aquests últims, els sorolls mentals, dels que et vull parlar.

Els sorolls són com l'ombra. Si recordes els jocs de nen... quan més te'n volies desprendre, més et seguia. Així, encara en el silenci, la nostra ment va i ve plena de sorolls –imatges descontrolades–, ve i va al seu lliure albir i dona la sensació que no hi ha genet que pugui aturar o domesticar aquest cavall desbocat.

Afluixa els sorolls, disminueix els sorolls.

Practica concentrant-te en un objecte. Deixa passar les imatges que et vinguin a la ment i no intentis lluitar contra elles. Torna a concentrar-te. Si perseveres una bona temporada, seràs amo de la teva atenció i no esclau de les teves imatges, és a dir, del teu soroll.

Observa les imatges que passen pel teu espai de representació –aquest espai que apareix com a pantalla quan tanques els ulls i on representes les imatges en diferents dimensions, volums i profunditat–. Deixa-les passar i continua concentrat en l'objecte, sense judici.

El que en realitat estàs fent és donar els primers passos en el camí de la concentració, cosa que et serà molt útil durant la meditació.

Si aprofundeixes, seràs el guia dels teus pensaments i no el servent de les teves compulsions.

Però, què són sorolls interns?

–Els mals records que et tenen empresonat al passat, les fosques sensacions que no et deixen viure el present i la imaginació pessimista que et fa témer el futur. Aquestes també bufen fort i et fan trotar en cercle tancat.

–Tot el que et distreu i adorm l'esperit.

–Els mirallets que posa el Sistema per atrapar-te en el regne de la secundarietat.

–Tot allò que t'allunya del teu centre.

L'oposat al soroll és el silenci. No hi estem acostumats. Ens han educat per tenir, acumular, omplir... i el silenci ens posa nerviosos perquè és després. És més... el que sembla buit, el que no és, l'absència –com el silenci– ens pertorba i incomoda.

Cal que de tant en tant aturis el carro i, et preguntis o no, facis silenci. Llavors, atén. Pot ser enmig del soroll. És igual. Ja, més endavant, buscaràs els espais externs que afavoreixin els interns.

És imprescindible que t'apropis al silenci, eliminant, almenys, els més pesats.

Ho pots fer recolzant-te en alguna cosa: una determinada música, un paisatge inspirador...

També ho pots fer, sense additius. Però, al principi, serà summament difícil que ho facis simplement submergint-te en ell, perquè si ho forces, estaràs posant tensió, amb la qual cosa produiràs just el contrari del que pretenies.

Et proposo, per tant, fer una petita pràctica; per a això, et demano que:

En primer lloc, intentis abaixar els sorolls mentals posant l'esquena recta i respirant profundament tres o quatre vegades.

I en segon lloc, que et predisposis de la millor manera per realitzar-la.

Ara fes una petita petició, com la que va proposar Silo a Bombai² fa molts anys:

“Anem a fer un treball per silenciar la ment, per fer que desapareguin els sorolls, les imatges que ens impedeixen aquietar la ment i el cor.

Intento escoltar alguna cosa llunyana que no arribo a sentir. Per poder escoltar això llunyà, faig silenci i poso tota la meva atenció en 'aquesta cosa llunyana'...

Des d'aquest silenci, pregunto en el més profund de mi, què és el que la meva vida necessita realment?

I faig silenci mental, tractant d'escoltar les respostes que van sorgint i atenc a aquesta o aquestes respostes que no procedeixen d'una forma habitual del meu propi jo, de la meva pròpia raó, sinó que semblen sorgir d'un altre espai, d'un espai més profund...

Medito uns instants sobre el que la meva vida necessita realment...

En contacte amb el més profund de mi, demano al meu interior la força necessària, la pau mental i l'alegria per aconseguir el que la meva vida necessita realment.”

² **Acte de Silo a Bombai, 1980.**

ACTITUD LÚDICA

Que despertis aquesta actitud és una de les coses més importants que pots fer en el camí.

Què és la vida sinó un joc o, com dirien altres, el gran teatre del món? El problema és que molts creuen – *si ho creus així, ho crees així*– que es tracta d'un joc competitiu en què el primari és guanyar. No són conscients que és molt més gratificant col·laborar, cooperar, treballar en equip, construir conjuntament i sobretot divertir-se en companyia –*l'alegria compartida és doble alegria, la pena compartida és mitja pena*– que competir, lluitar, rivalitzar.

–Quan ens sentim millor? –ens podem preguntar.

Només hem d'observar els nens quan juguen, o recordar quan nosaltres ho érem.

El nen quan juga ho fa amb tot el seu ésser. Dansa, bota, corre, salta, s'alegra, riu, es diverteix i aprèn sense esforç. I quan acaba se sent satisfet i energitzat.

Almenys en aquest punt, siguem com nens!

El joc involucra tota la persona i no únicament el seu psiquisme. Posem-hi tots els nostres sentits i l'atenció puja al màxim.

El problema és que en una societat netament competitiva, ens ensenyen des de ben petits jocs competitius. Podríem imaginar una societat col·laboradora en què des de ben petits ens ensenyessin jocs cooperatius? Podríem imaginar un sistema educatiu en què ens ensenyessin a millorar-nos a nosaltres mateixos, en tots els camps, des del nostre propi nivell, i no a competir amb altres, és a dir, des de nivells aliens al propi?

Competir amb altres és un absurd instal·lat des de fa massa temps en la societat i, per tant, en el sistema educatiu. Es correspon a una forma mental generalitzada, però que necessita ser superada en nom d'un futur millor.

Un altre absurd és la preeminència que es dona a la intel·ligència “intel·lectual”. Però per què, si sabem des de fa anys de la importància de les intel·ligències espacial, corporal, musical, interpersonal i intrapersonal? Com pot ser, si sabem que és indispensable regular de forma apropiada els fenòmens emocionals a través de competències emocionals: autonomia emocional, control de la impulsivitat, tolerància a la frustració, treball en equip, cuidar-se de si mateix i dels altres, etc.?

Però bé, una cosa és l'educació en general, una altra el joc i una altra l'actitud amb què s'aprèn.

Com podem retrobar la vitalitat perduda? Reaprenent a jugar jugant, però afegint més elements al joc, com ara:

- L'atreviment conscient: posar-se a un mateix en situacions noves que el descol·loquin, de manera que hàgim de recórrer a nous recursos i eines que segur no crèiem tenir.
- La pausa: aquesta pràctica és una de les més bàsiques. Consisteix a aturar l'acció en un determinat moment i portar la consciència al que està passant. És imprescindible posar-se d'acord amb més persones per fer l'activitat. Així, quan sona un senyal convingut (un xiulet, una picada de mans...) aturem l'acció fins que es torna a sentir un altre cop el senyal per continuar. Un es queda immòbil i s'observa a si mateix. És com si es congelés en la postura que estava. Es pot fer en qualsevol moment: enmig de la dansa, del joc, dinant, ... També ho podem fer sols programant l'alarma del mòbil. La pausa ens ajuda a comprendre el que passa en nosaltres, sense jutjar ni fer de bons ni dolents de la nostra pròpia pel·lícula. Només ens observem. En tot cas després podem anotar: en què pensava en aquell precís moment? Ho feia en positiu o en negatiu? Tenia a veure amb el passat, amb el present o amb el futur?

- Transformar els “ fracassos” en aliats: amb aquesta pràctica et poses en actitud d’anar aprenent a veure el costat positiu de les coses. En tota activitat humana hi ha el fracàs. Es pot dir que és consubstancial a tota activitat humana perquè és gràcies al fracàs i a desplegar estratègies per superar-lo, com trobem la manera d’anar avançant. Tot aprenentatge es dona per la dinàmica encert-error. El dolent, és clar, és quan aquest fracàs et desborda. En aquest cas, és el moment de recórrer a altres eines, com de les que parlarem més endavant.
- Autoanàlisi final: un cop acabada l’activitat o al final del dia, és interessant repassar el que has fet per rescatar el que pots aprendre.

Comencem a jugar!

SENTIT DE L'HUMOR

Què hem dit fins ara?

Que l'espai profund se t'escapa entre els dits si el vols atrapar.

Que has de desenredar-te i fer-te milers de preguntes.

Que tenim uns poders tan amagats que no hi ha manera de trobar-los. I això que ja ens han explicat el final: estan en el més profund de la nostra ment.

Que el camí és molt llarg i suarà la cansalada.

Que no sabem si és el de dins el que està fora o és el de fora el que està dins.

Que has d'agrair a tort i a dret i fer no sé quines coses amb les lletres de l'abecedari.

Que hi ha sorolls per tot arreu, i en el silenci... ni t'ho explico!

I, a sobre, cal jugar i desenvolupar una infinitat d'intel·ligències... amb la feina que ja tenim per desenvolupar-ne només una.

I per acabar-ho d'adobar, et diu a la cara que aquest llibre, en principi, no anava dirigit a tu sinó a ell mateix. Aquest paio té l'EGO pujat!

Doncs això! No creguis que quan parlem d'espiritualitat, meditació, l'espai profund... hem de posar-nos inevitablement seriosos i solemnes.

El veritable sentit de l'humor el tenen aquelles persones que han rodat molt, saben riure's de si mateixos i coneixen la diferència entre el gra i la palla.

Vaig conèixer persones que tenien un gran sentit de l'humor i, a més, feien senzill el que és difícil, lleuger el que és solemne i viu el que és seriós.

Així que ja saps: aprèn a riure't de tu mateix.

HÀBITS

Cadascú té els seus hàbits i tendències.

Si vols treballar amb tu mateix, hauràs d'observar-te per tal de saber quins són. Observant t'adonaràs si et serveixen per avançar o no.

Si et serveixen, endavant! Però si et dificulten l'ascens, intenta canviar-los. El que t'interessa saber és com modificar-los si és que et suposen un impediment com, per exemple, quan es converteixen en vicis. Però aquí no parlem de vicis com a conductes oposades a allò considerat virtuós per una determinada cultura o societat, sinó des del punt de vista de la manca de llibertat interna. Així, doncs, les pròpies decisions no les pot dictar una moral aliena, sinó un mateix en funció de les seves experiències, interessos, intencions o projectes.

No és qüestió, d'altra banda, de canviar dràsticament i d'un dia per l'altre els nostres hàbits, perquè podria passar que, sense adonar-nos-en, els substituïssim per altres de similars i tornariem a estar com al principi.

Com va dir Silo: *“Faràs desaparèixer els teus conflictes quan els entenguis en la seva última arrel, no quan vulguis resoldre'ls”*.³

Anota'ls i deixa'ls reposar.

El que sí pots és exercitar la teva actitud lúdica i, de tant en tant, canviar d'hàbits. Per exemple: si vas sempre pel mateix carrer a treballar... durant uns dies vés per un altre per veure què passa.

Si estàs enganxat al mòbil, l'ordinador... deixa un matí, una tarda, un dia, una setmana... d'utilitzar-lo. A veure què et passa.

Serà divertit veure què li passa a la teva ment, què passa als teus sentiments, com reacciona el teu cos.

Com a mínim t'adonaràs per on van les teves compulsions i què és el que compensen.

Veuràs aflorar hàbits, tendències incontrolades i se't farà conscient fins a quin punt ets esclau, no de grans coses!, sinó de petits assumptes; i et podràs preguntar per la llibertat, la teva llibertat.

³ Silo. *Humanitzar la Terra*. Ediciones León Alado, Madrid, 2013, pàg. 38.

MANCA I COMPENSACIÓ

En el teu caminar diari, somies despert. Però hi ha diferents classes de somnis.

Intenta distingir entre aquells la realització dels quals veus possible encara que sembli gairebé impossible –o directament impossible per a altres–, i aquells que íntimament saps que són una quimera. Els primers t'impulsaran perquè es convertiran en projectes o en propòsits de vida, mentre que els segons et restaran energia i et faran anar pel camí equivocat. Com sempre, tu decideixes!

Què busques a la vida?

Si busques revenja, gairebé és segur que en el teu passat hi ha una frustració o una ferida no cicatritzada; si busques afirmació, és possible que et trobis desorientat en el moment actual; si busques seguretat, potser és perquè al fet que t'embarga el temor a un futur incert.

Observa, doncs, que si albergues una mancança, projectaràs una compensació.

El trist de l'assumpte rau en què aquest acte no serà fruit de la teva intenció, sinó de la simple mecanicitat.

És l'ésser humà només un mecanisme d'acció i reacció, un artefacte de càrrega i descàrrega de tensions, un engranatge de peces immutable? O és alguna cosa més?

Observa què projectes per descobrir les teves mancances i treballa sobre elles.

Reconcilia't amb el teu passat i aconseguiràs pau interna, ordena el teu present i acumularàs força, planifica brillants i sentits projectes de futur i anirà creixent la teva alegria.

EL JO I L'EGO

El jo és, més o menys, el director de les diverses funcions i activitats de la consciència. En aquest sentit és necessari i no se'n pot prescindir, perquè, en cas contrari, simplement no podríem viure.

No obstant això, anomenarem ego a certs atributs del jo que ens impedeixen volar cap el nostre alliberament. Per dir-ho així, serien els atributs més grollers.

Algú va descriure l'ego com un mico que no para de saltar fascinat pel regne dels sentits i va canviant d'un desig a un altre, d'una idea a una altra, d'un conflicte a un altre.

L'ego és el principal impediment per aprofundir en un mateix.

Les seves principals preocupacions són: la pròpia imatge o prestigi, el poder, el sexe.

En cada un de nosaltres tendeix a dominar algun d'aquests aspectes. I està bé, en la seva justa mesura. El problema es presenta quan actuen en excés obnubilant la nostra ment, desequilibrant tota l'estructura i convertint-se en focus d'energia dilapidada.

L'ego tendeix a confondre tenir amb ser. Diu: tinc, doncs sóc. I com més tinc, més sóc.

L'ego no para de fer comparacions. Per exemple: la manera com et veuen els altres esdevé com et veus tu.

De vegades pot ser que no sàpigues que estàs enganxat a alguna cosa fins que la perds o apareix el perill de perdre-la. Si en aquest moment t'envaeix la còlera, t'empenyes, t'angoixes... estàs davant d'una mostra de la teva afecció.

Com hem dit en altres ocasions, has de desplegar l'observació i fer conscient la teva afecció a les coses. Si ets conscient que estàs identificat amb alguna cosa, la identificació ja no és total.

Com va dir Buda, l'ego es manifesta mitjançant el desig, la matèria primera del qual és la possessió.

Hi ha diferents tipus de desitjos.

Com va dir Silo: "*Hi ha desitjos més grollers i hi ha desitjos més elevats. Eleva el desig, supera el desig, purifica el desig!*"⁴

En un primer moment, hauràs de lluitar intrèpidament contra l'ego, sense treva, sense descans.

En un segon moment, comprovaràs que això no és possible perquè l'ego és el gran mestre de les disfresses i just quan creguis haver-lo vençut –si no t'enganyes i ets honest– t'adonaràs que ets tu qui està a la seva mercè. Si l'intentes atrapar, s'escapoleix com l'aigua entre els dits. Si l'intentes frenar, potser ho puguis aconseguir per un temps... però aviat tornarà amb renovades forces.

Si li demanes comptes, et donarà mil excuses i et farà mil promeses.

Però no intentis estalviar el primer pas perquè en aquesta lluita aprendràs a conèixer-lo, la qual cosa et serà molt útil més endavant.

Aprèn com es mou, deixa'l actuar i estudia'l. Observa les seves estratagemes i com se les compon per sortir-se sempre amb la seva. Atén els seus arguments, tenyits de justificacions. És realment divertit i, de vegades, fins i tot patètic. Riure't d'ell és l'únic que pots fer fins que amb l'atenció i altres pràctiques aconseguieixis domesticar-lo o, com a mínim, fer-lo més petit. Llavors, apareixerà com el rei nu que és.

En aquest cas, l'eina de l'observació és la millor. A l'ego li encanta que l'admirin, no que l'observin desapassionadament. D'aquesta manera, el podràs posar al seu lloc.

⁴ Silo. *Parla Silo*. Ediciones León Alado, Madrid, pàg. 33.

EL SISTEMA

Parlem clar. El Sistema promou uns valors que no tenen res a veure amb les necessitats profundes de l'èsser humà

Les seves eines són la desigualtat, la intolerància, el consumisme, la manipulació i la violència.

Com, si no, s'entén que encara no hem eradicat la fam, que es morin milions de persones per malalties fàcilment curables, que no s'investigui en malalties minoritàries perquè no dóna beneficis, que se suprimeixin les fronteres perquè els rics, les mercaderies i els diners circulin lliurement i es construeixin muralles cada vegada més altes per frenar les persones que l'únic que volen és un futur millor...?

El Sistema intenta incentivar tot el que crea dependència, i intentarà una i altra vegada crear-te coses supèrflues fins que les consideris "necessàries". El Sistema sí que és perseverant. A més, té tots els diners del món i un enorme altaveu anomenat propaganda.

En realitat és com el monstre de set caps, que si li'n talles un, torna a regenerar-lo en poc temps.

El Sistema, en definitiva, és una construcció determinada de com són o han de ser les coses, és a dir, una "imatge" del món amb els seus "valors", procediments i aspiracions que impregnen tot el que troben al seu pas. L'únic problema és que en aquesta imatge del món no hi cabem tots.

És l'alumne avantatjat de l'ego o la suma de tots els egos que van modelar un Frankenstein a la seva imatge i semblança, que amb el pas del temps va escapar als seus creadors i avui governa el món mitjançant la mentida i la violència. I el que és més perillós encara: aspira, sense descans, a governar la ment de cada ésser humà.

No creguis ni per un moment que el Sistema està fora.

Igual que el peix neix a l'aigua i necessita molt poc oxigen per respirar, tu neixes en el Sistema i et passa el mateix. Ell mateix o les estructures que ha creat s'ocupen que des del naixement fins a la mort t'acostumis a viure amb poc aire. Ell és el teu mitjà, la teva única realitat!

No és fàcil traspasar la bombolla que ens envolta i veure més enllà. De vegades, accidentalment, connectes amb "una altra cosa" i aquest fet pot ser el germen d'un canvi profund. En altres ocasions, el món que "vas construir", per causes fortuïtes es trenca, s'esmicola i t'arrossega en la seva caiguda connectat com hi estàs per forts lligams. En aquest cas, encara que al principi ho passis molt malament, alegra't!, perquè se't presenta una excel·lent possibilitat per sortir del món il·lusori que vas crear mecànicament. A vegades trobes un senyal o algú et dóna un cop de mà i t'ajuda a veure.

En aquests casos l'única salvació és tallar els fils invisibles que encara et lliguen al vell món que se'n va, començar a construir amb nobles materials i aprendre a viure en el Sistema sense pertànyer-hi.

Llavors, deixaràs d'estar hipnotitzat pels "valors" del sistema i ja no hi haurà xarxa capaç d'agafar-te, perquè començaràs a esculpir-te amb el mateix material de què està feta la llibertat.

Però, escolta, tot això és bastant improbable que ho puguis fer sol. Busca companys, en aquesta aventura, que vagin pel mateix o semblant camí, si encara no ho has fet.

INTERIORITAT I ACCIÓ AL MÓN

En la societat en què vivim, hi ha un greu conflicte entre Humanisme i Antihumanisme. El Sistema, com hem dit, s'oblida de l'ésser humà concret.

Ja no som ciutadans sinó usuaris, clients o consumidors.

Estem arribant a uns nivells difícilment superables quan hi ha ministres que es pregunten per què no es moren més persones grans per deixar llits d'hospital lliures, quan hi ha bancs que enganyen els seus clients, quan permanentment has de vigilar la lletra petita, quan augmenta constantment la bretxa entre rics i pobres –persones i països–, quan un 1% de la població acumula la mateixa riquesa que la meitat de la humanitat, quan els grans mitjans de comunicació estan en mans d'aquest mateix 1%...

També podríem afegir al que s'ha dit, les fosques manipulacions de països poderosos per desestabilitzar o enderrocar governs d'altres més petits, perquè no es mouen d'acord amb els seus interessos, la imposició de governs centrals sobre pobles o territoris que demanen més autonomia o la independència...

I en tot això s'observa una forma mental determinada que s'orienta cap a la possessió i la imposició. És com si un petit vehicle ens hagués portat fins aquí a empentes i rodolons, i ara en necessitéssim un de nou més gran i adaptat als accidents del nou paisatge.

Molt difícil ho tenim si l'ésser humà no es dirigeix intencionadament a un canvi del seu propi ésser o, dit més suaument, si no augmenta almenys un grau el seu nivell de consciència.

Però no ens auto-enganyem. No és que nosaltres conformem el 99% i ells l'1%. No siguem tan ingenus. Les coses no són tan fàcils. Gran part d'aquest 99% creu i lluita per ser com aquest 1 %.

La pregunta és : Com ho farem per canviar aquest sistema inhumà? I aprofundint més: Realment podem canviar-lo? Serà possible un món on el més important sigui l'ésser humà?

Moltes persones pensen: qui vulgui canviar el món que comenci per ell mateix. I no s'abocaran a un canvi social fins que ells no hagin canviat.

Altres persones, en canvi, es bolquen en el canvi extern ometent qualsevol canvi personal o pensant que el canvi intern retarda o fins i tot desvitalitza l'acció en el medi. En aquest cas tingues els ulls ben oberts perquè fins i tot quan lluites contra el sistema, de vegades utilitzes les mateixes armes que el van ajudar a fonamentar-se. Uses la violència i, en alguns casos, la intolerància per, segons dius, defensar-te de la seva agressió. Reflexiona sobre els teus actes, no fos cas que al Sistema li interessi que ho facis per justificar la seva repressió. I tot i que l'aconsegueixis tombar, no edificaràs de nou amb els mateixos o semblants materials?

Ets lliure de fer el que vulguis, però mesura les conseqüències.

En tot cas, la recerca del sentit de la vida no es pot postergar prenent com a pretext la urgència del moment actual.

I és clar, també, que com a éssers socials que som, els individus no existim aïllats. Per tant, està bé participar amb altres en aquest anhelat canvi social. De fet, avui es percep una nova sensibilitat que dóna importància a la proximitat amb l'altre, a cuidar les relacions, al treball en equip i a l'acció humil. A tot això, hi afegiria la No-violència Activa com a metodologia d'acció.

Però tingues en compte que sense modificar la relació amb el teu medi, difícilment podràs moure't amb àmplia llibertat.

Si el mitjà immediat –parella, amics, veïns...– actua sobre tu i t'influeix, no oblidis que, d'una o altra manera, tu també influeixes sobre ell.

No facis cas dels corrents psicològics o d'autoajuda que tot ho fien a la voluntat o forces astrals. Fixa't que mai qüestionen el Sistema. Serà perquè són part beneficiada o, fins i tot, part d'ell?

Es tracta de quelcom una mica més senzill. Es tracta que tot el que canviïs en tu, canviarà el que tens al voltant. I, al seu torn, tot canvi extern repercutirà en el teu interior.

I que qualsevol canvi que vulguem fer no podrà ser fet en abstracte, sinó relacionat amb les situacions en què vivim.

Atenguem, doncs, a la direcció que volem donar als canvis i a l'actitud que ens impulsa.

INTANGIBLES I VALORS

Com hem dit, en el Sistema sembla que l'únic que importa són les coses, els objectes, allò material... allò tangible.

L'intangible és fum o, simplement, no és.

Estigues atent als intangibles, això que sembla que no val res, però que en realitat és suport de tot l'important.

Ja ho va dir Lao Tse quan va parlar de la importància del buit que hi ha al centre de la roda, del buit interior del càntir i del buit que queda entre els murs.

Posaré un altre exemple: hi ha paraules que evocuen conceptes amb diversos significats. Una d'elles és "ombra".

En el nostre continent, per als adults, és un concepte més o menys neutre i gairebé sense valor. Per als nens és una altra cosa: la trepitgen, en fugen, juguen a allargar-la o empetitir-la i la modulen donant-li formes impossibles. En definitiva, la doten d'un sentit lúdic.

A l'Àfrica l'ombra és una altra cosa. L'ombra ens protegeix, ens permet gaudir de petites treves en la lluita per la vida i l'associem sobretot a un altre objecte: l'arbre.

Un arbre, a l'Àfrica, no només dóna fruit, sinó que en proporcionar ombra, es transcendeix a si mateix i es converteix en sinònim de vida. Un arbre és un lloc de descans i reunió. Sota un arbre es parla, es prenen acords, s'expliquen històries, es transmet la història del poble, es creen mites. Però tot això no es podria fer sense l'ombra que ofereix.

És un misteri, un altre més, que la vida de l'ésser humà, en molts llocs, depengui d'una cosa tan etèria com l'ombra...

Així com l'ombra, els veritables valors són una mena d'ens abstractes que es fan realitat quan suren en l'ambient i són tan essencials que el seu exercici no es nota, com no es nota l'aire que respirem.

PROBLEMA I CONTRADICCIÓ

Cerca, fes, sent, experimenta, aprèn.

Com va dir Silo:

“Aprèn a distingir allò que és dificultat, problema, inconvenient, del que és contradicció. Si aquell et mou o incita, aquesta t’immobilitza en cercle tancat”⁵.

I va afegir:

“Quan trobis una gran força, alegria i bondat en el teu cor, o quan et sentis lliure i sense contradiccions, immediatament agraeix en el teu interior. Quan et succeeixi el contrari, demana amb fe i aquell agraïment que vas acumular tornarà convertit i ampliat en benefici”.

Però, què és problema i què contradicció?

Problema, com diu el diccionari, *és una cosa que té una o més solucions.*

Contradicció *és l’afirmació i negació que s’oposen una a l’altra i no poden ser veritables alhora.* Però en termes psicològics, contradicció és el que et manté en cercle tancat sense veure una sortida i el que et fa donar voltes i voltes al mateix problema en un cercle sense fi.

Així que benvinguts els problemes, perquè quan els soluciones, una mica més has après.

Una altra cosa són les contradiccions. Per escometre-les cal utilitzar tàctiques i estratègies.

Però, compte! Hi ha problemes que te’ls crees tu: són les falses esperances. Què són les falses esperances? Aquelles que saps que són impossibles d’assolir. I quines són? Ningú t’ho pot assenyalar, això només ho pots decidir tu. I per això hi ha una fórmula: sincerar-te amb tu mateix.

Així que ja veus, per conèixer-te, no et cal adoptar la postura de lotus i posar els ulls en blanc. Pots començar agafant un paper i un llapis –o l’ordinador– i fer una llista amb les teves esperances: les que són possibles, les que són difícils i les que són impossibles. Llavors, oblida’t de les últimes. I si tens algun dubte sobre alguna que potser seria factible, no ara, potser més endavant, bé! Posa-la en interrogació. Però sobretot has d’èsser sincer.

Hem dit que davant d’un gran problema, que es converteix en contradicció perquè dona voltes sobre si mateix i fa que et vegis impotent davant seu, es poden utilitzar diverses tàctiques i estratègies.

Una és aprendre dels muntanyencs, que no enfilen les pujades en línia recta sinó en ziga-zaga. Llavors, seguint els seus ensenyaments, no ens enfrontarem al problema de cara, sinó que ens hi anirem aproximant fent volta.

Una altra és deixar aparcat el problema temporalment mentre ens anem enfortint i creixent internament. De tal manera que, de mica en mica, l’anirem veient més i més petit, fins que arribi el moment en què el podrem abordar definitivament.

Com veus, es tracta d’actuar intel·ligentment i sense compromís. Si una pena t’afligeix, respira profundament diverses vegades, connecta amb el centre i demana des del teu interior.

Si et cansa el camí, brama contra la muntanya. Descansa. Aixeca’t de nou i segueix pujant.

Quan hakis de prendre decisions importants, connecta amb el teu centre de gravetat i obra des d’aquí.

Actua sempre des del centre de tu mateix. Si te n’allunyes, torna-hi de seguida.

Dirigeix-te a les coses elevades.

Participa al món sense apegar-t’hi.

⁵ Silo. *Humanitzar la Terra*. Ediciones León Alado, Madrid, 2013, pàg. 39.

I, a poc a poc, gairebé sense adonar-te'n, s'aniran dissipant les contradiccions com es dissipa la nit quan arriba l'alba.

POSTURA I RESPIRACIÓ

Seguim treballant.

En el camí t'acompanyaran aquests dos grans aliats.

Has observat que quan estàs trist, malenconiós, deprimet... tens un caminar pesat, tendeixes a arquejar l'esquena i enfonsar el pit? Has observat que la respiració minva i es fa alta? El mateix et passa quan estàs agitat.

Has observat que quan estàs alegre i il·lusionat fa la sensació que vas *botant com entre núvols*, camines recte, tires el pit cap endavant, respires fondo, els ulls s'obren i sembla com que s'il·luminin? La teva postura i el teu caminar, en aquest cas, s'assemblarien més al caminar del ballarí que al del militar? Si aquest és tens i rígid, aquell és relaxat i flexible.

Sembla ser que certs estats mentals estan associats a determinades postures i formes de respiració precises.

Prova de desplegar sentiments positius i alegres adoptant una postura trista. Prova, ara, de tenir pensaments tristos o melangiosos amb una postura recta i els pulmons plens d'aire. Pots?

Observa la teva forma habitual de col·locar el cos i la teva forma de respirar per aprendre a modificar-les, si aquest fos el cas.

Quan la ment està agitada, la respiració s'accelera, quan la ment està en calma, la respiració segueix el mateix curs.

Aprèn a respirar profundament i lenta. Aprèn a col·locar el cos recte i flexible.

No és pensant com pots canviar, sinó movent el cos. De vegades, per canviar l'"alt" cal començar pel "baix".

Cuida els teus millors aliats.

ATENCIÓ

L'atenció, si la saps canalitzar, serà un altre dels teus grans aliats, sens dubte, un dels millors.

La major part del dia vas distret. O estàs “en les teves coses” –somialtant–, o estàs embadalit per elles –alienat–. I vas passant d'un estat a un altre sense prestar massa atenció al que passa al teu voltant.

Amb una sola excepció: quan alguna cosa t'interessa, pel motiu que sigui.

Però en qualsevol cas, ets portat per les circumstàncies, en absolut les maneges.

Per això, quan els vents són desfavorables, t'arrossegueu en el seu viatge sense que puguis fer-hi res, t'apallissen al seu gust. Llavors et preguntes: què ha passat? Com he arribat a aquesta situació?

Si no tens ancoratge, és a dir, si no tens un centre de gravetat al qual et puguis “lligar” com un modern Ulisses, com pots sorprendre't de la facilitat amb què caus en els hipnòtics i seductors cants de la contradicció? Com pots sorprendre't de la teva impotència per fer front als huracanats vents amb els quals de vegades es presenta la vida?

Reconeix-ho! No maneges la teva vida perquè no maneges les teves imatges. I qui diu imatges, diu pensaments, sentiments...

No em creus? Vols comprovar-ho? Doncs deixa de llegir i dirigeix la teva atenció a qualsevol objecte que tinguis al teu voltant. Fixa la teva atenció durant cinc minuts. Fes-ho sense judicis, comparacions, projeccions... Només observa.

Atén, simultàniament, a les imatges que creuen la teva ment.

Et sorprendràs! Preparat?

L'única manera de controlar la situació és que donis un pas més en el tema de l'atenció i l'entrenis.

En primer lloc, passant de l'atenció simple a l'atenció dirigida. I com aprendràs a dirigir-la? Jugant. I com es juga a això? Atenent no només al que t'agrada o és del teu interès, sinó al que no t'agrada o t'és indiferent. Si arribes a ser capaç d'atendre –tu manes, no?– al que no t'agrada o t'és indiferent... imagina't què passarà quan atenguis al que és del teu interès! I l'altra manera és fer com hem dit anteriorment, exercitar-la observant un objecte per un determinat temps sense judicis, comparacions, projeccions...

Uiii! Recorda que estem jugant. Aquests exercicis són per fer durant un determinat temps. Curt. Un posa els límits. No es pot forçar l'atenció com no es pot forçar res, perquè, en cas contrari, en un segon moment vindrà el rebot. Per això ho posem en el context del joc, d'anar experimentant.

En realitat has d'anar incorporant una actitud quotidiana d'atenció dirigida relaxada, com a conducta mental, portada amb gust i no per deure. D'aquesta manera, aniràs aprenent a anar per la vida ni alterat, ni abstret.

Fent un pas més –aquest potser més endavant perquè és més complicat– podràs treballar l'atenció dividida que consisteix a atendre simultàniament a l'objecte o activitat i a la pròpia postura corporal. Aquesta forma d'atendre té multitud d'avantatges, i un d'ells és que disminueixen en gran mesura el somni i l'alteració, guanyant energia i, finalment, creen un centre de gravetat des del qual pots manejar-te sense que et portin darrere seu els vents huracanats dels quals parlem.

I encara molt més endavant, pots fer un altre pas: l'autoobservació. És a dir, l'atenció simultània al que fas i al que passa per la teva ment, és a dir, a l'activitat del pensar.

ENERGIA

Totes les persones disposem de l'energia necessària per viure, o com a mínim de la necessària per anar vivint, és a dir, per sobreviure. Com que la vida té els seus alts i baixos i transitem per moltes circumstàncies, de vegades estem plens d'energia, mentre en altres moments de la vida ens falta i en molts altres anem fent.

Hi ha persones que generalment malbaraten energia; altres, en canvi, habitualment viuen desvitalitzades.

Conforme passa la vida, el to vital d'una persona pot pujar o minvar. Fins i tot hi ha moments en què un pot entrar en un procés de contradicció tal que pot estar preguntant-se constantment per a què viu, tal és la falta d'energia i per tant de força i motivació per continuar vivint. Llavors s'està en presència del sense-sentit de la vida. A un li és estrany tot el que passa al seu voltant i se sent com instal·lat en un forat negre on la seva energia és succionada, fins al punt que segueix vivint per inèrcia com per inèrcia continua la barca quan s'ha apagat el motor. En aquestes situacions l'únic que vols és dormir.

Tots tenim experiència de factors externs que ens fan pujar o baixar la "temperatura". Fins i tot tenim o hem tingut registre de falta d'energia i de desbordament d'energia.

Qualsevol canvi que vulguem produir, s'aconsegueix amb energia sobrant.

Però el tema de l'energia no és només un tema de tenir-ne més o menys, ja que en multitud d'ocasions ens en sobra, però no som capaços de canalitzar-la o fins i tot la malbaratem. Més aviat és un tema d'emplaçament, de direcció, d'una manera d'estar al món amb un mateix, amb les altres persones i entre les coses.

Llavors, la pregunta és: Puc o no generar energia sense estar a mercè del vaivé dels esdeveniments? És possible deixar anar amarres de certes circumstàncies externes i emprendre el vol sense lligams?

Remetem-nos a l'experiència. Què t'impedeix preguntar-te quin tipus d'accions et donen energia i quin tipus te'n resta? Fes una llista. Perquè si parlem d'acció i intenció, posem l'accent en el que fas, no en el que et passa. I tot és coherent amb el que diem.

D'altra banda, sabem que hi ha àmbits, persones, conductes, produccions –música, pel·lícules...– que produeixen o generen energia. Altres, a l'inrevés, la bloquegen o l'absorbeixen. Obra en conseqüència.

Així, ara, el més important és com deixar de perdre energia. I, en un segon pas, com augmentar l'energia vital.

Sabem que perdem energia per actes descontrolats i quan entrem en contradicció amb nosaltres mateixos.

També sabem que recuperem energia o la guanyem quan entenem alguna cosa del passat que fins ara no havíem entès, quan actuem amb unitat interna i quan tenim una actitud solidària, perquè en preocupar-te per altres, els teus problemes adquireixen la seva precisa dimensió.

El que està clar és que hi ha més energia quan un se sent bé amb si mateix i amb les persones que té al seu voltant.

Parlem, doncs, de coherència, solidaritat, acció vàlida, guia intern i petició, centre de gravetat i reconciliació.

Per tant, et convido a què et disposis a desplegar la teva creativitat per pacificar el passat, recobrar força en el present i imaginar un futur alegre i obert.

COHERÈNCIA I SOLIDARITAT

En altres èpoques, per armar la revolució era imprescindible que es donessin, suposadament, les “condicions objectives”.

I, a més a més, calia afegir-hi conscienciació, organització i lluita.

Avui en dia sembla que hi ha les “condicions objectives” amb el desmantellament de l’Estat del benestar, la corrupció, la bretxa entre rics i pobres, l’atur... però la revolució no es produeix.

Sabem el que no volem, però no tenim massa clar el que volem. I sense una direcció clara, es torna molt complicada una acció decidida.

Algú va dir: *Doneu-me coherència i solidaritat i canviaré el món.*

Intentar ser coherent, és a dir, *pensar, sentir i actuar en la mateixa direcció*, és un bon camí per avançar en la pròpia unitat. I és, a més, un dels actes que allibera més energia.

Però ser coherent, sense més, és insuficient. Grans dictadors hi va hagut a la història, i encara n’hi ha, que són la coherència personificada, però, en quina direcció? El fanatisme és un altre tipus de coherència, però, què produeix?

No obstant això, el dictador, el fanàtic, el masclista... segurament no voldrien ser tractats de la mateixa manera com ells tracten els altres.

Si vam dir que volíem superar el dolor i el sofriment en un mateix i en els altres, què és el que faltaria? Sens dubte, la solidaritat, és a dir, l’anomenada Regla d’Or que ha guiat les grans filosofies i religions i que diu, més o menys, així: *“Tracta els altres com vols que et tractin”*.

Com que *una cosa és dir i una altra fer* i no es pot aconseguir tot *en un obrir i tancar d’ulls*, procura ser pulcre, intenta ser ordenat, permanent. Això et donarà un cert estil que et serà molt útil per afrontar els passos següents.

No parlem de moral. Aquí no hi ha ni premis ni càstigs. Parlem del bé pensar, del bé sentir, del bé fer. Per què? Perquè com va dir Silo⁶:

“La raó veritable en el cor fals, produeix la hipocresia.

El sentiment veritable en el cap fals, produeix l’estupidesa.

L’acció veritable al cap fals, produeix el retorn de l’acció i al cor fals, la humiliació.

Si falsa és l’acció i el cap veritable, el buit anirà endavant.

Quan el cap, el cor i l’acció estan falsejats, segons les proporcions de la barreja, produiran la venjança, l’envveja, el neguit, l’avorriment i el ‘no’.

Diu ‘sí’ qui pensa, sent i actua veritablement, i ‘veritablement’ va en direcció única que és triple.”

I, per què més? Per la satisfacció que produeix, per l’aprenentatge que es registra, per l’alegria que ofereix, perquè una cosa bonica s’expandeix en un mateix quan ha contribuït a fer créixer les persones que té al voltant, perquè sents que la vida creix dintre teu quan fas accions vàlides.

⁶ **Poètica menor. H. van Doren. Manuscrit no publicat.**

L'ACCIÓ VÀLIDA

Pel que fa a l'acció, aquesta pot ser neutra, contradictòria o unitiva.

La neutra és la que ni afegeix ni treu des del punt de vista de la seva validesa. És l'acció habitual, necessària per a la subsistència i la vida quotidiana.

La contradictòria és la que ens porta al penediment o al sense-sentit, a la curta o a la llarga, perquè hi ha un desajust entre el que es pensa, se sent i es fa.

D'altra banda, sempre se'ns ha dit el que hem de fer des de sistemes religiosos o ideològics.

Els sistemes religiosos segons el que és bo i dolent per a cadascuna d'elles.

I les ideologies en base al seu particular punt de vista.

Però totes elles sempre ens han parlat o alligonat des del que és extern a l'ésser humà.

Hi deu haver algun tipus d'acció vàlida, des del punt de vista de recerca de la felicitat, que sorgeixi de l'interior de l'ésser humà i que tingui validesa universal, independentment de la religió o ideologia de cadascú, o en absència d'ambdues?

Sobre aquest assumpte, Silo va dir:

“El registre de l'acció vàlida és el que s'experimenta com unitiu, és aquell que dona a la vegada sensació de creixement intern, i és finalment aquell que es vol repetir perquè té 'sabor' de continuïtat en el temps”⁷.

És a dir, si algú m'estigués molestant de forma contínua i com a resposta li donés una bufetada, per exemple, segurament em sentiria distès en un primer moment, però és possible que, en un segon moment, entrés en contradicció en observar que em vaig passar, en veure les conseqüències de la meua acció o per qualsevol altre motiu. En tot cas, segurament no experimentaria una sensació de creixement intern.

Has experimentat alguna vegada el registre de l'acció vàlida? Aquella que realitzes de comú acord entre el que penses, sents i fas, en la que alguna cosa aprens, comprens o sents que t'ha fet créixer com a persona i, finalment, t'impel·leix a repetir-la perquè sents que és bona per a tu i els altres?

Així doncs, no és indiferent el que fem amb les nostres vides. Les nostres vides estan exposades davant possibilitats a escollir. Però no per una moral o creença externa i/o llunyana, sinó pel registre intern de les teves pròpies accions.

Per això, de tu i només de tu depèn l'elecció.

⁷ Silo. *Parla Silo*. Ediciones León Alado, Madrid, 2014, pàg. 44.

LA PETICIÓ I EL GUIA INTERN

Quan un problema et va sobrepassar, quan vas patir un gran infortuni, quan el teu patiment desbordà el seu llit... a qui vas demanar? A qui vas pregar perquè et donés un cop de mà? A qui vas suplicar perquè solucionés el problema?

Quan vas creure en Déu, a Déu vas demanar, quan vas creure en la Gran Energia, a la Gran Energia vas suplicar, quan vas creure en forces tel·lúriques, a elles et vas conjurar, quan vas deixar de creure en tot, al més pur i profund de tu mateix vas pregar.

Partint d'una o altra creença, en tot ésser humà hi ha el mecanisme intern de la petició.

Sigui a qui sigui a qui et dirigeixis, allotja'l en el fons de tu mateix, no davant, com si fos un objecte. I dóna-li vida, sent-lo!

Si demanes per tu, com més força li posis i més profund demanis, més energia tindràs per dirigir-te cap allò que demanes. Si reclames una resposta, tingues paciència. Demana una i altra vegada més profundament i la resposta apareixerà de la manera més insospitada.

Si demanes per altres, tingues cura de no fer-ho en funció teva.

Com suggeria Silo:

“Tot guia ‘posseeix’ tres característiques: Força, Saviesa i Bondat”⁸.

I continuava:

“En algun moment del dia o de la nit, aspira una glopada d'aire i imagina que portes aquest aire al teu cor. Llavors, demana amb força per tu i pels teus éssers més estimats. Demana amb força per allunyar-te de tot allò que et porta confusió i contradicció ; demana perquè la teva vida tingui unitat. No destinis molt de temps a aquesta breu oració, a aquesta breu petició, perquè n'hi haurà prou que interrompis un instant el que va succeint en la teva vida, perquè en el contacte amb el teu interior s'aclareixin els teus sentiments i les teves idees.

...Amb aquella ‘recepta’ no acaba l'aprenentatge sinó que comença. En aquella ‘recepta’ es diu que cal demanar, però a qui es demana? Segons el que creguis serà al teu déu intern, o al teu guia o una imatge inspiradora i reconfortant⁹”.

Si demanes per altres, ignoro si els arribarà la teva petició, però t'asseguro que com a mínim et sentiràs millor. Però no ho facis per tu, fes-ho per altres.

Fes-ho per altres i ho faràs per tu.

⁸ Silo. *Humanitzar la Terra*. Ediciones León Alado, Madrid, 2013, pàg. 39.

⁹ Inauguració del Parc Llatinoamericà La Reja, Buenos Aires, Argentina, el 7 de maig de 2005.

RECONCILIACIÓ AMB LA VIDA

La vida és, fonamentalment, temps, i els seus components són el passat, el present i el futur.

El passat es presenta en forma de records, el present es viu per mitjà de sensacions i el futur es teixeix amb els fils invisibles de la imaginació. Aquests tres temps de consciència no són estàtics i, com tot a la vida, s'interrelacionen i influeixen mútuament.

No hi ha dubte que parlem de forma molt esquemàtica ja que la vida està composta d'infinits ingredients, però aquesta forma simple d'exposar ens pot servir per expressar el que volem explicar.

La psicoanàlisi va donar preeminència al passat. Així, afirmà que els problemes psicològics del present es devien a traumes i frustracions en la infància. Havíem, doncs, de fer aflorar a la consciència aquells continguts de l'inconscient que havíem oblidat o tapat per la seva forta càrrega de sofriment i restablir els seus continguts afrontant-los i comprenent-los.

Actualment, diferents escoles psicològiques i espirituals donen preeminència al present i repeteixen com si fos un mantra *viu el present i fes cas a l'aquí i l'ara*. Suposo que tenen la creença que concentrant-te en el que fas en cada moment pots deixar de banda el record i la imaginació, dos focus de patiment. El problema és que això és impossible, perquè cap dels tres components de la vida es pot deixar al marge ja que li són consubstancials.

El gran oblidat, com veiem, és el futur. Com que encara no ha passat...

Però, fixa't que estem en presència d'un altre component fonamental de la vida i com a tal no el podem defugir. Potser, en el futur, algun nou corrent psicològic el destaquï i relegui els altres dos. Per la nostra part subratllem la importància de tots tres.

Sens dubte, el futur té la seva importància. És cert que, com que és futur, encara no ha passat, però aquí és on intervé la imaginació. Posem un exemple:

Imagina que, a causa de les friccions periòdiques que es produeixen amb la teva parella cada vegada amb més freqüència, no veus gaire clara la teva relació en el futur. Afegeix-hi que, malgrat els teus esforços, no tens manera de trobar feina, o que tenint-ne, corren rumors que hi haurà un ajust de plantilla.

Ara imagina que, encara que és cert que tens certs problemes amb la teva parella, estàs segur que les coses aniran millorant si cadascú hi posa una mica de la seva part. I, encara que no tens feina, segur que alguna cosa sortirà tard o d'hora.

No estem parlant aquí de força de voluntat, ni tan sols de la tan esmentada actitud positiva encara que, per descomptat, és positiu ser positiu.

Tampoc estem parlant que ho puguem fer sols i que les coses sortiran només pensant-les o per art de *màgia*. Sens dubte que per a un problema tan seriós com el treball o la seva manca és molt important ajuntar-se amb altres i donar una resposta social i /o política adequada.

Estem destacant que depèn de com t'imaginis el futur, patiràs més o menys, en el present!

Així doncs, reconcilia't amb la vida i amb els seus tres temps!

Com ho pots fer ?

Reconciliant-te amb el teu passat, organitzant el teu present i positivitzant el teu futur.

Per a això hauràs de fer un esforç i modificar la percepció i el punt de vista sobre el que va passar, afegint, a més, comprensió sobre el fet.

Hauràs d'organitzar el teu present fent, per exemple, un ordre de prioritats i distribuint el temps segons la seva veritable importància. I és veritat que serà important que despleguis la teva atenció, com vam dir en capítols anteriors, per tal de treballar l'ara. Summament important!

Per altra banda, hauràs de positivitzar el teu futur imaginant la nit anterior –just abans de dormir– o en despertar, com flueix sense tensions el curs del dia en els diferents àmbits. És qüestió de visualitzar les activitats que habitualment fas però, relaxadament. Imagina-ho amb precisió, des que t'aixeques fins quan te'n vas a dormir. Si sents que alguna part del teu cos es tensa imaginant alguna activitat o en relació a alguna persona, intenta relaxar-te encara retenint la imatge que et va produir la tensió. Ja saps que la millor forma és tensar encara més la part en qüestió per un breu espai de temps i distendre-la sobtadament. Repeteix aquesta acció diverses vegades fins que s'hagi restablert la normalitat.

No es tracta de màgia sinó del poder de la intenció en una direcció i el potencial de la imatge. Posa al teu servei el bon record, la bona sensació i la bona imaginació.

Però hi ha un tema vital al que de cap manera vols fer front perquè tens la creença que talla tota possibilitat futura.

És més, només pel sol fet d'esmentar el seu nom arrufes el nas, et mous inquiet al seient i t'entra un desassossec i nerviosisme que no et veus amb cor d'explicar. Es tracta de la mort.

No ets l'únic. En general es fuig d'ella com de la pesta.

Moltes de les activitats que desenvolupem els humans, encara que ens costi reconèixer-ho, són per conjurar-la o fugir-ne. Moltes altres per oblidar-la o eludir-la. I, encara altres, per postergar-la o transcendir-la.

Crec que si afrontéssim amb tranquil·litat la inevitabilitat de la mort, viuríem amb més plenitud cada instant.

Recorda que, fa anys, vas fer un exercici que et va anar de meravella. Et vas ajeure al llit i vas imaginar que un moment després moriries. Vas fer un repàs de la teva vida i vas advertir que, si bé no havies fet tot el que pretenies, estaves relativament satisfet amb el que havies fet i viscut fins el moment. Però també va saltar a la vista que encara faltaven alguns assumptes essencials per realitzar abans de marxar.

Des d'aquell dia, vas viure la vida més intensament i et vas abocar amb més intensitat al que per a tu és essencial.

També és veritat que aquest tema, com altres de vital importància, l'anaves treballant des de temps enrere. I cal afegir que no creus en la mort.

Segurament, no es tracta d'un exercici recomanable per a persones que s'angoixen només de pensar en el tema, sinó per als que afronten la vida com una meravellosa aventura d'experiència i aprenentatge. També per als que salten per sobre de la seva por perquè és més forta la seva passió per endinsar-se cap a l'espai profund.

Aquest exercici, com a mínim, ha de posar en evidència quines coses, que considerem vitals, encara no hem fet i ens impulsarà a realitzar-les o viure abans de marxar.

Al temple de Delfos, a l'antiga Grècia, es podia llegir aquesta inscripció: *“Coneix-te a tu mateix”*.

EXPERIÈNCIES GUIADES

Disposa't ara a realitzar unes experiències guiades que t'ajudaran a fer les paus amb la vida.

Es tracta de recursos psicològics, basats en relats curts, que t'ajudaran en aquest procés; permetent-te experimentar amb els continguts de consciència.

El relat està construït de manera que et sigui fàcil posar-te en situació i treballar el nucli en qüestió.

Estan escrites deliberadament en un llenguatge prou ampli com perquè l'adaptis a les teves pròpies característiques.

Són útils per reconciliar-te amb tu mateix i amb la vida.

Si vols experimentar... o bé les has de gravar, o un/a amic/ga ha de llegir-les en veu alta mentre, amb els ulls tancats, segueixes la història.

Els asteriscs (*) són pauses que et donen opció a introduir els teus continguts de consciència en forma d'imatges.

Recorda que tu ets el protagonista.

EXPERIÈNCIA DE RECONCILIACIÓ
AMB EL PASSAT

EL MEU DIUMENGE

Avui he decidit enfrontar-me a aquells fets dolorosos que van passar fa temps i em dificulten viure.

Racionalment penso que és una bajanada estar enganxat a una cosa que ja no existeix, però, d'alguna manera, roman en algun lloc de la meva consciència, com si es tractés d'un forat negre que tot ho succiona.

M'he preparat per a aquest moment. He deixat de banda les ocupacions quotidianes, he arreglat les coses perquè res ni ningú pugui molestar-me, he desactivat els aparells de comunicació i he reservat temps per al meu benestar. Tinc tot el diumenge per a mi. Avui és el meu dia. És el meu diumenge.

No ha estat fàcil prendre aquesta decisió. La meva actitud, fins ara, era la de no tornar sobre el passat. Es tractava d'una cosa massa dolorosa. És que es pot canviar el que va passar? Però sóc conscient que no me'n puc oblidar. Intermitentment, em vénen al cap imatges d'aquells fets o entro, sense aparent explicació, en estats d'ànim pesats i sofrents. He intentat ignorar-los de mil i una formes, però no ha estat possible i no puc estar en permanent fugida. A més, sóc conscient que no és la solució.

Però, realment què va passar?

Recordo el moment en què em van traïr. Ho recordo bé. Sembla com si el temps no hagués passat. (*)

Recordo, també, el moment en què em vaig traïr i, encara, els moments en què vaig traïr altres persones. (*)

És que era jo prou lúcida en aquella època com per haver adoptat altres decisions? (*)

Ho va ser aquella persona? Ho van ser ells? (*)

Per què, en nombroses ocasions, sóc més indulgent amb els meus propis errors que amb els dels altres? (*)

En tot cas ja no és temps de preguntes, sinó de decisions. També diria... de necessitats. Necessito transformar profundament la meva vida, sortir del ressentiment i reconciliar-me amb mi i amb les persones que m'envolten. No es tracta de perdonar, ni oblidar, sinó de comprendre en profunditat. (*)

Comprendre potser, que tots cometem errors; que, de vegades, anem donant pals de cec en el nostre caminar; que tots necessitem una nova oportunitat. (*)

Així doncs, em pregunto: necessito sortir del ressentiment reconciliant-me profundament amb mi i amb els altres? (*)

Em llevo i trec el cap per la finestra. Allà el cel segueix el seu curs i de vegades plou i trona i, de vegades, surt el Sol. (*)

Respiro àmpliament, em dirigeixo cap a la porta i surto a fer un volt.

Em sento renovat, transformat, molt més lleuger.

EXPERIÈNCIA DE RECONCILIACIÓ
AMB EL PRESENT

PRIORITATS

Em dirigeixo al lloc que m'ha recomanat el meu amic: un lloc de muntanya tranquil.

L'enrenou dels últims mesos ha estat infernal. Ja no aguanto més aquest ritme. Necessito reflexionar, fer una parada en el camí. Necessito aclarir-me.

Arribo al lloc indicat i aparco el cotxe.

Agafó la motxilla, amb uns quants queviures i aigua, i començo a pujar el camí que condueix als llacs.

El dia és esplèndid. No fa ni calor ni fred i corre una lleugera brisa que agita les fulles dels arbres produint un so molt agradable.

Em fixo en les diferents gammes de verd que té el paisatge i les comparo amb les diferents gammes de grisos que té la meua vida. (*)

He arribat al primer estany. Es veu gent. Alguns banyant-se, altres jugant, altres menjant...

Deixo el primer llac a un costat i segueixo pujant.

Mentre ho faig, vaig pensant en les meves preocupacions actuals. (*)

El refilar d'un ocell em treu del meu estat mental i em porta de nou a l'aquí i l'ara. És com un avís, com un senyal. (*)

Gairebé sense adonar-me'n, arribo al segon llac. Hi ha molt poques persones, tal com va dir el meu amic. També el deixo a un costat i segueixo pujant.

M'aturo i miro cap avall, cap a la vall. Ja no distingeixo l'aparcament. No obstant, cap a l'esquerra albiro un riu de muntanya que baixa amb força entre les roques.

El paisatge és preciós. En aquest lloc hi ha una pau i un silenci que poques vegades he sentit. (*)

Continuo pujant i ja veig el tercer llac. No hi ha ningú. Quina raó tenia el meu amic!

Arribo i descanso una estona. M'omple d'oxigen, silenci i vida. (*)

Respiro profundament i a poc a poc, i em preparo per al que he vingut a fer: ordenar la meua pròpia vida deixant de banda compulsions, presses i tensions.

Penso en totes les activitats que faig quotidianament. (*)

Intento ordenar-les per ordre d'importància. (*)

M'adono que últimament estava molt confús en el fer, donava excessiva importància a coses que no en tenien i, contràriament, dedicava molt poc temps a aquelles que sí que en tenien. Així doncs, em dispo a ordenar les meves prioritats. (*)

Obro els ulls i observo el llac. A la seva superfície, s'hi reflecteix el lent viatge dels núvols.

M'hi acosto. L'aigua cristal·lina em convida a banyar-me.

Em despullo i, a poc a poc, em submergeixo en l'aigua sentint una llibertat sense límits. (*)

Després em vesteixo i baixo alegrement, sentint la vida a cada pas.

EXPERIÈNCIA DE RECONCILIACIÓ
AMB EL FUTUR

LES ULLERES

Em disposo a viatjar en un globus aerostàtic d'alegres colors .

Mentre el tècnic ultima els preparatius, torno a fer una ullada al prospecte de l'atracció més recent de la ciutat:

Somnis

I si hi hagués un món ple de llibertat, felicitat i amor? I si hi hagués un món on poguéssim aconseguir tot el que volem? I si hi hagués un món on els desitjos es fessin realitat...?

Exacte! Aquí el té.

Farà un viatge de somni en els nostres meravellosos globus i viatjarà al país de Sempre Sí.

Podrà triar entre somnis: somni tranquil, somni alegre i somni màgic.

El somni tranquil és com la fusió de la innocència de la infància amb la fantasia, és el que s'encomana després d'una llarga conversa entre amics, el que t'espera en finalitzar una llarga caminada pel camp, el que t'allibera de tu mateix. El somni tranquil li portarà Pau. ()*

Els somnis màgics estan representats per mags, fades, mims, bruixes, éssers misteriosos i fantàstics. En ells et pots convertir en qualsevol tipus de personatge per molt estrafolari que sigui. Són somnis on tot és possible. És el que ens dóna ales per continuar fent camí. El somni màgic li portarà Força. ()*

El somni alegre és la llibertat del cos saltant sobre els núvols, és el vol lleuger sense límits d'espai o temps, és l'encant especial que té la vida quan somriu, és la màgia que entra per la finestra en un dia clar de primavera; és un arc de Sant Martí a l'horitzó. El somni alegre li portarà Alegria. ()*

*Barregeu una mica de poesia,
unes fulles de tendresa
i un bri d'emoció.
Afegiu quelcom de fantasia,
unes miques de bogeria
i unes gotes d'imaginació...*

...i haureu fabricat un somni que es podrà fer realitat.

Encara continuo perplex des que m'ho va explicar Wira, la meva millor amiga.

–Estàs bé? –em va dir un dia que ens vam trobar al carrer. Des de fa un temps et veig trist. Tot bé amb la teva parella, la feina, el...

–Bé, bé , bé –vaig tallar.

–I doncs...? –em va interrogar amb aquella cara a la qual no et podies negar a donar una explicació.

–Veuràs. Darrerament, no sé... M'entren pors. En fi, és una cosa irracional però, de tant en tant, em sorpren a mi mateix pensant que les coses en el futur es torçaran. Jo mateix em dic que és absurd, però a mesura que passa el temps, la meva ment es pobla de negres presagis.

Va ser quan per primera vegada em va parlar de Somnis.

–Per què no ho proves? –em va insinuar. És fantàstic!

Ho vaig deixar córrer perquè no crec en la màgia.

I així va ser fins fa uns dies en què, en un dia ventós, va xocar contra el meu pit un avió de paper que, en desplegar-lo, oh sorpresa!, vaig veure que era l'anunci de Somnis.

I aquí estic. Començant a volar en un viatge al desconegut.

Per cert, vaig triar el meu somni a l'atzar. Tots em semblaven meravellosos.

Ens elevem i sentim les ràfegues de vent entre les fulles dels arbres.

Observo com van i vénen diferents globus de colors, com grans papallones, agitats per la llum de l'alba. (*)

Gairebé sense adonar-me'n, penetrem els núvols i, després d'un breu espai de boira espessa, es desplega un immens cel blau.

Ens trobem just a sobre dels gegantins flocs de coto fluix.

Baixem del globus i em sorprèn el contacte de la meva mà amb la seva tova flexibilitat.

–Poden deixar aquí les sabates i els mitjons. Els asseguro que no els faran falta –ens indica el guia.

Llavors, mirant-me, assenyala en una direcció i em diu: per allà, el seu somni.

Veig que camino sol cap a la direcció indicada mentre no dono crèdit al que estic vivint.

Torno a tocar els núvols i comprovo que són exactament igual com me'ls havia imaginat quan vaig viatjar en avió.

Corro, salto i dono tombarelles d'una i mil maneres amb girs impossibles. (*)

Acabo esgotat, embolicat en càlides formes.

Se'm creua un pensament fugaç: *tots els somnis tenen el seu final i després del dia ve la nit.*

Aleshores, fixo la mirada i percebo la lluminositat dels núvols i les seves inversemblants formes. A la ment em ve com un flash: *però després de la nit apareix el dia.* (*)

Camino una mica i, al cap de poc, veig un rètol lluminós que diu: *On és el futur?*

–Cap endavant, sens dubte –em responc.

Miro al meu voltant i veig un paisatge divers en formes, totalment blanc, però sense punts de referència.

–I serà necessàriament negre? –canvia el rètol.

La pregunta em colpeja i arrufo les celles. M'adono de la seva intencionalitat i, efectivament, m'adono que el futur no està escrit, ni en una direcció ni en una altra.

En un vist i no vist, surten disparades unes ulleres des d'una caixa enganxada al rètol.

Me les poso.

Prement un botó lateral, va canviant el color del paisatge.

Llavors em poso a riure i comprenc. (*)

Quan em refaig, les fileres de llums que indiquen el camí de tornada estan enceses. Les segueixo i arribo fins al globus abans del que pensava.

Quan acabo de posar-me les sabates, estenc les ulleres al guia.

–No, si us plau, quedeu-vos-les. És un regal de la casa. Serà un recordatori per quan la seva inèrcia li faci veure el futur en un sol color –em diu el guia fent-me l'ullet.

Suaument travessem de nou el matalàs de núvols i tornem al desagradable dia d'hivern.

Mentre em dirigeixo cap a casa, vaig visualitzant el futur en un to lluminós.

EL GRAN SALT

No sé on sóc, si somio o estic despert, si és de nit o de dia. Tampoc sé si fa gaire temps que sóc aquí. En realitat no sé si estic viu o mort.

Em llevo i camino a les palpentos fins que topo amb una paret... més enllà, una porta.

L'obro. A fora la boira ho cobreix tot, la confusió també.

Em moc amb desconfiança, pesadament. Només sento la meua respiració. Curiosament em trobo serè però a l'expectativa. (*)

Faig uns passos.

On sóc? He tingut un accident? Estic mort? Quina estranya sensació!

Hi ha algú per aquí? –murmuro. Hi ha algú? –aixeco la veu.

Em toco i sento la pell. Em pessigo i noto el mal.

–No! Encara no has estirat la pota –se sent una veu que no se sap d'on ve.

–Qui ets? –crido.

–No importa, amic. L'únic que realment importa és que aprofitis l'oportunitat quan se't presenta –diu la veu.

–On sóc? –insisteixo.

–No t'has mogut del lloc –continua la veu. Segueixes en el mateix estat de confusió de sempre. Però no perdem temps. Camina cap endavant i cap amunt –ordena amb veu afable.

Faig el que em diu. És que tinc una altra opció? –penso.

Mentre camino amb pas lent percebo la frescor del matí.

Noto que el terra de vegades és tou i de vegades dur... però segueixo. A mesura que avanço es va dissipant la boira. Continuo.

Porto molta estona caminant quan albiro un riu. Arribo. M'inclino per beure aigua i veig que porto una gran motxilla a l'esquena. El meu primer impuls és treure-me-la, però immediatament em freno. Qui sap per a què em podrà servir? –em dic. A més, crec que ja m'estic acostumat a portar-la.

El relleu del terreny canvia bruscament i tant escalo petites roques com rodejo grans muralles de pedra, tant se m'enfonsen els peus en terreny fangós com rrellisco en pendents argilosos.

És cap al tard i mentre entro en un camí pla, observo els diferents tons ataronjats que es dibuixen en el cel. Segueixo caminant absorbt en el paisatge. (*)

Sense saber com, arribo a un abisme. Impossibile seguir més endavant. La falla s'allarga fins on arriba la meua vista tant per una banda com per l'altra. Està tallat a ganivet i hi ha una respectable distància fins a l'altre costat.

–Impossibile seguir –em dic.

–N'estàs segur? –diu la veu. No t'atures sempre just en el mateix punt? Potser és l'hora del teu despreniment.

Sec en una pedra, tanco els ulls i reflexiono.

Em vénen a la ment els moments de la meua vida en què no em vaig atrevir a fer un pas endavant. (*)

Llavors, amb una força que no sé d'on ve, m'aixeco i començo a caminar cada vegada més ràpidament mentre em vaig desprenent de la motxilla i de la roba. Després d'un breu moment de vacil·lació, continuo corrent cada vegada més veloç cap a l'abisme. Faig un gran salt en l'últim moment i, tot fent en l'aire una estranya pirueta, caic a l'altra banda com a càmera lenta. (*)

Després, quedo immòbil sense creure'm el que acabo de fer.

M'incorporo i segueixo el camí pujant un petit turó. Arribo.

–Bé, ara atura't i mira cap avall –segueix la veu–. Què veus?

Veig un poble allà a sota i lluny. Distingeixo la gent que va d'un lloc a l'altre en un continu tràfec, com si es tractés d'una pel·lícula que passa a ritme ràpid. Després del dia ve la nit i comencen a encendre's els fanals i els llums de les cases.

Estic com extasiat.

Després d'un temps relativament curt, de nou, el dia succeeix la nit i continua el tragí.

–Cap a on anem? –em pregunto. (*) Cap a on vaig? (*)

Sento un desig enorme d'entrar en una d'aquestes cases i, de sobte, em veig transportat a l'interior d'una d'elles.

Em trobo damunt d'una taula. No sóc més que una formiga. Tot és gegant al meu voltant.

La meva vista es pot posar sobre qualsevol objecte i percebre'l intensament.

Algunes persones deambulen per l'habitació, una àmplia cuina.

Està clarejant i els primers raigs entren a través de la finestra i il·luminen el fum d'una tassa de llet que s'eleva en l'aire. És una imatge extremadament bonica. Me la quedo observant. (*)

Una nena apropa un tamboret a la taula i es disposa a esmorzar. Un raig de sol impacta en el seu cabell i el fa brillar. (*)

Al meu voltant cauen molles de pa com si fos calamarsa. M'acosto a una, després a una altra. (*)

Vaig recorrent la taula meravellat i m'adono de la dimensió màgica que adopten els objectes en canviar la perspectiva, en canviar la mirada.

–Quines formes més curioses! –penso.

Sembla que no em poden veure. Dec ser invisible per a ells.

Ara la meva atenció es dirigeix a un bressol. Hi ha un nadó amb uns grans ulls oberts dirigits al mòbil multicolor de formes diverses que es balanceja suaument a escassa distància.

Em concentro en l'objecte que té més a prop amb forma de planeta i, immediatament, em veig traslladat cap a ell, justament a sobre de l'anell de l'astre.

M'estiro i miro cap avall.

Contemplo una bonica cara oberta al món. A l'univers? –em dic. (*)

Dirigeixo la mirada als seus ulls. Són bonics. Em fixo en el color d'un d'ells i és com si penetrés en un meravellós i enigmàtic univers desconegut però real. (*)

Els feixos brillants d'infinites tonalitats d'un mateix color es contrauen i expandeixen tenint com a centre la lluna negra. (*)

–Per avui està bé –sento una veu suau que em treu del meu particular èxtasi–. Cal que tornis a la teva vida quotidiana.

Llavors retorno a l'observatori del qual vaig partir.

Baixo el pendent corrent i salto, sense pensar-ho dues vegades, de nou la falla. Aquesta vegada m'ha costat menys, en venir impulsat pendent avall.

Després, desfaig el camí fins a tornar a la casa. (*)

–Sembla que el casc el va ajudar. Va ser un cop molt fort– sento que diu, al meu costat, un home uniformat a una noia jove.

Obro els ulls i aixeco el cap. Sento el cos adolorit però estic en perfecte estat. Al meu voltant circula gent agitada que va d'un lloc a un altre. Alguns em miren amb sorpresa.

A pocs metres veig un cotxe inclinat al voral amb alguns bonys. Més endavant la meva moto destrossada. Afortunadament sembla que ningú ha pres mal.

M'incorporo, em trec el casc i somric al personal sanitari.

–Com pot estar tan serè? –em diu el metge. Ha estat un cop mortal.

–No ho sé –responc–. Deu ser qüestió de perspectiva –continuo.

Mentrestant, la meva mirada es dirigeix a la lluna plena que treu el cap per l'horitzó.

Quan et reconciliis experimentaràs una enorme energia que s'allibera.

Si la resistència a fer les paus fos massa gran, cap problema!, ja ho faràs quan et sentis més fort.

També et pots aproximar per rodeig... ja saps! Com qui puja una alta muntanya.

Aquí no parlem en termes morals, sinó en termes de possibilitats, de forces, de sentir el moment precís, d'estratègies per a la vida i de llibertat interna.

La reconciliació allibera el màxim d'energia i s'experimenta com si haguessis deixat enrere una càrrega molt pesada que t'impedia l'ascens.

Per això, encara que no surti a la primera, val la pena intentar-ho!

CONSCIÈNCIA DE SI I CENTRE DE GRAVETAT

En el nostre fer, transitem per diferents nivells de consciència: son, semi-son i vigília.

El nivell de son es caracteritza per un mínim treball dels sentits externs, un augment del treball del sentit cenestèsic –sensacions que provenen de l’interior del cos– i per l’absència de mecanismes crítics i autocrítics. En el nivell de son, els mecanismes racionals es veuen molt disminuïts en el seu treball i el control de les activitats de la ment o del cos és pràcticament nul. El somni serveix per reparar el cos i per ordenar tot el cabal d’informació rebut durant el dia. A més a més, serveix per “descarregar” nombroses tensions psíquiques.

En el nivell de vigília, els mecanismes racionals treballen plenament i es té direcció i control de les activitats de la ment i del cos en el món. Els sentits externs estan a ple rendiment i funcionen els mecanismes de crítica i autocrítica, l’abstracció i la reversibilitat.

En el nivell de semi-son es barregen fenòmens dels altres dos nivells. S’hi descendeix abans d’entrar en el somni i s’hi arriba abans del despertar complet. En plena vigília, sovint, es descendeix al semi-son en els estats de fatiga. Hi augmenta el treball dels sentits externs, disminueix el poder suggestiu de les imatges i apareix feblement l’autocrítica. El nivell de semi-son és pròdig en fantasiejos i llargues cadenes d’imatges que compleixen amb la funció de “descarregar” tensions internes.

A més dels nivells esmentats, certs autors i corrents psicològics parlen de l’estat de “consciència de si” i, encara, d’un altre nivell de consciència anomenat “consciència objectiva”.

La “consciència de si” és un gran avanç en l’ésser humà i pots accedir-hi treballant tenaçment l’autoobservació en la vida quotidiana, actuant amb coherència i realitzant accions vàlides en la teva vida.

La unitat interna que va donant la “consciència de si” és la que sentim internament com la formació “d’alguna cosa nova” en un mateix, d’un “centre de gravetat” al voltant del qual es despleguen les activitats del viure diari.

És molt difícil definir aquest concepte, però es tractaria “d’un lloc” –dins d’un mateix–, sense ubicació concreta on, en un principi i en circumstàncies adverses, un pot aixoplugar-se mentre passa la “tempesta”.

Però és un “lloc” dinàmic i en canvi perpetu, que comença com íntim refugi, segueix com la formació del que anomenem “una cosa nova” en progrés, i continua com la creació d’una “essència” que no té el gust del jo, sinó quelcom més intern, més profund, més sentit. Altres ho han anomenat esperit, altres Tao.

El “centre de gravetat”, per tant, pots crear-lo amb un treball intern permanent, un propòsit, un estil de vida on això sigui el més important i/o gràcies a un gran amor per tot el que existeix.

L’ésser humà, en el seu llarg procés, encara ha de donar a llum nous nivells de consciència. O creus que l’evolució per a ell ja s’ha acabat? És curiós, creus en l’evolució per a la resta de la Natura i no per als de la teva espècie? Creus que el procés evolutiu ens ha portat fins aquí i per algun mecanisme que ignorem s’ha aturat i ja estem totalment complets?

El que em sembla que passa és que l’ésser humà –que ha arribat fins aquí gairebé de forma mecànica–, a partir d’ara, si vol pujar un nou esglaó en el camí evolutiu, haurà de desplegar una clara intenció conscient en aquesta direcció.

MOMENTS INSPIRADORS

T'ha tocat alguna vegada la inspiració en un cap-vespre ple de pau, en una alba tranquil·la i silenciosa, en una mirada al firmament, en una creació...? En aquest breu moment tot s'atura i tot encaixa. Una nova comprensió t'atrapa o una nova energia pren i transforma el pesat en lleuger i la foscor en quelcom transparent.

En altres ocasions, alguna cosa de fora connecta amb alguna cosa de dins i es produeix un moment màgic.

Recorda el que et va passar fa molts anys:

“Després d’una tertúlia nocturna amb els amics, on havíeu parlat del diví i l’humà, tornaves caminant cap a casa –a uns dos quilòmetres de distància– per un camí solitari quan, de sobte, vas mirar cap al cel estrellat, i per un breu instant, el transcórrer del temps es va aturar i alhora vas sentir una forta sensació de comprensió total i comunió amb l’univers i la vida. Vas sentir, gairebé físicament, que hi havia alguna cosa més del que es veu i es toca.

Després d’aquell breu instant, vas continuar el teu camí i quan vas arribar a casa vas intentar escriure el que t’havia passat. Fins i tot vas intentar explicar-ho de forma poètica, però un escrit rere l’altre van acabar a la paperera. Senzillament no hi havia paraules per explicar el que t’havia succeït.”

Aquestes experiències poden passar desapercebudes en la vida quotidiana o poden servir de toc d’atenció i posar-nos en contacte amb un registre molt especial de significat profund. Alguns les aprofiten per indagar en si mateixos mentre altres les deixen de banda per por que els considerin estranys o diferents. O simplement s’obliden amb el pas del temps.

No estic parlant de religió. Estic parlant d’aquells moments especials en què escoltem el batec del misteri de l’existència. Tothom, en un moment o altre, hem escoltat o escoltarem aquest batec.

De vegades es produeix en somnis.

Per tant, procura fer les coses durant el dia de tal manera que quan vagis a dormir et somiïs volant.

PROJECTES

Si no vols ser una fulla portada pel vent, si vols crear alguna cosa veritable i bonica, si vols construir i ser artífex de la teva pròpia vida, llavors posa mans a l'obra.

Arremanga't i mira de planificar algun projecte. Ha de tenir una característica molt peculiar: ha de desbordar les teves possibilitats, és a dir, ser una mica més gran que les teves capacitats. I encara una altra: ha d'estar dirigit a superar els teus propis límits i/o ajudar a altres.

No sé què imagines! No estic dient que només amb els teus recursos intentis anar a la lluna. El que per a algú pot ser un projecte que el sobrepassa, a un altre li pot semblar una ridicleusa. No et miris amb els ulls del veí, fes-ho amb els teus. No estàs competint amb ningú. En tot cas, et vols posar a prova a tu mateix i en una direcció.

Pot ser que en aquest moment et trobis sense energies. Doncs espera que en tinguis; aleshores comença amb petites coses, com vam dir al principi. Quan et sentis més fort, prova amb projectes més grans.

Procura fer-ho sabent que pots fracassar.

El fracàs no t'ha d'importar, perquè no has de posar la mirada en el triomf, sinó en l'aprenentatge al llarg del trajecte.

Quan fracassis, amb el bagatge que has adquirit en el procés, torna a armar-lo; dóna un gir i torna a intentar-ho. Però si veus que ja n'hi ha prou, aparca'l i comença'n un de nou. En qualsevol cas no et quedis enganxat a l'anterior. Com a molt, deixa'l al calaix per si més endavant et poguessin servir algunes de les seves "peces".

Crea projectes sentits perquè t'aportaran Sentit en el seu desenvolupament.

MEDITACIÓ

Fins ara hem parlat de tenir clares les prioritats –necessitats–, treballar amb la postura, la respiració i l'atenció, reconciliar-te amb tu mateix i amb la vida, intentar que les coses marxin en conjunt, procurar veure el futur obert, anar resolent les contradiccions –almenys, les que et resten més energia– i el que és essencial: tenir una direcció a la vida, no aturar-se davant els problemes sinó passar-hi per sobre i tractar els altres com volem ser tractats.

En quin ordre caldrà treballar aquests temes? –ens podríem preguntar.

No hi ha un ordre perquè no hi ha causa i efecte, sinó més aviat simultaneïtat. Uns temes en reforcen d'altres i tot camina en la mateixa direcció.

També és bo que tinguis més o menys normalitzats els continguts de consciència, perquè si no els seus sorolls xuclaran molta energia i t'impedirán avançar.

Però ara, parlem de meditació.

De què parlem quan parlem de meditar? Què és meditació?

Apropem-nos-hi fent volta i primer vegem què no és meditació.

Meditació no és divagació perquè aquesta té la seva base en associacions lliures de tipus mecànic i no té direcció, mentre aquella, en la seva pràctica bàsica, precisa d' un fil conductor i un objectiu.

La meditació tampoc és concentració, perquè aquesta és fixa i l'altra dinàmica. La concentració està bé per educar l'atenció, però si medites sobre un problema, has de tenir clar quin és l'objectiu al qual t'acostaràs des de diferents punts de vista, angles i perspectives. Aquesta és la simple meditació que utilitzem el comú dels mortals.

A partir d'aquí, hi ha moltes formes de meditació i moltes maneres de meditar.

Però anem per passos.

Prèviament, abans d'asseure't a meditar, has de preparar l'àmbit i deixar les preocupacions quotidianes fora de l'habitació –de la teva ment.

Si tens moltes tensions, procura, abans de fer l'asseguda –com diu un amic– i encara que sembli una ximpleria, fer catarsi. És a dir, descarregar-les movent el cos –caminant, corrent...–, cridant, explicant a una persona de confiança els teus problemes... perquè, altrament, et serà molt difícil entrar en matèria.

També has de tenir en compte haver dormit prou i no haver menjat molt o haver fet bé la digestió, perquè en cas contrari el cos *tirarà cap avall*.

Respecte a la durada del temps de meditació, el criteri és que més val la qualitat que la quantitat.

Ni per a aquest tema ni per a altres que tinguin a veure amb el camí o la meditació, és bona la mecanicitat. Encara que al principi és bo ser metòdic, més endavant és imprescindible que ho facis per gust.

Tot això s'assembla a la dura disciplina per la qual han de passar els que volen dominar un instrument. Només després d'anys d'entrenament, poden donar curs a la inspiració i deixar volar les seves mans, cor i ment per regions sentides i lluminoses.

Si ja estàs disposat, pots tornar a demanar ajuda als teus aliats.

Per meditar és imprescindible una postura que et resulti còmoda, però n'hi ha prou tenint l'esquena recta, si pot ser sense suport; –no és obligatòria la postura de lotus–. Pots seure en una cadira, en un coixí, etc.

Tanca els ulls i comença harmonitzant la respiració per aquietar la ment. Deixa tota racionalització.

Hi ha un altre tipus de meditació, diferent de l'anterior, que anomenarem dinàmica. És la que es practica amb les experiències guiades com les que hem fet anteriorment.

Com has pogut experimentar, algunes –les de passat, present i futur– són una mena de pràctiques psicològiques que, amb un procediment determinat, et posen en presència i et preparen per reconciliar-te, comprendre en profunditat i integrar continguts no resolts de la teva pròpia consciència. Mentre que les de sentit de la vida t'acosten a experimentar estats “no quotidians”, per anomenar-los d'alguna manera.

També hi ha un altre tipus de meditació que anomenarem meditació silenciosa.

No és la meditació de *deixar els ulls en blanc* perquè, diguin el que diguin els seus entusiastes, del 90 al 99% del temps que dediquem a aquest tipus de meditació, en realitat estem divagant, veient córrer imatges, deixant-nos seduir per algunes que són pintoresques, fixant-nos en si em fa mal aquí o allà, felicitant-nos per com ho fem de bé, caient en el somni...

En la meditació silenciosa és imprescindible una preparació prèvia. Aquesta preparació té a veure amb la disposició amb què em poso. Una disposició que connecta amb “el centre de gravetat”. Aquesta “essència” que has anat construint i que no té el gust del jo, sinó d'alguna cosa més interna, més profunda, més sentida. Des d'aquí pots fer una pregunta al teu guia intern i esperar una resposta –en aquest fet de provar d'escoltar ja has produït silenci–, des d'aquí pots intentar escoltar quelcom llunyà.

Et pot servir de suport una respiració calma.

Es necessita molta pràctica i/o molt bona disposició. Tingues paciència i perseverança.

És molt bon símptoma que cada dia que passa tinguis més gust, tant per experimentar l'atenció en la vida quotidiana, com per experimentar la meditació silenciosa.

Llavors, de vegades pots produir un gran silenci. I quan el silenci és profund i calmat, pots connectar amb un altre pla.

RESUMIM

Primer pregunta't: Vols posar-te en camí?

Si la teva resposta és afirmativa, saltaràs per sobre del buit i començaràs a Viure per primera vegada.

Si decideixes començar aquest camí, més val que vagis lleuger d'equipatge, perquè en el camí d'ascens trobaràs resistència i fatiga a cada pas.

Deixa tota falsa esperança. Llavors, rescata els bons moments. Ells et serviran de suport per donar els primers passos.

Cerca companys de viatge. Aquests que t'ajudaran i que en algun moment podràs ajudar.

Centra't en tu mateix i fuig tant de l'abstracció com de l'alteració.

Reconcilia't amb tu mateix i amb els altres. Profundament!

Pregunta *per a què* més que *per què*. Aprèn a preguntar, i sobretot, sobretot, aprèn a escoltar i a escoltar-te.

Afluixa els sorolls, disminueix els sorolls.

Fuig de la mecanicitat i la rutina.

Comparteix els teus descobriments, petits o grans, amb els altres.

Practica, concentrant-te en un objecte. Deixa passar les imatges que et vinguin a la ment i no intentis lluitar contra elles. Torna a concentrar-te. Practica atenent a cada moviment del teu propi pensar. Observa els teus pensaments.

El que en realitat estàs fent és donar els primers passos en el camí de la meditació profunda.

Intenta situar-te al centre de tu mateix i actua des d'aquí. Crea un "centre de gravetat" intern. Si les circumstàncies et traguessin del teu centre, fos per molt o poc temps, torna-hi així que puguis.

Tingues present en la teva vida la coherència –pensar, sentir i actuar en la mateixa direcció– i la solidaritat –tractar els altres com tu vols ser tractat–.

No esperis a "estar bé" per desplegar la teva acció en el món, ni defugis el canvi intern en nom del canvi social, perquè tots dos són el mateix i s'alimenten mútuament.

Practica la humilitat. Recorda que nu vas venir al món i nu te n'aniràs.

Lluita amb totes les forces amb el teu Ego encara sabent que et serà molt difícil vèncer-lo. En aquesta lluita començaràs a conèixer-lo i t'adonaràs que la millor eina és que l'observis desapassionadament, fins i tot rient-te'n, –de tu mateix–. En tot cas, l'important és que el posis al seu lloc i, simultàniament, que vagis creant un "centre de gravetat" que no respongui al jo sinó a "quelcom nou" que no pot ser una altra cosa sinó la unificació del camp d'energia.

No forçis, però mantén-te ferm en el teu propòsit.

Tu no et trobes en un punt de la circumferència o en el seu oposat. Ets al centre, i és des del centre de tu mateix que pots moure't lliurement cap a un punt o un altre. Situa't al centre de la circumferència, observant i mou-te des d'allí en totes direccions.

Finalment, oblida't on ets i recorda que:

No et servirà de res el que aquí s'ha dit –llegit–, si no ho poses en pràctica.

VOLS SEGUIR APROFUNDINT?

Aleshores, has de saber que no hi ha un sol camí per arribar cap a l'espai profund, però que no tots els camins hi porten.

Es pot treballar amb el silenci, l'amor, la matèria, amb les formes, amb l'energia, els actes de consciència... Tots aquests camins tenen les mateixes característiques –humilitat, compassió, bondat– i porten al mateix lloc-no lloc.

Per tant, existeix el camí del sentiment, el del silenci, el mental, l'energètic, el de la forma, el material, el de l'amor i la bondat...

Després hauràs de decidir si vols seguir el camí d'ascesi –ascensió– i tenir un propòsit i un estil de vida per a tota la vida, que aniràs perfeccionant.

Fins aquí arribem.

S'ha acabat una part del camí i depèn de tu si continua a un altre nivell.

A TU, CERCADOR

*A tu et vull dir, cercador,
a tu et vull explicar, pelegri,
el somni encantador
que em va embruixar ahir nit.*

*Multitud de persones caminaven
per cingles sense marques, ni fites,
perdudes en la boira i la nit,
fent tot caminant, camí.*

*Refugiant-se en les entranyes de la Terra,
uns als altres, ajuntant-se, es donaven aixopluc,
fins que van aprendre a conservar el foc;
obrint-se, per aquesta escletxa, el destí.*

*Descobriren el renaixement de la natura
en veure el cicle que cada any es repetia
i en amarar-se de la seva frescor
donaren nous ritmes a la seva vida.*

*Començaren a enterrar els seus morts,
a escoltar el murmuri dels rius,
la veu de les grans muntanyes
i l'esperit d'intims enemics.*

*Uns van creure veure déus,
alguns van crear mites,
altres tingueren visions
donant a les seves vides sentit.*

*I altres van veure en el gran Sol
el poderós senyor invicte
i meditant es van adonar
que el seu aliment era l'infinit.*

*N'hi va haver que mai van creure en déus
pensant que la vida era una gran roda,
que cada any renovava el seu ésser més íntim
emergint de nou del misteriós buit.*

*Molts no gosaven pensar,
donant-se per vençuts sense lluitar,
dient que mai podrien assolir,
i ni tan sols entreveure, el seu propi destí.*

*D'altres, sense dir gran cosa,
van indagar dins d'ells mateixos,
i meditant en el gran silenci
van rebutjar tot tipus d'egoisme.*

*Es van succeir déus i esglésies,
creences, litúrgies i ritus;
al vell va succeir el nou
seguint un principi no escrit.*

*Hi va haver èpoques de tolerància
però també de fanatisme;
períodes de veritable creació,
seguits d'altres molt més foscos.*

*“Vivim temps de tribulació –vaig sentir–,
en els que somiem o estem adormits,
intentant aconseguir el triomf i la glòria;
tot trepitjant, si cal, el veí que ha caigut”.*

*“Què fa –va seguir la veu–
l'esperit malaltís?
Potser, la possessió
l'allunya de si mateix?”*

*“Però després de la nit arriba el dia” ,
–em va semblar sentir la veu d'un vell amic–.
Llavors, es va il·luminar el meu espai de representació,
i aparegueren tres serralades al costat de tres rius.*

*I amb veu de tro, una altra veu poderosa em va parlar:
“Aquestes muntanyes van parir el seu millor fill,
és qui parla als fracassats i als sense futur
amb ànima titànica i amb el cor encès.*

*Ell ens ajudarà a despertar
el que es troba amagat
i des d'on projectarà
el sagrat amb renovada empena”.*

*“Apropa't en silenci, pelegrí, a tu mateix,
–em xiuxiuejà a cau d'orella–
si vols percebre el que poc sovint es percep:
Que tot viu, que tu vius, que estàs viu!”*

ÍNDEX

Pròleg	05
Introducció	08
Advertiment	09
Un conte: En el més profund	10
Un poema: El viatge.....	11
Reflexions	13
La decisió	14
Començament	16
Agraïment	17
Sorolls i silenci	18
Actitud lúdica	20
Sentit de l'humor	22
Hàbits	23
Manca i compensació.....	24
El jo i l'Ego.....	25
El Sistema	26
Interioritat i acció en el món	27
Intangibles i valors	29
Problema i contradicció	30
Postura i respiració	32
Atenció	33
Energia	34
Coherència i solidaritat	35
L'acció vàlida	36
La petició i el guia intern	37
Reconciliació amb la vida.....	38
Experiències guiades	40
Experiència de reconciliació amb el passat:	
El meu diumenge	41
Experiència de reconciliació amb el present:	
Prioritats	42
Experiència de reconciliació amb el futur:	
Les ulleres	43
Experiència de Sentit de la vida:	
El salt	45
Consciència de si i centre de gravetat	48
Moments inspiradors.....	49
Projectes	50
Meditació	51
Resumim	53
Vols seguir aprofundint?	54
A tu, cercador	55

Si t'interessa el contingut del llibre pots contactar amb el seu autor:

enriquecolla@gmail.com

S'estan formant grups de meditació al voltant d'aquestes pràctiques.

Per informar-se sobre El Missatge:

<http://www.silo.net>

<http://www.silosmessage.net>



Enrique Collado Rueda va néixer a Santoña (Cantàbria) el 1953.

Va estudiar magisteri a Santander, el 1978 es va traslladar a Barcelona i actualment viu a Mollet del Vallès (Barcelona).

És afeccionat a la muntanya, l'astronomia i la lectura.

Persona preocupada pels problemes i aspiracions de l'esser humà, participa activament a Amalgama-El Missatge de Silo i en l'associació Estela de Cantàbria. També col·labora amb l'Assemblea Popular de la seva localitat i amb els Amics per a la Defensa de l'Amazònia Equatoriana.

Va publicar a edicions Tantín de Santander: *"Héroes de toda edad (intenciones y pareceres)"*, *"¡Viva la Pepa!"* i *"La doble muralla"*.

També ha escrit: *"Paz, Fuerza y Alegría"*.

"Cap a l'espai profund" és el seu últim llibre.

En aquest llibre es parla d'un camí cap a allò que és profund, no de tots els camins. Tampoc es parla de la meta.

A Cap a l'espai profund es vol mostrar una nova mirada: la que t'apropa a tu mateix, a l'altre, a la naturalesa, a la humanitat, al sentit de la vida.

Es parla de camí pel que fa a transformació o procés.

S'escriu des de l'experiència, no des de la teoria.

Cap a l'espai profund no va dirigit al triomfador sinó al fracassat, perquè només qui està insatisfet, qui continua preguntant-se i qui continua buscant la veritat, malgrat tanta mentida, pot entendre el que aquí s'hi diu.

Un llibre per posar-se en marxa o per renovar i reforçar l'ànim en aquest llarg i apassionant viatge.



ISBN 978-84-942008-3-0

