

Ser

**SOBRE ELS ESTATS DE CONSCIÈNCIA I
ELS NIVELLS D'EVOLUCIÓ**

JOSEP M. CARBÓ TEIGEIRO

Josep M. Carbó

Ser

Llibre sobre els estats de consciència i els
nivells d'evolució

Aquest llibre és una recopilació dels tuïts del meu compte @jmcarbo53 i dels escrits al Blog “Vol234” que parlen dels estats de consciència i dels nivells d’evolució.

Escrits entre el maig del 2010 i el juny del 2022.

Girona, juliol de 2022

2ª edició

ÍNDIX

1.	INTRODUCCIÓ.....	13
1.1	Estats de consciència:.....	14
1.2	Naturalesa dels estats de consciència:	18
1.3	Els nivells d'evolució.....	21
1.4	Correspondència estats de consciència i nivells d'evolució.....	33
1.5	Pedagogia:	36
1.6	Una mirada històrica	39
2.	LA REALITAT ÉS UN INVENT	43
2.1	LA REALITAT ÉS UNA INTERPRETACIÓ.....	58
2.2	LA REALITAT ÉS UNA CREACIÓ	75
3.	ELS ESTATS DE CONSCIÈNCIA	121
3.1	ESTAT DE CONSCIÈNCIA ORDINARI	158
3.1.1	IDENTIFICACIÓ EGOICA.....	158
3.1.2	LA FAL·LÀCIA DEL CONTROL.....	183
3.1.3	SOSPITANT DE LA FALSA REALITAT QUE ENS DONA LA CONSCIÈNCIA ORDINÀRIA DE L'EGO	195
3.1.4	VIURE BÉ DES DE L'EGO	209
3.2	LA CONSCIÈNCIA TESTIMONI PERSONAL	212
3.2.1	LA NO-ACCIÓ O L'ABSÈNCIA DE LLIBERTAT	213
3.2.2	LA SAVIESA I EL PODER DE SABER-SE CONSCIÈNCIA	254
3.3	LA CONSCIÈNCIA TESTIMONI NO PERSONAL	299
3.4	LA CONSCIÈNCIA DE SER.....	330
4	NIVELLS D'EVOLUCIÓ	331
4.1	UNA INTRODUCCIÓ	331
4.2	EL DESPERTAR: EL CREIXEMENT, EL SALT EVOLUTIU	369
4.3	INDICACIONS PER A CRÉIXER I DESPERTAR	411
4.4	NIVELLS D'EVOLUCIÓ TRANSPERSONALS	502

ÍNDIX -10

4.4.1 L'ABSOLUT DE L'ARA.....	503
4.4.2 LA REALITAT ÉS LA CONSCIÈNCIA.....	510
4.4.3 SER.....	521
4.4.4 LA VERITAT	526
4.4.5 BELLESA.....	529
5. PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN	539
5.1 LA REALITAT ÉS UN INVENT	539
5.2 ESTATS DE CONSCIÈNCIA.....	549
5.3 NIVELLS D'EVOLUCIÓ.....	578
6. ÍNDIX D'ENTRADES	605

1. INTRODUCCIÓ

Ara ja em resulta molt difícil considerar cap tema relacionat amb els humans sense tenir en compte dues característiques bàsiques de la nostra naturalesa: la primera és que sempre estem en un estat de consciència determinat i la segona és que tot el que fem, sentim i pensem està determinat pel nivell d'evolució que hem assolit.

Així, estats de consciència i nivells d'evolució són les dues coordenades que m'ajuden a situar tot el que sé dels humans. Davant qualsevol fet protagonitzat per un individu o un col·lectiu puc entendre'l considerant des de quin estat de consciència i des de quin nivell d'evolució s'ha produït.

Els conceptes “estat de consciència” i “nivell d'evolució” són consensos a partir d'observacions i estudis que des de molt antic han adquirit els que estudien aquestes realitats. Definir-los és relativament senzill comparat amb la feina de catalogar-los o classificar-los. Les dues coses em proposo.

Consciència: La paraula consciència té moltes accepcions però aquí faré servir la d' “adonar-se”, estar atent o parer esment. Soc conscient ara mateix que els meus dits toquen el teclat, cosa de la qual fa pocs instants no n'era conscient. Som conscients doncs de moltes coses diverses però no de moltes coses quantitativament parlant. Sempre tenim consciència d'una sola cosa enfocada a la ment com una llanterna que perfila cercles de llum en la foscor.

La consciència admet un cert grau de control i quan no exercim aquest control esdevé automàtica. Aquest control és molt limitat tant

per la seva naturalesa com per la manca d'habitud. Justament el treball espiritual, i també el mindfulness, treballen sobre aquest control. La fita màxima a què pot arribar la consciència és a ser conscient d'ella mateixa: l'autoconsciència, que segons alguns experts és l'essència humana i per a algunes escoles místiques és l'últim objectiu a assolir per a esdevenir il·luminats o autorealitzats.

1.1 Estats de consciència:

La consciència pot enfocar a diferents llocs com una llanterna però té també una gradació de qualitat com la llanterna també té una gradació de lluminositat. La nostra consciència pot estar enfocada en ella mateixa, en les coses que fem rutinàriament mentre gestionem el nostre dia a dia, pot quedar atrapada per estats emocionals intensos (la ira o la gelosia, per exemple) o també per drogues que alteren la consciència (depressors, al·lucinògens o estimulants)

Així jo distingeixo 5 estats de consciència que anomeno "consciència 1" o "c1", "c2" "c3", "c4" i "c5".

Començo per explicar la consciència 2 que és la que molta gent considera que és l'única o primordial. És la que tens ara mateix, la que està enfocada en la gestió del teu dia a dia com a persona que et consideres autònoma i independent de la resta de realitats. És una consciència automàtica que resulta més fàcil de percebre quan s'altera algun paràmetre de normalitat com per exemple un impacte sensorial fort, una emoció intensa, un dubte persistent... Aleshores ens adonem dels colors, les emocions o els pensaments. D'ordinari la consciència c2 ens fa adonar del que afecta la nostra personalitat i a

INTRODUCCIÓ -15

com es desenvolupa en el món. Com dic, la consciència c2 és tan omnipresent que sovint ni ens adonem que la tenim activada.

La consciència 1 o consciència desarreglada és la que tenim quan estem per sota de la consciència ordinària. Són estats alterats que no controlem i que ens donen consciència de realitats no estructurades. Per exemple quan prenem drogues o quan estem molt afectats anímicament. La realitat que es presenta sota la consciència c1 sembla errònia a la llum de la c2 o normalitat però pot ser molt reveladora i també molt destructiva. No té més ni menys realitat que la c2 perquè totes les consciències són inautèntiques en el sentit que no són definitives. Només la c5 és la consciència de ser o definitiva.

La consciència c3 és una consciència més elevada i s'assoleix quan ens adonem que no som la nostra personalitat o el nostre cos, quan ens adonem que no som els nostres pensaments sinó que tenim pensaments; que no som les nostres emocions sinó que tenim emocions; que no som el nostre cos sinó que el cos es consciència en nosaltres.

La consciència c3 és com un mirall que simplement reflecteix el que hi ha davant sense identificar-s'hi. És com una pantalla en la qual hi apareixen imatges però no és ni s'altera per les imatges perquè no és elles. És com un testimoni mut i impertorbable que testimonia tot el món manifest esdevé a través de la nostra «consciència 2» o ordinària.

A la consciència c3 en podem dir "ànima" o testimoni personal o consciència observadora individualitzada. En tot cas les dues coses que la caracteritzen són que no està identificada amb les dimensions de personalitat, cos, afectes... sinó amb la consciència mateixa i que

INTRODUCCIÓ -16

el testimoni (que només és presència) ho fa des d'una perspectiva individual. És a dir la consciència c3 és la consciència pura (no identificada) personalitzada.

La consciència c4 també és pura i observadora i fa de testimoni inalterable però ho fa des d'una perspectiva no personal sinó total. També es pot anomenar "esperit" i en ella desapareix la identificació amb un individu i pot conscienciar no només les dimensions personals sinó fins i tot la consciència c3. Es podria dir que l'ànima és la individualització de l'esperit.

A la consciència c4 només hi ha dues realitats: la consciència i la cosa conscienciada que és la resta. La realitat esdevé dual: subjecte i objecte. En aquest estat sabem que som subjecte i la resta de coses, inclosa la consciència c3, la personalitat o el món, són els objectes d'aquesta consciència.

Finalment tenim la consciència c5 que és la definitiva, la unitat absoluta en la qual s'han dissolt l'objecte i el subjecte. Ja no hi ha ningú conscienciant res perquè tot és unitat absoluta.

Resulta molt difícil sinó impossible parlar d'estats de consciència superiors a c2 perquè el llenguatge i la ment no estan dissenyats per a expressar aquests tipus de realitats. Per això el llenguatge espiritual és quasi sempre simbòlic, poètic i forçosament poc precís.

La consciència dels estats de consciència és una realitat que no pertany al domini de la vida ordinària tot i que la vida ordinària pot ser conscienciada. Fer aquest pas de la consciència a l'autoconsciència (consciència dels teus estats de consciència) és el viatge iniciàtic de tot buscador espiritual i és una aventura en el sentit

INTRODUCCIÓ -17

que per moltes guies, lectures o relats que en tinguis, fins que no t'hi submergeixes no en captes la seva naturalesa. És semblant al mateix fet de tirar-se a l'aigua per primer cop. Per molt que t'ho hagin explicat o llegir, pertany a un tipus d'experiència que només pot ser experimentat per un mateix.

Crec que el principal repte de la majoria d'humans en els temps històrics actuals és avançar en l'assoliment de nous nivells de consciència superiors. Per aquest motiu el meu blog on comparteixo el meu pensament s'anomena Vol234 indicant que és un vol, un viatge, una travessa... que va de nivells baixos a alts.

Wilber, un autor que m'ha guiat en tot aquest treball ha estudiat la majoria dels corrents filosòfics de la humanitat, les cultures, tradicions de saviesa, religioses i espirituals i n'ha fet una catalogació sistemàtica construint un mapa general de totes les aportacions que cada una d'elles ha fet. Es veu així com és patrimoni comú de la humanitat la consciència i els seus estats. Els noms, les característiques o qualitats tenen matisos en una cultura o altra i els fenòmens prenen noms diferents però la realitat que reflecteixen és fonamentalment la mateixa.

Aquesta visió eclèctica i sincrètica del desplegament de la consciència és el marc teòric que sustenta quasi tot el que exposo en aquest llibre. Podeu trobar els fonaments filosòfics a l'obra de Ken Wilber i si us interessa la taxonomia dels estats de consciència i els nivells d'evolució, l'obra en que millor l'exposa és «Psicologia integral».

En tot aquest llibre trobareu referències contínues a l'obra de Ken Wilber.

1.2 Naturalesa dels estats de consciència:

Els estats de consciència són estats transitoris i reversibles, o sigui que no tenen una continuïtat temporal i poden ser aconseguits i perduts per part del subjecte. Tot i que jo en distingeixo 5, Wilber, altres estudiosos i altres corrents de pensament en consideren un número diferent. I això és perquè els estats de consciència no són com les magnituds discretes o escalars sinó que són continus. No estan clarament delimitats i només una apreciació subjectiva en pot distingir un de l'altre. Són com la nit i el dia, que no hi ha un moment exacte que deixa de ser dia per ser nit. El vespre és una àmplia franja indefinida i una hora del vespre necessita una valoració subjectiva per saber si pertany a l'horari diürn o nocturn.

Les persones que han parat poc esment en la seva consciència solen considerar que l'estat de consciència ordinari és l'únic. Si els fas adonar però, ràpidament accepten que la lleugera embriaguesa alcohòlica (i no diguem la no tan lleugera!), la somnolència, l'arravatament emocional i els diferents estats de son (son lleuger, son profund, son sense somnis) són estats de consciència ben diferents de l'estat d'alerta o de vigília atenta.

Experimentem de manera natural diferents estats de consciència al llarg del dia i quasi tots ells pertanyen a la franja de la consciència ordinària o de somni. Normalment no ens cal voluntat ni esforç per tenir aquestes consciències. Per contra, les consciències més elevades (c3 i c4) requereixen treball, disciplina i dedicació.

Així i tot, gairebé tothom ha tingut al llarg de la seva vida experiències de consciència alterada ja sigui per circumstàncies físico-químiques voluntàries o accidentals, per estats emocionals intensos, o per

INTRODUCCIÓ -19

vivències que col·lapsen el marc d'experiència ordinària. No és estrany que la contemplació d'un paisatge natural magnífic ens commogui fins a elevar-nos a estats quasi místics. O que experiències sexuals integrals ens desbordin amb una força imponent. També la companyonia, l'art, l o les empreses titàniques que persegueixen ideals poden alterar-nos provisionalment la consciència i dur-nos a estats elevats de consciència.

També les experiències negatives com les tragèdies terribles (la guerra, per exemple) o els traumes personals o les experiències properes a la mort o el patiment perllongat alteren la nostra consciència.

Els estats de consciència són inestables i temporals. Canvien en funció de les circumstàncies i també ho poden fer per voluntat si tenim control sobre ells. Al llarg d'un dia passem per diferents estats de consciència i res no ens impedeix passar dels estats més elevats i conscients als més primaris i inconscients.

Si fem una pràctica espiritual o de *mindfulness* o de control mental podem adquirir la capacitat de conscienciar el nostre estat de consciència i també podem canviar-lo a voluntat segons el grau d'expertesa i voluntat que hàgim aconseguit.

És ben sabut que els faquirs poden enfocar la seva consciència en el domini del cos i aconsegueixen coses que ens semblen meravelloses. Aquests prodigis són recordatoris o testimonis del poder que té la nostra consciència si la treballem o practiquem fins a límits que la majoria de nosaltres no volem ni podem fer. També una vida dedicada a la contemplació, com la d'un monjo, amb una pràctica de privació o focalització emocional intensa pot oferir estats de

INTRODUCCIÓ -20

consciència elevats. La via del faquir, del monjo, del savi són les vies clàssiques per les que les escoles de saviesa han buscat els estats de consciència superiors. Començar pel cos, per l'emocionalitat o per l'intel·lecte és poc rellevant pel que fa als efectes.

Crec que el desplegament del nostre potencial demana dedicar treball als nostres estats de consciència. Cal practicar la consciència sobre la consciència i obrir-nos a estats superiors.

Un perill que tenen les persones que busquen el creixement a través d'afinar la consciència és que poden confondre's respecte a si un estat de consciència és superior o inferior. Això passa també amb els nivells d'evolució com veurem més endavant. Vull dir que sovint pot passar que considerem com a molt elevat o místic un estat emocional pel sol fet que és molt intens. Una experiència emocional potent ens pot alterar radicalment però no necessàriament eixampla el nostre estat de consciència. La intensitat d'un nivell inferior no equival a un nivell superior.

El gateig més ràpid és inferior a la carrera bípeda més lenta. El balbuceig més expressiu és inferior a l'expressió verbal més barroera. L'amor egoic més intens és inferior a l'amor altruista més fluix. El fervor religiós més apassionat és inferior a la més lleu experiència de transcendència.

Així, també en els estats de consciència, a vegades confonem allò intens amb allò elevat. Que ens alteri molt, que ens faci sentir elevats i il·luminats no vol pas dir que estiguem en un estat de consciència superior. La mesura dels estats de consciència no l'obtenim amb les regles del plaer físic o emocional ni amb la lògica racional sinó amb la mateixa consciència. Això fa que sigui difícilment comparable,

compartible i expressable. I és que els estats de consciència no són mèrits sinó estats.

1.3 Els nivells d'evolució.

Els humans som éssers evolutius. Això vol dir que el nostre desplegament natural passa per uns determinats nivells o estadis evolutius. Aquesta mirada evolutiva sobre l'ésser humà es pot fer sobre dues dimensions: el seu creixement orgànic o biològic i el seu desenvolupament mental.

Aquí hem de parar esment en un fet particular i és que no hi ha un paral·lelisme exacte entre les fases de desenvolupament biològic i mental en els humans. Hi ha coincidències en els inicis però també estancaments i dissociacions en altres fases del procés. A veure si ho sé explicar.

Si mirem l'evolució biològica, veurem que els humans passem per la fase d'infància, adolescència, joventut, maduresa i vellesa. Ja sé que és una simplificació però per fer-ho didàctic m'és útil deixar-ho així. Podríem dir que els humans sempre estem en un determinat moment de la nostra evolució biològica encara que sigui difícil en certs moments precisar en quina fase estem.

Si mirem ara l'evolució mental, veurem que les fases o nivells d'evolució no són les mateixes que les del cos. Si hi hagués una correspondència exacta entre el desplegament físic i mental, al nen li correspondria la mentalitat infantil, a l'adolescent la mentalitat adolescent, als joves la mentalitat juvenil i així a totes les fases però aquest no és el cas.

INTRODUCCIÓ -22

«Mentalitat» vol dir en aquest cas, la forma com concebem el món, la manera com estructurem la realitat, el constructe de conceptes, idees i relacions que hi ha entre allò que considerem existent. Veiem que aquesta construcció de la realitat depèn en gran mesura de la cultura a què pertanyem i també de l'edat que tenim -la qual cosa faria pensar en el paral·lelisme psicofísic que impugno- i sobretot de les experiències i circumstàncies que han marcat la nostra història personal.

Aquesta «mentalitat» o forma de la ment en funció del moment del procés en què es troba una persona pot ser estimulada i treballada o bé quedar-se estancada. És per això que trobem persones adultes amb sentiments, idees i pensaments infantils atès que el seu procés de creixement ha quedat estancat, congelat, fixat.

Tenim coneixement de diferents estats evolutius de l'ésser humà que, com hem dit, no sempre es corresponen amb l'edat biològica.

La classificació que faig servir d'aquests nivells d'evolució és també la que usa Wilber tot i que no és una creació seva. És més aviat una combinació i readaptació de diferents teories de diferents cultures, religions, autors i doctrines psicològiques i filosòfiques.

Si haguéssim de simbolitzar aquests nivells d'evolució amb una escala en la que cada escaló és un nivell, diríem que l'escala sencera té dos replans: el primer replà té sis escalons i el segon en té tres.

Els sis escalons del primer replà tenen en comú que, quan els travessem, estem identificats amb la nostra persona. Són nivells egoics o personals. Els tres escalons del segon tram de l'escala són transpersonals i en ells no estem identificats amb l'individu que

INTRODUCCIÓ -23

creiem ser sinó amb la consciència que sustenta les creences, idees, percepcions i valors.

Els sis escalons personals formen el que s'anomena el primer grau i els tres darrers, el segon grau. Els nivells d'evolució de segon grau són els protagonistes d'aquest llibre.

Ara comentaré breument els 6 nivells d'evolució bàsics (de primer grau) que configuren aquest model evolutiu. Wilber els treballa al seu llibre «Una teoria del tot» i parteix de l'anomenada «dinàmica espiral» de Beck i Cowan dos autors que la van sintetitzar.

Els humans podem travessar, segons aquesta teoria, els següents nivells d'evolució: beix (instintiu/arcaic), porpra (màgic/animista), vermell (egocèntric/poder), groc (tradicional/conformista), taronja (assoliment/modern), verd (pluralista/postmodern).

Pel que fa a la notació, així com els estats de consciència els simbolitzava amb la lletra "c", aquí, seguint Bec i Cowan, faig servir colors per a identificar-los. El nom de cada nivell també és difícil de posar perquè cada nivell és una col·lecció vasta de característiques i resulta complicat simplificar-les o reduir-les a un sol nom. Així que normalment faré servir el color o bé la combinació de dues característiques fonamentals. Potser no sempre seran les mateixes cosa que espero que no dugui a confusions.

De cada nivell o estadi en presentaré les característiques bàsiques i quin tipus de personalitat el representa, tant a nivell individual com col·lectiu. Comencem:

1. **Beix (instintiu/arcaic):** És el nivell de supervivència en el qual el més important és l'aliment, l'aigua, la seguretat, el sexe... i tot regit

pels instints. No hi ha un «jo» diferenciat pràcticament. La supervivència en grup es busca a través de l'horda. Les primeres societats humanes, els nens petits, els bojós, malalts d'Alzheimer i masses famolenques estan en aquest estadi.

2. **Porpra (màgic/animista):** Pensament animista molt polaritzat entre el bé i el mal. Tot és ple d'esperits malignes o benignes que cal combatre o afavorir amb benediccions, fetilleria o supersticions. Busquen la supervivència en la tribu que està habitada i regida pels esperits dels ancestres. El parentesc i el llinatge és la forma de gestionar el poder. Etnicisme. El trobem en les tradicions del vudú, dels juraments de sang, els rituals i creences familiars, supersticions... típics de societats primitives, equips esportius, bandes de carrer i subcultures marginals.

3. **Vermell (egocèntric/poder):** Comença l'emergència d'un jo diferenciat de la tribu: poderós, impulsiu, egocèntric i heroic. El món és ple d'esperits mítics, dracs, bèsties i persones poderoses. Aquesta manera de veure el món és el fonament de les societats feudals. Tot és ple de perills i amenaces, de dominadors i dominats. El jo s'allibera de restriccions i es fa poderós. El trobem en els rebels sense causa, els admiradors dels herois èpics, els líders de bandes, els mercenaris, estrelles de rock, emperadors, dictadors...

4. **Groc (tradicional/conformista):** La vida té sentit, una direcció, un objectiu i un ordre imposat per un ésser totpoderós que imposa un codi de conducta absolut on queda fixat el que està bé i el que està malament. Si es preserven aquestes ensenyances, s'obté un premi en el més enllà i si no, hi haurà desgràcies eternes. És el fonament de les antigues nacions, de les jerarquies socials rígides i paternalistes. La llei i l'ordre estan per damunt de tot i la impulsivitat

INTRODUCCIÓ -25

es controla amb culpa i càstig. El trobem en tots els fonamentalismes patriòtics, religiosos, socials...

5. **Carabassa o taronja (assoliment/modern):** Assoliment científic. El jo escapa de la mentalitat de ramat i busca la veritat individualment amb l'ajut de la raó autònoma. Apareix el pensament hipotètic-deductiu, experimental, objectiu, mecànic, operatiu. El món es percep com una màquina complexa que pot ser desxifrada a partir del coneixement de les lleis naturals que la governen. Podem controlar aquesta maquinària en benefici propi i especialment per aconseguir benestar material. Les lleis de la ciència governen la política, l'economia i l'organització social. El podem trobar a l'obra de Ayn Rand, per exemple, al capitalisme i al mercat financer, a la indústria, a la veneració de l'èxit, al colonialisme, materialisme i liberalisme.

6. **Verd (relativisme/postmodern):** Estadi del jo sensible. Centrat en la comunitat, en la relació, en les xarxes, en l'ecologia. Renega de la cobdícia, el dogma i la divisió. El respecte i l'atenció als altres substitueix a la freda i utilitària raó. Respecte i cura de la natura. Antijerarquia. Èmfasi en el diàleg i les relacions com a via de solució de conflictes. Comunitats de valor basades en el lliure consentiment i en sentiments compartits. Conciliació i consens. Espiritualitat, harmonia, potencial humà, multiculturalisme, relativisme moral, subjectivisme, sensibilitat i pensament no lineal. El trobem a l'ecologia profunda, el postmodernisme, les teràpies alternatives, la psicologia humanista, drets dels animals, ecofeminisme, moviments en pro de la diversitat i defensa del que és políticament correcte.

Aquests són els 6 estadis o nivells d'evolució del primer tram o grau. Hi ha un segon grau de nivells d'evolució que són molt subtils i difícils

INTRODUCCIÓ -26

de diferenciar tot i que hi ha múltiples estudis sobre aquest territori de creixement que ve després de la mirada relativista i postmoderna.

El que caracteritza els nivells de primer grau dels de segon grau, a part de la identificació amb la persona o amb la consciència mateixa, és que quan estàs ubicat en un nivell de primer grau ho veus tot des d'aquella òptica i et sembla que els altres estan equivocats. Quan ets egocèntric tot ho veus des de l'egocentrisme i creus que els altres estan errats i perduts. Quan estàs al nivell d'assoliment o èxit et sembla que tot s'ha de mesurar per l'eficàcia i el guany i no es conceben visions més elevades i, per descomptat, tampoc les menys evolucionades.

De fet jo crec que la gran majoria de malentesos que tenim els humans, incloses les guerres, les injustícies, els abusos i els maltractes venen de què les persones estem en diferents nivells d'evolució i el que per a un és el normal i correcte per a un altre és insuportable o inconcebible.

Els qui estan en els nivells de segon grau, per contra, entenen que tothom és on ha d'estar i no creuen que hi hagi nivells millors que altres. Saben posar-se en el lloc dels qui estan atrapats en el seu nivell perquè ells hi han estat, de la mateixa manera que un adult pot entendre un adolescent i un adolescent no pot entendre un adult. No exhibeixen el seu nivell d'evolució com a superior perquè realment saben que no ho és. Un vell no és millor que un infant encara que sàpiga coses diferents.

Cal aclarir també que els nivells d'evolució no són unes franges rígides a les quals ens adherim de forma fixa. Són com onades que flueixen i nosaltres no estem sempre en un nivell determinat sinó que fluctuem

INTRODUCCIÓ -27

entre diversos nivells tot i que el centre de gravetat o la mitjana dels nostres estats sol ancorar-se, sempre provisionalment, en un determinat nivell.

Una persona que està bàsicament en el nivell d'assoliment (carabassa) pot tenir episodis i moments de conservador i fins i tot d'egocèntric. També per descomptat pot tenir moments de relativisme perquè la nostra posició a l'escala evolutiva no és com la d'una peça en un tauler d'escacs que avança seguint regles i de manera mecànica. És més aviat com el fluir d'un riu o l'adhesió a una causa, que travessa diferents moments i prova distàncies, posicions i relacions abans no s'hi integra. I un cop integrat, fins i tot torna a dubtar, retrocedir i re-avançar fins que de manera natural s'instal·la en aquella posició d'una forma líquida i sempre provisional.

Els nivells d'evolució tenen una altra característica fonamental que els distingeix dels estats de consciència: **són irreversibles**. Un cop has assolit un determinat nivell d'evolució no pots tornar enrere¹. Els estats de consciència per contra sí que poden alternar-se sense ordre i pots passar de l'estat ordinari a un de desarreglat, per exemple. O pots passar d'un estat subtil de consciència clara quan has fet una reeixida sessió de meditació a un estat obnubilat quan et fan enfadar a l'hora de sopar.

Amb els nivells d'evolució això no passa perquè, un cop els superes, la realitat es transforma i mai més no la tornes a veure igual. Com quan ets petit i et diuen que els reis són els pares. Per molta il·lusió

¹ Això sembla contradir el que he dit al paràgraf anterior però ara m'estic referint a la posició d'aquell centre de gravetat o mitjana contínua, no pas a moments episòdics.

INTRODUCCIÓ -28

que hi posis els anys següents, mai no pots tornar a l'estat d'innocència i engany de quan hi creies. Així passa amb els estadis o nivells d'evolució. Quan has superat l'egocentrisme ja no pots tornar a creure que la realitat només ets tu. Pots instal·lar-t'hi o «caure-hi» momentàniament per circumstàncies però sempre saps que aquell nivell, aquella visió que et té atrapat, no és vertadera.

Hi ha moltes classificacions dels estadis o nivells de segon grau (aquells en els quals ja t'adones que tota realitat és relativa i està en funció del nivell en que estàs).

Holístic, Integral, Parament, Metament, Sobrement i Superment són els que comenta Wilber al seu darrer llibre «La religió del futur». Sistèmic/Integrador i Holístic/Universal són els dos nivells que descriuen Beck i Cowan, els autors de la Dinàmica Espiral. Totes les dimensions místiques de les religions i totes les tradicions de saviesa tenen noms per a designar aquests nivells d'evolució transpersonals (més enllà de la identificació amb l'ego).

Denoten les diferents concepcions de l'existència que s'assoleixen quan saps que la realitat no és un fet objectiu sinó un reflex o creació subjectiva fruit o conseqüència del nivell d'evolució en què estàs.

Jerarquia dels nivells d'evolució

En els nivells d'evolució, com en els estats de consciència, com en tots els processos jeràrquics de creixement convé distingir clarament quin és l'ordre prevalent respecte als objectius del procés. Vull dir que un procés d'evolució té unes fases que estan clarament ordenades. Una planta ha de passar necessàriament per les fases de llavor, germinat, plançó, planta jove i planta adulta. Els humans passem per les

INTRODUCCIÓ -29

infàncies, l'adolescència, la joventut, la maduresa, i la vellesa. No podem saltar-nos cap d'aquestes fases quan evolucionem.

Així doncs cal tenir molt present que, pel que fa als nivells d'evolució, no podem adquirir un nivell superior sense haver assimilat els anteriors. De fet la dinàmica evolutiva, tant la biològica com la mental o espiritual, segueix el patró d'inclusió i transcendència. Vull dir que quan estem en una fase o estadi d'un procés, primer l'hem d'incloure, l'hem d'assumir, assimilar, incorporar en la nostra experiència ordinària i, només després, podem començar a transcendir-lo.

Wilber assenyala una fal·làcia que es dona sovint en la vivència del creixement que anomena «fal·làcia pre-trans»² i que consisteix en confondre un estadi més elevat amb un de menys elevat en raó de certa semblança aparent. Aquest és un gran perill perquè a vegades les persones prenen com a indicadors d'evolució factors que són indicadors d'involució.

Això pot passar, i de fet passa, per exemple, quan les persones creuen transcendir la mirada taronja d'assoliment/èxit, que es defineix per la racionalitat, la practicitat i l'eficàcia, perquè observen que apareixen en ells actituds mentalment menys rígides, més obertes al misteri, a l'emoció, a l'amor universal o al respecte per les tradicions mil·lenàries i els rituals. Tot i que aquests podrien ser molt bé indicadors del nivell superior verd relativista/postmodern, és probable que sigui un retrocés al nivell groc tradicional/conformista.

² Ja he parlat d'aquesta fal·làcia quan he explicat l'evolució dels estats de consciència. També en aquell cas podem confondre estats menys avançats amb estats més avançats. De fet aquest fenomen de confusió entre nivells de jerarquia és molt freqüent en altres processos evolutius.

INTRODUCCIÓ -30

El refugi a un món més emocional, més segur i més absolut pot ser una escapatòria del relativisme que anuncia el nivell verd i estaríem involucionant mentre creiem que evolucionem. Per això cal estar molt atents al nostre creixement i evolució i ajuda molt no estar sol en aquest procés.

Cal aclarir aquí que la paraula jerarquia té un significat molt rellevant per a l'anàlisi dels nivells d'evolució. Justament el nivell verd/relativista és antijeràrquic o considera que no hi ha d'haver poder d'uns sobre els altres. La competència sembla ser el corol·lari de la jerarquia i precisament la competència és la causa atribuïda a la voracitat depredadora tant en economia com en política.

He d'aclarir doncs aquí que hi ha dos tipus de jerarquies: les de domini i les de creixement. Les de domini són les competitives les que busquen oprimir, controlar, exercir poder. Aquestes no semblen ser molt favorables a l'evolució malgrat el darwinisme sembla haver dignificat el domini. En realitat és la cooperació la que ens ha permès evolucionar.

En tot cas, la jerarquia dels nivells d'evolució és una jerarquia de creixement, és a dir, no competitiva sinó descriptiva. Explica les diferents fases per les que evoluciona un organisme i no en determina cap com a millor que cap altra. Cada fase té el seu sentit en el creixement integral.

Accés als nivells d'evolució

Cada persona està en el seu nivell d'evolució i només pot veure el món amb els ulls que té. La realitat doncs apareix com el que ell projecta i per molt que insisteixi en la seva objectivitat o la seva

INTRODUCCIÓ -31

certesa (creença de veritat), sempre està enganyat perquè tot estat de consciència que no sigui no-dual és essencialment fals. Saber això és ja un gran pas en la tasca evolutiva.

Un cop sabem que estem en un nivell d'evolució determinat, sabem que estem atrapats per una visió i que només podem admetre i entendre el que aquest nivell ens permet. Com els nens petits que només tenen la facultat del pensament d'operacions concretes i no poden concebre les coses abstractes. No hi fa res que els hi expliquem perquè no hi ha capacitat d'assimilar. Com un egocèntric que no pot entendre l'altruisme i que sempre l'interpreta com un egocentrisme disfressat i mentider. Com un capitalista que tot ho concep des de les relacions de propietat i interès i de cap manera pot saber què és l'idealisme genuí. Sempre hi veu impostura i hi projecta els seus valors a l'hora de jutjar-lo.

Doncs bé, tots estem necessàriament en un nivell d'evolució però també cal dir que hi estem de diferent manera. Alguns estem al nivell que estem com a nouvinguts, tot just ens hi estem instal·lant i altres, en canvi, ja el tenen ben consolidat. Hi ha també qui està ja abandonant-lo i és més fora que dins. Tots tres estan al mateix nivell però amb diferent posició.

La posició més rígida i apassionada és la de qui tot just hi ha accedit. Necessita reafirmar la seva nova posició i destina molta energia a convèncer-se a sí mateix, tot predicant als altres el que ara creu i que considera la nova veritat revelada. Aquests nous conversos són com els ex-fumadors que són els més virulents enemics dels fumadors.

Els que estan instal·lats i consolidats en un nivell solen viure un període de pau i serenor perquè gaudeixen de la nova normalitat que

INTRODUCCIÓ -32

el nivell d'evolució els ha aportat. Ja no necessiten ser tan bel·ligerants amb els qui no comparteixen la seva posició i estan encara lluny dels sotracs o inquietuds que assetgen els qui es preparen per a qüestionar-lo i transcendir-lo.

I és que amb el temps, i per poc inquiet que hom sigui, apareixen dubtes o incoherències en el nivell d'evolució en què estem. Tendim a dissimular-los, defugir-los i justificar-los però, si tenim la sort de no ser prou hàbils en l'auto-engany, o de trobar provocadors eficaços, ens veiem forçats a reconèixer que necessitem altres paradigmes, altres mirades més integradores i és aleshores que fem alguna excursió fugaç als nivells superiors. Primer els considerem amb indiferència i després ens hi acostem a poc a poc. En funció del treball i l'esforç que hi esmercem en aquest treball personal, aquest procés de transcendència a un nou estadi pot quedar estroncat o estimulat.

Lentament l'esperit es mou d'una posició a una altra, d'un nivell a un altre i un cop ha inclòs les veritats que el nivell anterior li va proporcionar està a punt per transcendir-lo. Aquesta és la dinàmica del creixement.

Hi ha molts factors que determinen si el nostre procés d'evolució espiritual o de creixement personal serà ràpid, lent, continu o discontinu, intens o lleuger, avortat o reeixit.

Tots els nivells tenen un moment en que creus haver trobat la veritat i la temptació d'instal·lar-t'hi per sempre t'assetja i sovint et controla. Sortir de la zona de confort costa i a més tota la comunitat que comparteix el teu nivell s'esforça en mantenir-t'hi.

1.4 Correspondència entre estats de consciència i nivells d'evolució.

Aquest és un tema cabdal. En el procés evolutiu hi ha unes fases que es donen de forma automàtica i unes que requereixen un treball i dedicació. Això passa en tots els àmbits i línies evolutives. La marxa és automàtica en el gateig, el bipedisme primerenc, la marxa normalitzada i la carrera. Ara bé. A partir d'aquí, amb entrenament i motivació hom pot assolir nivells d'eficàcia motora remarcables. El mateix passa amb el cultiu del llenguatge, dels valors, de l'intel·lecte, de l'estètica, de la sociabilitat, etc. I, per tant, també passa en l'evolució del creixement personal.

Tots naixem beixos/instintius i de manera natural i automàtica passem a porpres/màgics o vermells/egocèntrics. Si una persona no fa en els primers anys de la seva vida aquest procés natural espontani, és perquè té greus deficiències innates o maduratives. Molta gent però s'estanca en aquest nivell i roman egocèntric tota la vida o progressa molt lentament de manera que la seva dimensió tradicional/conservadora es desplega molt limitadament i dificultosament.

Acostumem a treballar amb insistència a l'escola i a la família el tema de la socialització i la convivència. L'escola de fet té aquest objectiu com a primordial per molt que es digui que el currículum és ampli i obert. Per això molta gent arriba al nivell groc o tradicional/conservador. I molta gent s'hi queda per tota la vida sense evolucionar més. Cal un esforç i un grapat d'incomoditats per avançar i veure el món de manera racional com a un camp d'assoliments necessaris. També molta gent, sobretot actualment,

aconsegueix aquest nivell d'evolució i també molta gent (massa?) s'hi queda estancat.

Amb treball personal i compromís amb el propi creixement podem evolucionar a una mirada més integral, holística, ecològica i universal. I també, com sempre, ens hi podem quedar atrapats. La història no es detura. La vida de cada persona es podria descriure com aquest viatge a la pròpia plenitud ple de reptes, oportunitats i de temptacions de renúncia que ens arrecerarien a la vora del camí. Allà, confortables i segurs deixaríem passar la vida omplint-la de nicieses i distraccions. La vida perdria sentit.

Mentre això passa en la nostra visió del món, la nostra biologia avança amb independència del nivell d'evolució i així trobem vells egocèntrics, joves en fase d'assoliment, madurs relativistes... És cert que no és natural i segurament tampoc possible trobar infants en estats de consciència molt elevats però el que és segur és que podem trobar persones madures en estats molt primerencs d'evolució.

I mentre estem en un nivell d'evolució i en una fase de desenvolupament biològica, estem també en un estat de consciència determinat. I aquí torna a passar el mateix que dèiem abans: no hi ha correspondència biunívoca entre aquests diferents moments de creixement. Els estats de consciència alts no es corresponen sempre amb nivells d'evolució alts ni amb edats avançades.

Els estats de consciència es poden treballar independentment del nivell d'evolució en què estiguem. Els nens poden fer meditació i millorar l'estat de consciència però això no fa que madurin intel·lectualment ni que ascendeixin a nivells d'evolució superiors. De fet és ben conegut que grans mestres en el domini dels estats de

consciència tenen nivells d'evolució molt baixos de tipus egocèntric o tradicional. Això explica tants abusos i despropòsits ocasionats per gurus o persones molt treballades que han assolit un gran control dels estats de consciència però, com que veuen el món des de la petitesa d'un nivell evolutiu baix, actuen segons la seva realitat limitada.

Hi ha una gran diferència entre tenir bona vista i bones vistes. Bona vista és tenir vista aguda i nitidesa en la percepció d'imatges. Això equival a tenir un bon estat de consciència o una consciència afinada. Ara bé, tenir bones vistes vol dir estar en una posició on pots veure l'amplitud del paisatge i la relació dels elements que el conformen. Equival a tenir un nivell alt d'evolució. Imagina't una persona amb una vista excel·lent mirant fixament una paret a un metre de distància. Molta vista i poques vistes. Una persona dalt d'un campanar, encara que no tingui tan bona vista, pot tenir una percepció més afinada de la realitat. Bones vistes encara que no tinguis tan bona vista. No cal dir que el que seria excel·lent seria tenir bona vista tot gaudint de bones vistes.

Així doncs, el tema de la relació entre els estats de consciència i els nivells d'evolució és força complex pels que no estan acostumats a tractar-los perquè com que no són de la mateixa naturalesa (recordem que els estats de consciència són fàcilment canviants i reversibles mentre que els nivells d'evolució són força estables i irreversibles) no els podem fer correspondre.

Recordem també que jo distingeixo 5 estats de consciència i en canvi faig servir molts nivells d'evolució (6 de primer grau i 3 com a mínim de segon grau) Això vol dir que no podem assignar un estat de consciència amb un nivell d'evolució sobretot perquè, com he dit, no hi ha correspondència necessària.

INTRODUCCIÓ -36

És normal que un estat de consciència ordinari doni visions del món de primer grau: egocèntriques, conservadores, d'assoliment i holístiques mentre que els estats de consciència testimoni (de segon grau) acostumen a aparèixer i a donar nivells d'evolució més elevats.

Normalment però no sempre, ni necessàriament, es pot donar aquesta aproximació.

Estats de consciència	Nivells d'evolució
C1 Consciència desarreglada	Beix - Instintiu Porpra - màgic
C2 Consciència ordinària	Vermell – egocèntric Groc – conservador Taronja – Assoliment Verd - Integral
C3 Consciència. testimoni individual. Ànima.	Blau - Subtil
C4 Consciència testimoni no individual. Esperit.	Turquesa - Causal
C5 Consciència absoluta. Consciència de SER	Indi - No dual

1.5 Pedagogia:

Quina és la pedagogia del creixement personal? D'entrada, saber distingir en quin nivell d'evolució està cada persona ajuda molt a l'hora de relacionar-nos. Ja he comentat abans que tinc la ferma opinió que la majoria de problemes i malentesos que tenim els humans venen de la distància que hi ha entre els nostres estadis de

creixement o nivells d'evolució. I és que els mons que es veuen des de cada estadi són completament diferents i incompatibles.

En les relacions amb els nens i adolescents, això ho veiem molt clar i, així i tot, sovint ens enervem amb les limitacions de les seves mirades infantils i immadures. Doncs al món dels adults passa el mateix. Molts dels adults amb qui ens relacionem són nens o adolescents pel que respecta al seu nivell d'evolució. I és que, com he comentat abans, l'evolució biològica, els estats de consciència i els nivells d'evolució no progressen ni es sincronitzen de forma regular i homogènia.

Les persones que són conscients del seu nivell d'evolució tenen pistes sobre com tractar o ajudar els que estan en nivells inferiors. Un adolescent podria ajudar molt a un infant si recordés el que ell pensava quan era infant. Un adult podria acompanyar bé a un adolescent si entengués el sentit i la lògica de l'adolescència revivint la seva pròpia adolescència. Doncs el mateix podríem dir dels nivells d'evolució. Les persones relativistes/postmodernes podrien entendre els nivells d'evolució anteriors i d'aquesta manera podrien ajudar a la seva superació tot afavorint la necessària inclusió i transcendència de les característiques del nivell en el que estan per tal que puguin assolir el nivell superior.

Això però, no passa en general. I no passa perquè ara mateix el gruix de la humanitat està en algun nivell d'evolució de primer grau, aquells sis que, quan hi ets, creus estar en la veritat absoluta i els altres equivocats. Amb aquesta visió és molt difícil acceptar els altres que estan sempre en l'error i defensen coses que un mateix ja ha superat. Enfrontats a persones que ens recorden amb disgust el que nosaltres ja no som i no volem ser, apareix en nosaltres una aversió radical a

INTRODUCCIÓ -38

aquell nivell d'evolució ja superat i, en el millor dels casos, ens mostrem indiferents, superiors i rarament comprensius i empàtics.

Només quan accedim als nivells d'evolució de segon grau entenem la perfecció de tot el que és. Entenem i acceptem com una obvietat que el valor d'una cosa no depèn del moment evolutiu pel que passa. Entenem que no hi ha bé ni mal sinó només la inevitable realitat. Veiem clarament que ens identifiquem erròniament amb mecanismes psico-físics que creuen ser amos d'ells mateixos, regits per una llibertat autònoma i que no són més que una aparença en la nostra ment.

O sigui que sempre que ens sigui possible caldria acceptar els nivells d'evolució dels altres i caldria ser hàbils a l'hora de reforçar-los o qüestionar-los el seu «relat» de la realitat. Quan una persona està massa còmoda en el seu nivell, vivint amb un cert *tantsemenfotisme* dins la seva zona de confort, pot resultar útil estimular-lo amb crítica per a posar de manifest les incongruències que hi ha en la seva concepció del món. Això pot ajudar-lo a moure's i a considerar altres versions de la realitat. Podem suggerir mirades de nivells més elevats per tal que hi trobi un estímul, una pista, un camí.

Si la persona tot just està iniciant-se en un determinat nivell potser ens convé més ajudar-lo a consolidar la seva posició en aquest nivell tot posant l'accent en aquells aspectes innovadors del seva nova mirada.

Recordo els meus anys de professor a secundària amb alumnes entre els 12 i els 18 anys. En aquesta franja d'edat és molt fàcil observar nois i noies egocèntrics, tradicionals, d'assoliment i també relativistes. És a dir vermells, grocs, taronges i verds.

L'egocèntric mira per ell, el tradicional groc és molt emocional i valora per damunt de tot les relacions i la pertinença. Els taronges són racionals i busquen l'èxit. Els verds són holístics i comunitaris. Doncs bé, davant un conflicte o una dificultat és molt diferents haver d'aconsellar un vermell o un taronja. A un vermell li pots recomanar una determinada acció correcta amb l'argument que això l'afavorirà a ell. És l'únic argument que pot entendre. A un groc, per contra, només el podràs convèncer si li fas veure que amb un canvi d'actitud aconseguirà ser acceptat i estimat. Un taronja serà molt receptiu a l'èxit considerat com l'assoliment dels seus objectius. Un verd és molt sensible a tot el que implica igualtat, harmonia social, justícia i respecte. Per això hauria de ser una estratègia inherent als docents la de presentar les accions desitjables com a, al mateix temps, necessàries per al propi benefici, portadores d'afecte i acceptació, eficaces i generadores de benestar comunitari. Si ho presentem d'aquesta manera àmplia i oberta, cadascú hi llegirà el que li convé i que no és res més que el que pot llegir o escoltar en el nivell d'evolució que està. Tothom creurà rebre un sol contingut però en realitat n'haurà rebut molts, tot i que ell només n'ha captat un.

Com un aparell de ràdio que, estant travessat per les ones electromagnètiques de moltes emissores, només pot captar la que la posició del dial determina.

1.6 Una mirada històrica

L'evolució humana, individual i col·lectiva travessa aquests diferents nivells d'evolució i ho fa amb un ritme natural que, malgrat tot, pot ser afavorida per la voluntat o la intenció. Com he dit, els nivells

INTRODUCCIÓ -40

d'evolució es poden transcendir més ràpidament i els estancaments poden ser superats si hi ha una acció intencional que pot venir de l'educació i la pròpia consciència de l'individu o del col·lectiu.

Sovint em dona la sensació que l'evolució avança amb una cadència que s'assembla a caminar. Quan caminem un peu avança i l'altre queda enrere. Aquest és després el que avança deixant endarrerit el que abans era davant.

Doncs el model del desenvolupament de l'individu, que resumiré com un passar de vermell/egocèntric a groc/tradicional i d'aquest a taronja/assoliment i després a verd/relativista, s'assembla molt a donar dues passes.

Tot i saber que simplifico, podria dir que el nivell vermell/egocèntric és molt físic, el groc/tradicional és emocional/social. El taronja és racional i el verd, espiritual. Donat que anem passant d'un a altre, he observat que el procés evolutiu segueix el mateix procés que la naturalesa va seguir per a fer-nos humans: els humans tenim un substrat biològic regit pel cervell primitiu o reptilià (la font de l'egocentrisme). Després va aparèixer el mesencèfal dels mamífers amb la vida emocional/social (fonament de la societat i els vincles afectius). Més endavant els prehomínids evolucionaren a l'homo sàpiens gràcies al neocòrtex que és la seu del pensament racional. I sembla que l'espiritualitat és la qualitat emergent de la combinatòria d'aquests 3 cervells.

Mirat així, observo que els passos imparells 1 i 3 (egocèntric i racional) són masculins i centrats en els individus mentre que els passos parells 2 i 4 (tradicional i espiritual) són femenins i centrats en la comunitat. Quan predomina l'egocentrisme en un nen, es manifesta un

INTRODUCCIÓ -41

apoderament del cos. Quan passa a tradicional desenvolupa la dimensió social i quan arriba al nivell d'assoliment torna a la individualitat. Quan arriba a l'espiritualitat, esdevé altre cop necessàriament col·lectiu.

El mateix podríem dir de l'espècie humana. En els orígens la humanitat deuria sobreviure bàsicament per la força física masculina i les accions individuals. Un cop assolit el neolític la humanitat esdevé col·lectiva i femenina. A partir de la revolució industrial, la racionalitat torna a dominar el procés i l'individualisme masculí, font del capitalisme i el liberalisme, domina el panorama. És amb l'emergència de l'holisme i l'espiritualitat integral que la humanitat esdevindrà una realitat comunitària impulsada per l'energia femenina.

La humanitat ha avançat. Ara estem en un moment crític perquè després de períodes històrics centrats en els vincles de comunitat, nacions, famílies,... (fins al segle XVIII) van aparèixer els centrats en la raó pràctica, l'eficàcia, l'explotació, el capitalisme, el colonialisme que és encara dominant al primer quart del segle XXI. Des dels anys 60 del segle passat està però emergint un nou moviment de consciència universal centrat en l'ecologia, el respecte, la comunitat, l'esperit, el multiculturalisme,.... Ara mateix, per poc que ens hi fixem, podem veure el panorama actual com un xoc de diferents onades de consciència que representen diferents nivells d'evolució. Dues grans onades predominen en aquest escenari: l'emocional, groc, tradicional de les religions fonamentalistes, els patriotismes, les fidelitats polítiques, la família clàssica, les ètnies... i la racional taronja d'assoliment centrat en l'èxit, sobretot econòmic, empresarial i materialista. Ambdues visions del món es confronten constantment

(republicans i demòcrates a Usamèrica o PP i PSOE a Espanya, conservadors i liberals en general arreu del món). Hi ha encara restes vermelles egocèntriques incrustades en totes aquestes visions i no tenen una força menor. Sovint veiem l'egocentrisme dels polítics, religiosos, empresaris, militars... disfressats d'opinions políticament correctes.

I hi ha també una emergència del nivell verd/relativista cada cop més important que pot donar un tomb a la situació actual. Aquest és al meu entendre el gran enigma: saber si l'evolució natural que porta de manera implacable un moviment de cada cop més gent cap als nivells més alts tindrà temps d'aportar una massa crítica d'humans que entenguin que només afavorint el desplegament de les nostres capacitats podrem reeixir com a espècie.

De moment la quantitat de gent que està a nivells d'evolució de segon grau és tan petita que no sembla interferir en aquest procés. Amb tot, com més elevat és el nivell, la poca quantitat queda compensada per una més gran qualitat a l'hora d'incidir en el procés evolutiu. Vol dir això que com més elevat sigui el nivell d'evolució més transcendència té el que es desenvolupi des d'allà. Estem doncs en una cruïlla realment inquietant i interessant on no sabem les possibilitats d'èxit que té la humanitat en la seva cursa per a desplegar tot el seu potencial.

2. LA REALITAT ÉS UN INVENT

No resultarà estrany, després de conèixer com varia la nostra percepció de la realitat segons l'estat de consciència que tenim, que defensi que la realitat és un invent de cadascú.

Aquest invent el fem de dues maneres: una és interpretant alguna cosa que hi ha i que no podem saber realment què és. Per això davant un estímul que no podem saber com és realment, cadascú en fa una interpretació personal. Quan davant un estímul desconegut, per exemple un soroll intens, hi veiem un perill, això és un invent. Hi ha una cosa, un soroll, però no el perill. El perill és el nostre invent.

La segona manera com inventem la realitat és creant realment allò que hi ha sense que calgui un estímul objectiu. Quan no passa res inusual i nosaltres convertim el que hi ha en extraordinari, estem creant una realitat. Si davant un fet ordinari (una posta de sol) "inventem" una intervenció divina, per exemple, o un missatge personalitzat, estem inventant. Si trobem algú per casualitat que ens diu una cosa normal i nosaltres hi veiem una intervenció del destí per a alguna cosa determinada, estem inventant. D'aquí ve que en aquest capítol, després d'una part introductòria, distingim les dues modalitats d'inventiva humana.

*Tot record és un invent i tot record de la infantesa una obra
d'art.*

*La veritat crua no és que sigui indigerible, és que és
inexistent.*

*Les teves idees són la matriu de la teva realitat. Només pots
experimentar el que conceps a la teva ment.*

Només hi ha una realitat: la teva!

*El principi de la física quàntica de què l'observador altera
allò observat és evident quan esdevenim observadors de
nosaltres mateixos.*

No és el que hi ha, és el que hi veus i fins i tot el que hi poses.

*Les coses només es fan visibles quan les concepem
mentalment.*

*Hauria de ser sospitos que havent-hi tantes visions de la vida
diferents tothom consideri que els fets confirmen la seva.*

*No subestimeu la capacitat humana per a autoenganyar-
nos. De fet és l'única cosa que sabem fer.*

El món no és aquí esperant-te. Apareix quan passes.

*Les nostres explicacions són invencions peregrines a les que
assignem una fortalesa imaginària per a sentir-nos segurs.*

Dius que tot és verd, però jo el més verd que veig és el vidre
de les ulleres que portes...

Quan algú ens explica el món ens explica com el veu ell. És cert que tots tenim un automatisme que fa que la visió de les coses s'ajusti al que pensem o creiem. És un bon mecanisme d'adaptació i segurament la nostra supervivència ha depès del seu bon funcionament.

És molt interessant observar com les diferents interpretacions de la vida i de l'existència s'ajusten exactament a la nostra forma de concebre-les. Certament els déus són fet a la mida humana (no ens han creat a la seva imatge i semblança sinó al revés), les explicacions dels fets naturals sempre són conformes a la nostra lògica. Per exemple expliquem la naturalesa en sentit finalista com si les coses passessin seguint la voluntat d'algú que vol alguna cosa determinada.

La nostra ment funciona d'aquesta manera. Els nostres programes mentals ens obliguen a percebre i pensar amb lògica seqüencial, amb causes i efectes, amb finalitats, amb incusions i exclusions, identitats, conceptes, etc. I com que només podem pensar amb finalitats i la nostra vida és un seguit d'accions intencionals que sempre acaben amb una avaluació pensem que la naturalesa i fins i tot l'univers, també actua així.

La naturalesa ha atorgat a les aranyes el do de fer teranyines per a poder caçar insectes. Dit així sembla que la trampa aràcnida és legítima. Aleshores cal pensar quina prioritat té la naturalesa per les aranyes abans que per les mosques... I com que aquí la cosa ja es complica sortim per la tangent dient que nosaltres no podem entendre la suprema saviesa de la naturalesa. Doncs és senzill

d'entendre: no hi ha saviesa natural. La saviesa és humana i només es pot aplicar als judicis humans.

Projectar fora de nosaltres el que ens és propi és una colonització de l'univers que no per pràctica resulta menys enganyosa. Cal que estudiem bé com pensem i com percebem, com creiem i com coneixem. Si tot ho veiem verd i ens adonem que les ulleres que portem són verdes, tenim motius racionals per a dubtar que els nostre coneixement de la realitat sigui adequat.

Mirem doncs de quin color són les nostres ulleres. Sovint del color que més ens convé. Jo mateix duc unes ulleres tan verdes com les que més. El que dic, però no és fruit d'una visió a través de les ulleres verdes, sinó d'una observació atenta del color de les meves verdes ulleres.

Tota la literatura és novel·la

Tota la literatura és tinta. Tota és idea, visió, expressió, impuls... Tota la literatura és, en definitiva, novel·la.

Per què novel·la? Doncs perquè la novel·la és, com diu el diccionari, una narració amb una trama, uns personatges i un ambient, amb els que es crea un món autònom i imaginari.

Quan penso en tots els gèneres, veig que tots poden acabar reduint-se a aquest esquema.

Els gèneres lírics tenen llicència d'estil i llibertat lèxica i sintàctica, però en definitiva són narracions on els personatges solen ser

emocions i on la trama és un subtil i obert sender, però genera i mostra sempre un món propi.

La cançó és un sender lluminós que mena al món de l'amor; l'elegia un costerut corriol a l'univers de la mort; l'oda és un presumptuós camí a la glòria i la sàtira una drecera de la intel·ligència. Amb aquestes pinzellades poètiques es dibuixen mons imaginaris on és fàcil imaginar personatges, trames i ambients: novel·les en vers...

Tota la narrativa em sembla en definitiva novel·lesca donat que només el tema i la forma diferencia el romanç del poema èpic o de l'epopeia. Novel·les en definitiva, amb els seus personatges, trames i ambients! Potser el conte podria ser considerat com un esborrany o apunt al natural de la novel·la. I potser ni això... ben mirat, el conte és novel·la curta.

I els gèneres dramàtics, què tenen d'essencialment diferent de la novel·la? Res! Trames, personatges, ambients,... mons propis! Més del mateix.

I és que en definitiva l'ànima humana només concep això: trames, personatges, ambients... formant un món propi, Ja no és la literatura, és la vida. Tota la vida és novel·la. La nostra pròpia vida és una novel·la no escrita amb nosaltres de protagonistes i amb els personatges principals i secundaris, amb les trames del dia a dia i els ambients que transitem... Tot aquest és el material amb el que construïm el nostre propi món, tot creient que ens és donat.

Com l'autor inspirat i visionari creiem estar rebent al dictat la vida que vivim quan en realitat la narrem sense saber-ho forçats per les nostres necessitats. Tot més simple, més propi, incòmodament

autogenerat, defugint la responsabilitat de ser els nostres propis autors, tement no ser mai prou bons per tenir una novel·la vital digne de ser editada.

La post-veritat és la veritat de sempre

La paraula de moda és "post-veritat". Aquest neologisme ha sigut declarat paraula de l'any pel Diccionari Oxford. Post-veritat denota "circumstàncies en què els fets objectius influeixen menys en la formació de l'opinió pública, que les apel·lacions a l'emoció i a la creença personal".

Això vol dir que, quan algú rep la informació d'un fet, la manera que té de constatar si és veritat o no és atendre a si s'ajusta al que t'agrada. No mirem si correspon amb un fet real sinó només si la impressió que ens causa és positiva, si ens convé, si ens beneficia.

Si et diuen, per exemple que en Cristiano Ronaldo ha estafat l'estat més que en Messi i ets del Barça, ho prendràs com a vertader i no et caldrà consultar altres fonts o esbrinar què hi ha de cert.

Aquest fet ha passat sempre, però ara l'hem descobert perquè ha tingut aplicacions universals i públiques amb el tema de Brexit i amb la campanya electora de Donald Trump.

Sabem que la nostra ment no estima de manera natural la veritat. Estima la felicitat, el benestar, que les coses siguin com a nosaltres ens agrada que siguin. Estem disposat a fer el que sigui per tal que el món s'ajusti als nostres desitjos.

Podem negar fets evidents, podem inventar fets inexistents i ho podem fer sense sensació de culpa ni d'incoherència perquè la realitat inventada ens proporciona un confort, una seguretat i un plaer emocional que resulta irresistible.

Els humans necessitem certeses més que veritats. La certesa és la creença en la veritat i no sempre es corresponen. Cal un esperit coratjós per a esbrinar quin grau de certesa tinc davant una proposició vertadera.

El més normal és que si el que ens diuen ens convé, ens dona la raó i s'ajusta al que ens agrada, li atribuïm ja la veritat i estiguem ben certs d'aquesta veritat.

Per això és tan senzill predicar qualsevol falsedat i ser cregut. N'hi ha prou amb què diguis el que la gent vol sentir. Les religions, els nacionalismes, els racismes... ho saben bé. Poden dir qualsevol cosa, per absurda que sigui, que de ben segur serà considerada vertadera pels seus partidaris.

Fins ara hi havia un cert pudor intel·lectual envers aquest fet i, tot i que sempre s'ha donat, no ens n'enorgullíem ni ho dèiem públicament. Més aviat s'amagava o negava.

Ara, però, la societat admet cada cop més clarament que els valors essencials són els del cor, els de les emocions, els de sentir-se bé (amb un mateix, amb els meus, amb el cosmos,...) i la raó crítica ha perdut tot el seu prestigi.

Les raons estrictament lògiques o els pensaments ben construïts no tenen cap mena d'autoritat. Tothom diu el que vol per irracional que

sigui perquè la veritat ja no està en el que és sinó en el que vull que sigui. Un infantilisme i egocentrisme creixent recorre el món...

Possiblement això ens porti comoditat emocional i complaença col·lectiva però el preu a pagar és massa alt: la renúncia a la nostra condició d'éssers crítics, oberts i llançats a l'espai de la incertesa.

Tinc la sensació a vegades que, com diu l'evangeli, qui vulgui salvar la seva vida (la seva veritat) la perdrà i qui la perdi (renunciï a la seva veritat) la trobarà.

La realitat apareix on la busques

La realitat s'ajusta als nostres desigs. Sembla en principi una afirmació màgica, agosarada o summament ignorant. A veure si ho sé explicar.

El primer que pot pensar un lector és que si això és així, per què no ens fem sempre una realitat al nostre gust. La resposta és que ja ho fem. El que passa que el nostre gust és que no tot sigui sempre bo sinó sempre comprensible, amb sentit. Mentre ho entenguem n'hi ha prou.

Elaborem categories i aleshores la realitat apareix dins d'elles. Quan assolim la categoria "humà" apareixen els humans en totes les seves formes i colors. Quan formem la categoria "bo" o "dolent" apareixen les coses bones i dolentes. Quan concebem "felicitat" veiem i vivim la nostra felicitat o infelicitat.

I és que la realitat no és una cosa fixa que està allà fora esperant que la trobem. La realitat és sempre potencial i sense forma. És la nostra

ment la que li dona forma. Qualsevol fet o fenomen pot ser interpretat de tantes maneres com vulguem. De fet tenim l'experiència diàriament d'aquest fet.

Una guerra és un acte de pau per a uns, una justícia per a altres, un desastre per a uns altres, un fet irrellevant per a altres... i així podem anar fent fins a l'infinit.

Què em dieu del referèndum a Catalunya? Què és exactament? Si hi busques il·legalitat li trobes de seguida. Si busques justícia, també. Si busques opressió, engany, il·lusió, coratge, massa, poble,... també. I el que és més encara, hi pots trobar l'antagonisme més evident: pots buscar llibertat i manipulació i ambdós apareixen per igual a la ment de qui busca.

I això passa amb tot. La realitat la tenim a la ment i la projectem sobre el caos que és l'univers fent que s'ajusti al que volem.

Si busques el teu destí a les estrelles, allà apareixerà. Si busques la clau de la teva personalitat a la data i lloc de naixement, també. Si busques la teva sort en els mèrits, també. Si busques l'explicació d'una cosa en una carta de tarot, en una coincidència, en una teoria científica o en una creença religiosa... allà apareixerà.

Sense voler abusar de la mecànica quàntica, m'atreveixo a dir que això és una de les aportacions més populars que ha fet. Quan mires la reixeta per la que ha de passar l'electró, aquest apareix!³

³ En un estudi publicat en l'edició del 26 de febrer de Nature (Vol 391, pp. 871-874), pels investigadors de l'Institut de Ciència Weizmann, a partir d'un

I és que ho inventem tot pensant que ho descobrim. I potser l'única cosa que pot ser descoberta realment és precisament que tot ho inventem.

Les coses són les teves opinions

Aquesta és la síntesi més precisa que sé fer de l'estoïcisme. Els estoics, un corrent de pensament del S. IV aC., els màxims representants del qual són Epictet i l'emperador romà Marc Aureli, busca la serenor i la tranquil·litat d'esperit.

Per a aconseguir-ho aconsella centrar-nos en allò que depèn de nosaltres i acceptar allò que no depèn de nosaltres. Ens fem així responsables de la nostra vida.

No puc evitar que avui plogui però puc evitar amargar-me la tarda. Això sembla senzill però és complicat. I no és complicat perquè sigui complex sinó perquè la seva simplicitat és difícil d'assolir.

Passa sovint: allò més evident se'ns escapa o hi renunciem per la creença que les coses importants han de ser inabastables.

Les coses no són res en elles mateixes fins que no ens impacten al nostre ànim. Si vaig pel bosc i sento un soroll, aquest soroll no és res fins que no es representa dins meu. Quin impacte té aquest soroll en la meva ment? Què imagino? Què temo o què espero? Allò que la ment interpreta del soroll és la realitat!

experiment controlat, es demostra que un feix d'electrons es veu afectat pel fet de ser observat.

No ens fa por el gos sinó la creença que és perillós. No ens fa por la mort sinó l'opinió que és dolenta. No ens alegra rebre un premi sinó el pensament que allò ens farà feliços. I passa sovint que connectem de forma automàtica un fet amb una opinió o una creença.

Vinculem la malaltia amb la desgràcia, l'enamorament amb la felicitat, la vellesa amb la decrepitud, la família amb la seguretat... I si bé molt sovint aquests són els seus efectes, no és cert que sempre hagi de ser així.

Malaltia, enamorament, vellesa i família no depenen de nosaltres i els hem d'acceptar, però la desgràcia, la felicitat, la decrepitud i la seguretat sí depenen de nosaltres donat que són opinions que podem canviar.

El treball mental permet canviar les opinions de les coses. Només cal constància i voluntat. Segurament és massa simple perquè ens ho creiem.

No importa què et passa, importa què fas amb allò que et passa.

Totes les teories funcionen, si vols... I aquesta, també!

Totes les teories funcionen perquè en realitat cap no funciona! De fet quan diem que una teoria funciona volem dir que estem disposats a passar per alt o a reinterpretar les múltiples ocasions en què no ho fa.

Definim primer teoria en aquest context. Em refereixo al conjunt d'opinions i creences que ens ajuden a entendre el món. Seria un relat

de causes i finalitats que dibuixa un mapa que ens orienta i ens permet dir que coneixem el sentit de la nostra vida. Això, no cal dir-ho, és molt útil.

El cristianisme funciona! El budisme, el judaisme i l'islam, funcionen! Totes les religions funcionen. Donen satisfacció als seus adeptes. No intenteu posar en qüestió res d'aquestes creences perquè els seus seguidors tenen totes les respostes a punt per a justificar qualsevol cosa que la posi en dubte.

Si no enteneu alguna cosa és perquè la religió és irracional. Ho ha de ser perquè és sobrehumana. Déu sap més que nosaltres. Etc.

Totes les teories psicològiques funcionen. El constructivisme, la psicoanàlisi, la gestalt, el conductisme, la teràpia racional-cognitiva... totes donen resultat. I si no ho sabeu veure és perquè no en sabeu prou o no heu anat amb el professional adequat, o no heu persistit suficientment...

La medicina homeopàtica funciona. L'al·lopàtica, també! La xinesa i l'ayurvèdica també. I si us heu fet un tractament i no ha funcionat, ja coneixeu el calaix d'explicacions a la vostra disposició: mala praxi, mala actitud, el professional no és prou bo, no era el vostre moment...

L'astrologia, la quiromància, les constel·lacions, les regressions, la hipnosi,... funcionen! Si hi creus, hi creus! Si alguna cosa no lliga, el problema és teu que no acabes d'entendre com va, que has d'estudiar més o que has de consultar a algú més preparat. En el millor dels casos, potser el missatge és que no t'ha funcionat perquè has dubtat i no has tingut una fe cega. Ja sabeu què va dir Jesucrist: "la teva fe t'ha salvat". Al final, doncs, tot és qüestió de fe.

La ciència, la tecnologia, la biologia, la química, la informàtica... funcionen! Clar que sempre hi ha errors però això és perquè encara no en sabem prou! No cal que les qüestionem, simplement hem d'esperar que madurin perquè són certes!

Els humans tenim tanta necessitat d'entendre el món que ens venem el cap, no pas l'ànima, per tal que alguna cosa ens quadri. A la fi el cap esdevé només qui aporta les raons i justificacions per les quals la nostra teoria, no funcionant al 100%, és la bona.

Perquè si una teoria funcionés al 100%, ningú no la qüestionaria ni la deixaria de banda. Si aparegués un remei infal·lible pel càncer, crec que quasi cap malalt no en renegaria. Si algú conegués la recepta per a la assolir la felicitat o la veritat (els dos grans objectius humans) de ben segur que tothom abandonaria les seves teories per a abraçar-la.

I és que cadascú està on està i té el seu camí i el seu repte. Treballa amb el que més li convé i s'esforça per a justificar (sobretot davant d'ell mateix) l'entramat d'idees que el sustenta.

Estic convençut que la meua teoria de què a tothom li funciona la seva teoria, funciona!

Tot existeix! Som creadors d'existència

No cal discutir. Tot el que dius i penses, existeix. Dius que hi ha una pandèmia, la pandèmia existeix. Dius que hi ha una conspiració, la conspiració existeix. Dius que hi ha una relació entre fets, aquesta relació existeix. Veus fantasmes? Existeixen! Creus en el més enllà, en l'inconscient o en l'ànima? Coneixes el sentit de la vida, Austràlia, els

números primers? Existeixen! Veus una moto, sents una música o flaires un pastís...? Existeixen.

Tot existeix... a la teva consciència. Diem que una cosa existeix perquè la tenim a la consciència. El que no és a la teva consciència no existeix. El que passa és que sovint no ens adonem d'aquest fet: tot és a la nostra consciència.

Pensem que les coses que veig i percebo són allà fora, al món, però el món i l'allà fora existeixen perquè són a la teva consciència. Les coses que imaginem, creiem que són diferents de les que veiem. Un unicorn és diferent d'un cavall però només és diferencien en el tipus d'existència que tenen: l'unicorn surt de la imaginació i el cavall de la percepció però ambdós es projecten i apareixen a la teva consciència. Tenen la mateixa qualitat essencial, la mateixa essència: són coses - objectes és el nom tècnic- de la teva consciència.

El que anomenes univers o el tot, és la teva consciència. Tu també estàs a la teva consciència. El que imagines, recordes, creus, crees, suposes, projectes... tot és a la teva consciència.

Aquest fet fonamental i que no pot ser demostrat perquè és intuïció directa pura, se'ns escapa en el dia a dia. Estem molt preocupats per les diferents formes d'existència que hi ha a la nostra consciència i ens perdem la seva essència.

Obsessionats en distingir i catalogar els diferents personatges que surten a la tele ens perdem el fet essencial que tot és una imatge a la pantalla.

Hi ha molts tipus de coses existents a la nostra ment. Un catàleg exhaustiu seria difícil i feixuc.

A les percepcions els hi donem la qualitat de reals i a les imaginacions, la d'irreal però verament totes dues són només formes que prenen els objectes de la nostra consciència.

Una correspondència entre una percepció i una creença ens fa creure que tenim la veritat. Les relacions entre les coses que hi ha a la nostra consciència, surtin d'on surtin, també existeixen. Això explica que les persones tinguem tantes visions diferents dels fets.

Aquesta qualitat de la consciència que permet ajuntar, lligar, explicar,... tot el que vulguem de la manera que vulguem, fa que visquem en mons ben diferents. A cada un d'aquests mons hi ha veritats diferents i realitats diferents. No cal discutir amb ningú.

No només tot existeix sinó que tot és veritat en la consciència de qui ho creu. Déu existeix perquè algú l'ha creat per a ell i per als seus i això ha fet que Déu existeixi! Com a ésser real per a uns i com a ésser imaginari per a altres en funció de les seves conveniències.

Tot allò que pot ser pensat, parlat, imaginat... existeix però té diferents qualitats en cada món personal: real o irreal, bo o dolent, convenient o inconvenient, maco o lleig...

Tots hem de creure en l'existència de tot. Ens barallem perquè no estem d'acord en les qualitats del que existeix i creiem que el nostre món ha de tenir validesa per a tothom. Com si només hi hagués una única realitat i nosaltres, casualment, som els qui la tenim.

I això que us dic, també existeix. Com a veritat per a mi, com a absurd per a tu, com a inútil per a ell, com a incomprendible per a algú altre...

2.1 LA REALITAT ÉS UNA INTERPRETACIÓ

Tot està quiet i tot es mou. Fixa't en aquest tuït.

***El que sé és diferent del que penso i del que crec. I tot és
vertader.***

Tot el que veig son efectes òptics.

***No ens afecten les coses sinó les opinions que tenim de les
coses.***

***Va dir "No pot ser greu allò que només s'esdevé 1 sola
vegada" I a mi em sembla que tot s'esdevé 1 sola vegada.***

***Quan la vida et somriu mai no saps si li caus be o se' n fot de
tu.***

***Quan el monjo va a la taverna la taverna és el convent. Quan
el borratxo va al convent el convent és la taverna.***

Cada cop que obrim un llibre l'autor surt corrent.

***Mires el mar i no saps si és el vent qui es mou o són les
onades. No es mou ni el vent ni el mar. És la teva ment qui es
mou.***

***La primera mentida es va dir quan es va formular la primera
veritat.***

Que siguem capaços d'imaginar, inventar o descobrir

missatges en les coses no significa que les coses ens parlin.

*No podem veure tres punts i no imaginar-nos una triangle ni
uns quants fets casuals i no inventar-nos una història que
ens convingui.*

Qui és més alt, un gegant petit o un nan gran?

Cada dia té la seva veritat.

*Proposo que se substitueixi el nom "persona" pel
d'"intèrpret" a l'hora de designar l'ésser humà.*

*Jo sé moure objectes amb la ment. Ara mateix estic movent
el meu dit amb la pura força de la meva ment.*

*La fluïdesa en un tanc hermètic és rigidesa. La rigidesa
abandonada en un espai immens és fluïdesa.*

*Tot el que llegeixo i sé sobre la genialitat es refereix a mi.
Sobre l'estupidesa, també.*

L'estat de l'asfalt depèn bàsicament del teu estat d'ànim.

*De saber inventar una raó per a tot el que passa en diem "tot
passa per alguna raó".*

*Diuen que no hi ha pitjor cec que el que no vol veure, però jo
en conec un de pitjor: el que només veu el que vol veure.*

No veiem les coses com són sinó com som.

Al cel la llum escalfa. A l'infern el foc il·lumina.

*"La part visible d'un iceberg és una petita part del total"
explicava el mestre peix als peixets...*

*Agafar-se la vida seriosament pot ser còmic. Agafar-se-la
còmicament pot ser una cosa seria.*

Al cel el foc escalfa. A l'infern la llum enlluerna.

*Un gos perdut al mig de la carretera: "pobre gos" dius si vas
amb cotxe; "pobre de mi" dius si vas amb moto.*

*Diuen que de mare només n'hi ha una, però jo ja en conec
com a mínim dues: la meva i la del meu germà!*

*Es pot mentir molt dient la veritat i es poden dir grans
veritats mentint.*

*Soc l'elegit! El sol es pon al mar i observo emocionat com el
raig de llum reflectit damunt l'aigua m'apunta directament a
mi!!!*

La vida ens dona fets i nosaltres li tornem interpretacions.

*Ens equivoquem quan forcem la realitat, que és rígida, per
tal que s'ajusti a les nostres creences que són adaptables. Cal
fer el contrari.*

*Poder creador de l'home: totes les coses tenen la
importància que tu vols atorgar-los.*

***No usem els fets per comprovar les nostres teories, usem les
nostres teories per explicar els fets.***

Si et decebo tens un problema.

Res no diu res però tot ens parla del que volem sentir.

***Cada dia deia: "avui ho faré". Quan al cap d'un any ho va fer
va dir: "ja sabia jo que avui ho faria!"***

Tan ple està el got com l'ampolla quan estan plens.

Cap error no és un fracàs fins que no li poses l'etiqueta.

Tu només ets el meu judici.

Tot el que et passa té una explicació maca i una de lletja.

***-El teu horòscop diu que ets molt treballador, cooperatiu i
nerviós. -Ja... I vols dir que no tindrà alguna cosa a veure
amb el fet que sigui una formiga?***

***Forcem els fets perquè s'ajustin a les nostres ficcions
favorites.***

***La diferència entre la realitat i la ficció és que la ficció ha de
tenir sentit.***

***Un cos pot ser desitjable per la pulsio instintiva que
desperta; pot ser bonic per com s'ajusta al patró estètic
social; pot ser atractiu per la personalitat que sustenta i pot***

ser bell per l'ànima que l'habita.

L'home és un animal sense plomes que explica contes

Aquesta definició del que som els humans la vaig llegir fa temps i em va quedar gravada. Crec que era d'una tribu ja extingida. En qualsevol cas la tinc sovint present perquè per a mi aquesta és una definició exacta del que som: explicadors de contes. Ja Shakespeare feia dir a Macbeth que "La vida és un conte narrat per un idiota amb gran terrabastall i que no significa res." Expliquem i inventem contes cada cop que definim, descrivim, interpretem, analitzem o demostrem els fets que vivim diàriament.

Tenim una necessitat absoluta, derivada de la naturalesa de la nostra ment, d'entendre el món i el nostre lloc a la vida. L'absurd, el sense sentit ens és insuportable i per això enfilem narracions que donin consistència a la realitat. La majoria d'aquestes històries les aprenem de petits i ens organitzen la ment. La narrativa sobre com funciona la societat, el món, la nostra vida, la nostra ment,... és compartida pel grup i això li dona solidesa. Els bruixots es dedicaven a recordar-les i aquesta feina l'han assumit avui l'escola, els mitjans de comunicació, l'opinió pública, la família...

No veiem les coses com són sinó com som. Només podem veure allò que s'ajusta al que necessitem veure. Per això és inútil confrontar dues maneres d'entendre el món amb l'ànim d'arribar a la veritat. Cadascú tindrà la seva veritat i aportarà tantes proves com l'altre. I no hi valdrà res que apel·lis a la qualitat de les proves perquè cadascú considerarà que les seves tenen més qualitat. I tant s'hi val que

parlem de si mereix guanyar la lliga el Barça o l'Atlètic com de si parlem de l'existència de Déu o no. Creacionisme i evolucionisme, els crèduls de la màgia i els positivistes, els demòcrates i els totalitaristes,... tenen la mateixa força en diferents arguments. Per a ells és veritat el que creuen i no ho fan per un acte d'encegada obsessió (que a vegades sí) sinó perquè realment veuen el que necessiten veure. No poden física, biològica i mentalment veure una altra cosa. Aquesta és la condició de la naturalesa humana pel que fa al sentit de l'existència.

I doncs, direu, com és que hi ha gent que canvia d'opinió? Doncs perquè ho necessita, perquè el seu conte no els explica prou i es mouen fins a trobar-ne un altre que els conforti. Un cop el trobin no s'hi mouran. Per què haurien de fer-ho?

L'altre dia vaig llegir un estudi que em va agradar molt i que ha motivat aquest comentari. Resulta que algú, segurament un ordinador, es va dedicar a creuar dades de fenòmens totalment independents, és a dir que no tenen cap connexió entre ells. I resulta que en comparar les dades d'alguns d'aquests fets ben distints apareixia una correspondència quasi exacta. A la gràfica que teniu a la capçalera hi podeu veure com es correlacionen de forma matemàtica les despeses d'Usamèrica en investigació en ciència i tecnologia de l'espai amb el nombre de suïcidis en aquest mateix país per penjament, estrangulació i ofegament.

Segurament ningú està interessat de forma especial en què aquests dos fets tinguin relació, però si algú necessités establir un vincle entre ambdós ja tindria aquí un fil argumental per a un conte amb sentit. El sentiríem dir: "cal reduir les despeses en investigació per evitar

suïcidis" o també "no cal treballar per la reducció de suïcidis perquè això afecta a la despesa en investigació..."

Bé, en aquest estudi veiem que correlacionen de forma exacta el nombre de persones que s'ofegaren a la piscina amb la quantitat de pel·lícules en què apareix Nicolas Cage. O el consum de mozzarella amb el nombre de doctorats en enginyeria civil. O les importacions de cru procedents de Noruega amb els conductors morts en col·lisió amb el ferrocarril... i així fins a 20 exemples.

Direu que és un estudi curiós i intranscendent, però a mi em sembla un exemple meravellós del que fa el nostre cervell: tot el dia creuant dades per trobar les proves que confirmen les seves creences. Així tancats a la bombolla dels contes que ens expliquem, sobrevivim en un món sense sentit.

I per això els contes ens reforcen en la creença de què si no tens contes moriràs d'avorriment, dolor o desesperació. Caldria provar-ho...

La teva veritat és la meva mentida

Quan vaig saber que s'havia enfadat perquè jo havia dit allò, em va sorprendre molt. No podia imaginar que hagués dit res ofensiu. Sense quasi poder creure-m'ho li vaig anar a preguntar el perquè del seu disgust, i aleshores em va explicar una cosa que jo no vaig poder reconèixer, que no identificava amb el que havia passat.

Estava explicant uns fets que no s'havien produït (hi afegia coses innecessàries i obviava coses essencials), unes paraules que no

s'havien pronunciat (bé, si que les havia pronunciat però no amb aquest significat), unes interpretacions que jo no podia assumir, unes intencions que em resultaves alienes... I el més sorprenent és que ho deia amb sinceritat! Estava explicant el que havia viscut amb mi i jo no ho podia reconèixer. Tot plegat, una situació ben estranya i un xic extraordinària... excepte pel fet que passa contínuament!

De ben segur que no soc l'únic que ha parlat amb algú que s'ha enfadat o enemistat amb una altra persona. Quan sento la seva explicació entenc el seu enuig. Aleshores, si tinc l'oportunitat de parlar amb l'altra persona implicada, m'explica els fets de manera que entenc ben bé que sigui ella l'ofesa. I em pregunto... quina de les dues versions serà la vertadera?

La resposta, l'heu endevinat, sí... cap de les dues! O totes dues! I això és molt interessant i molt important. Això ens explica i demostra que sempre tenim versions esbiaixades de la realitat, que veiem el que podem veure, entenem el que podem entendre i que construïm la realitat més a partir del que necessitem que no pas del que és.

Perquè en realitat no tenim accés a la veritat, només tenim accés a la nostra interpretació de la veritat i aquesta està condicionada pels nostres esquemes cognitius i interpretatius que estan al servei de la supervivència i no pas de la veritat. No podem veure totes les coses, només podem veure allò que encaixa amb la nostra concepció de la realitat. No podem entendre totes les coses, només aquelles que s'ajusten als nostres preconceptes i que confirmen les nostres creences.

Som uns creadors de mentides que venem el nostre producte amb l'etiqueta de la veritat. El frau costa de descobrir perquè som

venedors honestos i defensem les nostres veritats amb tanta convicció i credulitat que qui ens sent ens creu. I també perquè intuïm que tots juguem el mateix joc i per tant ens sentim identificats amb tots els mentiders que diuen veritats o tots els sincers que menteixen... que són totes les persones que coneixem.

La gent explica la seva història a la seva conveniència, segons els seus patrons, aportant les proves que a ells els convencen, usant els darrers esquemes d'interpretació que han assolit, i repetint-se sistemàticament la seva "veritat" per convèncer-se a ell mateix. Un excel·lent recurs de supervivència, però un pèssim camí per a trobar la veritat.

Què difícil és l'entesa entre els humans. De fet a mi em sembla que és impossible. Fins i tot quan creiem que ens estem entenent, sempre penso: "què hi deu haver al seu cap?" L'única manera que se m'acut de viure i conviure amb les persones és acceptant aquest fet i no donant massa importància al que diuen o fan. No tinc cap interès en què em diguin la veritat, ni jo en dir-la. Em conformo amb el que m'expliquen. Em sembla molt bé que m'enganyin. De fet tinc la sensació que fins i tot quan som sincers ens enganyem sense saber-ho. Ja sé que pensareu que soc molt pessimista, però jo això ho trobo força animador.

Saber que usem per necessitat de supervivència un instrument generador de la realitat que ens protegeix és molt útil. Quan algú ens parla no hem de pensar mai "ens diu la veritat" sinó "ens diu el que sent i pensa des d'on és i des de les seves necessitats". Això sol ja ens redimeix de l'exigència de ser sincers. Diem el que necessitem i podem dir, res més. Un cop sabut això ens podem relacionar amb

tothom acceptant la seva essència, el ser que és, i prescindint de la circumstància, el ser que aparenta.

Proveu-ho. Ja em sabreu dir...

Tothom em regala exactament allò que necessito i deixa de regalar-me allò del que he de prescindir

Això pot semblar una ximpleria perquè sembla impossible que coincideixi el que desitjo amb el que rebo. Ara bé, potser és possible que el que rebo coincideixi amb el que desitjo. Es tracta d'ajustar els teus desitjos al que tens.

Sembla una fórmula senzilla i, en efecte, ho és. El problema és que "senzilla" no vol dir "fàcil". La pirueta del salt mortal és simple, clara, senzilla en la complexitat però amb una dificultat enorme en l'execució pels que tenen el meu estat de forma.

Ara bé, no es pot negar l'evidència que la millor forma d'assolir els que vols és voler el que ja tens. Pot semblar un acte de conformisme i una renúncia però és també la recepta de saviesa epicúria i estoica. Posats a treballar per a la realització del teu somni, pots gastar les energies en aconseguir el que desitges i també pots gastar-les en ajustar el teu desig al que ja has aconseguit.

Si és l'equilibri entre el que vols i el que tens el que et mou, el satisfaràs igualment elevant el que tens al nivell del que vols o abaixant el que vols al que tens. Ja diuen que no és més ric qui més té sinó qui menys desitja.

Pot semblar molt teòric i complex treballar per a aquest ideal. A mi em sembla que dues coses van en contra d'aquest procés que proposo.

El primer és la creença que ens imposa la societat que hem de lluitar per a aconseguir coses bones i com més millor. Ja siguin valors, objectes materials, experiències o relacions, sempre se'ns imposa l'esforç per tenir més. Aquesta premissa poc qüestionada està a la base de la nostra estructura social.

El segon motiu pel qual ens costa acceptar la rebaixa de les nostres expectatives és la creença en la nostra llibertat i el poder que es desprèn del seu exercici. Si tu tries el que vols i pots, ets responsable del que tens. Jo, que no crec en la llibertat i tinc per cert que el que passa és el que necessàriament (i inevitablement) ha de passar, observo com el que la gent em regala és el que necessàriament he de tenir i el que no em regala és allò del que he de prescindir.

Com si les persones, fent el que fan, em recordessin el que he de desitjar i al que puc aspirar. Llàstima que massa sovint ho oblidó.

En el principi no fou el verb... fou l'adjectiu!⁴

Fa temps que sostinc que l'home és el creador del món. Els humans creem la nostra realitat sense adonar-nos-en. Creiem que tot ens és donat però en realitat ho construïm nosaltres.

Ja sé que pot semblar una idea peregrina i insensata però ho puc argumentar. Les coses no existeixen sense un significat, un sentit. És impossible concebre res si no té un lloc en el nostre mapa mental, si no té un determinat afecte, opinió, context, valoració i sentit. I tot això no ho dona la cosa sinó que li donem nosaltres. Un autobús no és res més que una idea carregada de sentit (utilitat en aquest cas), afectes (m'agraden?, els detesto?, em resulten indiferents?...), opinió (n'hi hauria d'haver més?, menys?, van massa ràpid?...), context (en relació als mitjans de comunicació, del transport, de la nostra societat,...)

Són precisament aquestes coses les que creen el concepte "autobús", i totes aquestes coses no estan en l'autobús sinó en nosaltres.

Cada persona crea els autobusos a la seva imatge i semblança. Per això costa tant entendre'ns, perquè creient parlar d'una cosa parlem de moltes encara que pronunciem el mateix nom.

⁴ Confonc deliberadament el significat de "verb" a la primera frase de l'evangeli de Sant Joan, que equival a "paraula" amb el significat de la categoria gramatical que comparteix el verb amb l'adjectiu.

Parles de déu, de la llibertat, dels gossos, del Corte Inglés... tot això ho crees tu adjectivant cada nom.

No hi ha déu sinó "déu pare" o "déu venjatiu" o "déu natura"... No hi ha amistat sinó "amistat fidel", o "amistat interessada" o "amistat compromís"... No hi ha gats sinó "gats estúpids", "gats encantadors", "gats humans" (pels qui els atorguen els mateixos drets), etc.

És així, adjectivant, que creem el que hi ha. Sense adjectius no existirien les coses. Amb el nom sol res no se sustenta perquè no puc dir "cotxe" sense atribuir-li implícitament un munt de qualitats o adjectius.

Hi ha un pensament que diu "no importa què et passa sinó què fas amb allò que et passa" i en efecte, no importa la cosa (el nom) sinó com la conceps (l'adjectiu).

Per això és tan important exercir el poder d'adjectivar. "Caiguda" no l'has pas creat (en realitat no existeix). Has creat "caiguda dolenta", o "caiguda oportuna" o "caiguda generadora d'oportunitats".

No pots canviar les coses però pots canviar els seus adjectius. Així les crees.

Tots vivim en el nostre propi pessebre de nadal...

El pessebre de nadal és la representació d'un món imaginari. Tenim una història, una idea i la concretem a la nostra manera. A casa, quan el fèiem, cada any hi posàvem els personatges clàssics i n'incorporàvem d'altres de ben originals. A vegades apareixien

figures de pin i pon, o soldadets de plàstic, o barrufets, o alguns elements de Lego i fins i tot un any hi havia en Mazinger Z!

El fet és que cada pessebre és una recreació d'un món particular. I d'alguna manera, imagino com la nostra vida és un pessebre vivent on hi posem els personatges i els elements que volem.

Al pessebre hi ha els pastors admirats, els reis adoradors, l'àngel que protegeix, el bou i la mula que donen caliu, el nen Jesús, els seus pares... tota un desplegament de figures connectades per un misteri.

A la nostra vida hi ha també els personatges que volem: els amics que acompanyen, la família que acull, els companys que col·laboren, els polítics que ens manen, els personatges conflictius que ens provoquen,... Tot és un diorama fruit de la nostra imaginació.

Projectem damunt la gent les intencions que tenen, les influències que ens marquen, el paper que hi fan... I el nostres pessebres hi ha qui es veu com el nen Jesús, el centre del món, altres com un pastor humil que serveix, o com un rei d'orient que cedeix el seu poder davant el miracle, o com una pagesa que humilment fa el que cal...

Perquè en definitiva el nostre món és una creació nostra, fruit dels nostres desitjos i creences, representant una història que és també la que hem inventat o comprat. Cada element de la nostra vida no ens és donat sinó que nosaltres el posem en un lloc per confegir la realitat que sabem.

Inventem les nostres vides com inventem un Betlem imaginari. Vivim en la nostra pròpia creació seguint les lleis de la normalitat, però és només la forma com nosaltres la concebem. Quants personatges hi

ha en la nostra vida (el nostre pessebre) que són creacions ben originals i malgrat tot creiem que són realitats objectives.

Posem les casetes del diorama damunt les muntanyes de suro. Imaginem dins d'elles personatges coherents. Potser dins de cada casa de suro hi ha un nen fent un pessebre, inventat que creu reproduir la realitat. I potser manipulant les figures i les peces del pessebre podríem entreveure que l'autèntic protagonista no és el nen recent nascut sinó que el creador i el salvador és aquesta mà gegantina que mou i assigna cada cosa a un lloc. Som creadors de la nostra vida i els únics que podem atorgar-nos moltes nits de pau.

El món esdevé l'escenari perfecte del personatge que creiem **ser**

Vivim el somni de la nostra existència com si fos una realitat. Atrapats per la identificació amb l'ego, creiem ser el que aparentem: persones amb un lloc al món. Però quin és aquest món personal en el que vivim?

Doncs, evidentment, no una realitat objectiva i comuna sinó una interpretació. Cadascú veu el món segons el personatge que creu ser.

Quan algú se sent salvador i llibertador el món esdevé una vall de llàgrimes on uns condemnats esperen la seva acció redemptora. Tot lliga i quadra amb el que creu ser. Apareixen just davant seu els conflictes que ha de resoldre, els desgavells que ha de corregir.

Quan algú creu ser un ciutadà ordinari que aspira a una vida tranquil·la el món esdevé un societat estable i ordenada que té un

lloc per a ell. Tot lliga i quadra amb el que creu ser. Apareixen just davant seu les regularitats legals, les compensacions socials, la vida del dia a dia que tranquil·litza amb la rutina necessària.

Quan algú creu ser un beneficiat de la fortuna que té com a missió viure amb plenitud i lleugeresa cada moment a la recerca de la felicitat continuada, el món esdevé com un parc temàtic ple d'oportunitats. Tot lliga i quadra amb el que creu ser. Desapareixen els refugiats, oprimits, víctimes i marginats... i el cel és majoritàriament rosa.

Quan algú creu ser un il·luminat, un boig, un esclau o un servidor públic... sigui el que sigui el que creus ser, aleshores el món es mostra tal com ell el projecte, la realitat és un decorat coherent que li confirma la seva identificació. Per això el món és un infern, un joc, una festa, un desert o un manicomi en funció del que creus ser.

Com el Quixot que projectava gegants on Cervantes hi projectava molins, així tots projectem la nostra realitat amb la confiança de què la ment ens mostri el que necessitem. Atrapats pel miratge ens perdem en aquesta realitat creada creient ser els vertaders intèrprets d'un inexistent únic món.

Allò gran ens empetiteix i allò petit ens magnifica

Els humans tenim una mida relativa. Podem ser grans o petits. Tot depèn del context en què ens situem.

Aquest fet és conegut de sempre, crec jo, però malauradament l'han fet servir molt més els que n'han fet una aplicació interessada que no pas els que l'han posat al servei del creixement personal.

Els poders interessats en controlar-nos i sotmetre'ns ens han fet petits a base de comparar-nos amb coses grans. Les grans religions han inventat un absolut, o déu totpoderós, o intel·ligència infinita que han posat davant nostre de manera que ens veiem insignificants, impotents i rendits.

Perquè, què és un home comparat amb Déu? Un ésser ínfim, pecador, miserable i indigne. Només pot esperar misericòrdia i pietat i no es pot salvar pels seus mèrits sinó només per la gràcia divina! Ja estem sotmesos! I totes les religions actuen més o menys de la mateixa manera. Voler ser gran, autònom i digne és, per a la majoria de religions, un acte d'orgull, vanaglòria i vanitat. Quina manera de castrar la dimensió més potent que tenim...

La figura dels reis i dels papes o pontífexs de les esglésies té la mateixa funció. Si ells són grans nosaltres som petits. Com més glòria, honors i privilegis tinguin, més submissió tindrem nosaltres. No és casual que es gasti tana energia, mitjans i temps a l'aparença de poder. Tot el que fan per engrandir els nostres jerarques és per a empetitir-nos a nosaltres.

Si et fas d'una secta, com més gran sigui el teu líder, més petit seràs tu. L'obediència cega, la humilitat, la modèstia i la vulgaritat han sigut presentats com a virtuts quan en realitat són els vicis capitals.

També l'estat es presenta com a gran. Té un gran poder: desfilades militars, pompa, jutges i tribunals que poden decidir amb arbitrarietat

el que els convingui, policies que poden violentar i reprimir el que vulguin... tot això no és més que una mostra de poder que pretén fer-te sentir petit, irrellevant, fràgil, vulnerable.

Hem de defensar-nos. Hem de fer caure els grans poders. Hem de abatre tots els déus, tots els poders omnipotents, tots els estats grans, tots els gurus...

I parlant d'estats, els estats grans només són útils per a les multinacionals. Ara mateix la convivència es gestiona molt millor des de comunitats petites. Els estats petits tenen una organització més àgil i flexible i en ells, els ciutadans són més grans perquè tenen més possibilitat de participar.

Recordem que per fer-nos grans no n'hi ha prou amb créixer i desenvolupar-nos sinó que ens cal empetir els grans poders que ens subjuguem.

2.2 LA REALITAT ÉS UNA CREACIÓ

Una imaginació forta genera l'esdeveniment.

Ho vaig dir tantes vegades que ho vaig creure. Ho vaig creure tant de temps que ho vaig crear.

Un mateix fet és incorporat a cada persona a la seva pròpia narrativa (o visió del món) donant-li així un significat únic i no compartible.

Ens han repetit moltes vegades la mentida i ens l'hem

*cregut! Contraatacarem inventant millors mentides i
repetint-les més vegades.*

*No importa si una cosa és veritat o no. Importa que algú la
digni i algú més la cregui.*

*La mentida, el mal i la lletjor els creem nosaltres quan
aspirem a la veritat, la bondat i la bellesa.*

*Tot el que veig confirma les meves hipòtesis i tot el que veus
tu, confirma les teves!*

El que veiem no es el que hi ha sinó el que projectem.

*Que siguem capaços de trobar explicacions als fets humans
només parla de la nostra capacitat d'imaginació i de la
nostra credulitat.*

*Algunes vegades, poques, no aconseguim creure'ns les
nostres pròpies mentides i patim.*

*Si una idea la repeteixes moltes vegades te l'acabes creient.
Si no et creus això que et dic repeteix-ho moltes vegades i
veuràs.*

*No se t'ha donat el coneixement de per què et passen les
coses però se t'ha donat la imaginació per a què t'ho
inventis.*

És la ment que vol entendre la que inventa.

De saber que inventes la realitat la gent en diu mentir.

*No estem aquí per descobrir unes lleis a les que sotmetre'ns
sinó per inventar-nos les que ens alliberen.*

Un cop saps l'alfabet pots escriure qualsevol paraula.

*Metge: no et tenen confiança perquè els cures; els cures
perquè et tenen confiança.*

*Soc molt realista. La meva fantasia respon a la realitat de la
meva imaginació.*

*Cada dia invento el meu present. Avui, repassant la meua
vida professional al sopar de jubilació, he inventat el meu
passat.*

*No cal ser especial per fer coses especials. Només cal fer
coses especials per ser especial.*

*Estaven tots ben borrosos però ells deien que era jo qui
anava borratxo!!!*

*Repeteix, repeteix, repeteix... i no només ho acabaràs creient
sinó que ho acabaràs veient!*

És cert, tu i jo ens ho inventem tot però jo, al menys, ho sé!

L'origen de la llum són els ulls.

La mentida no està en el que dius sinó en la intenció amb

què ho dius.

Cada persona fixa els límits de la seva pròpia presó.

Jo no tinc ronyons, pulmons ni cap òrgan intern. Quan hi penso apareixen.

Inventes mentre creus descobrir el relat de la teva vida.

Potser sí Déu va crear aquest món vulgar... Ara bé, la creació extraordinària del cel i l'infern és cosa dels humans!

Jo també m'invento les coses, però al menys sé que me les invento.

Siguem realistes: la realitat no existeix!

Definim: Diem que “realitat” és com són les coses independentment de la seva aparença. Així el vermell de la cirera és real tot i que amb poca llum pugui aparentar ser gris o marró fosc. O la vida pot ser real en un arbre tot i que en aparença pot semblar mort.

Aquests exemples mostren que algunes coses són reals però no ho semblen. També pot ser que les coses no siguin reals però ho semblin com per exemple un policia que en realitat és un actor disfressat o un objecte en un escenari que no és més que un decorat.

Ara bé, si la realitat existeix més enllà de les aparences, tal com hem dit, crec que no hi podem tenir accés perquè nosaltres sempre acabem captant o percebent les aparences, mai la realitat en sí.

Sempre mirem, olorem, escoltem, toquem,... i això ja és una interpretació de les qualitats. La nostra mirada filtra, selecciona, interpreta segons la cultura, el moment, les nostres experiències passades,... sempre acabem amb una “realitat” nostra d'aquella cosa. Això ens portaria a dir que hi ha tantes realitats com persones, però tampoc no pot ser ja que hem dit que la realitat és el que existeix més enllà de com ho percebem.

Així haurem de dir que hi ha una realitat però que no la podem conèixer, que se'ns escapa perquè nosaltres només tenim accés a unes limitades qualitats d'aquesta realitat i a més estan filtrades per la nostra ment. I com sabem que hi ha una realitat (tot i que desconeguda) si no hi podem tenir accés? Doncs perquè aquestes interpretacions que fem demostrin que alguna cosa hi ha tot i que no sabem què. Ben enigmàtic, no? Kant, d'això que hi ha però no podem conèixer en deia “noümen” i a allò que coneixem “fenomen”.

Si volem ser realistes tal com diu el títol, i segons el que he exposat fins ara, hauríem de dir que la realitat sí existeix però no la podem conèixer, una postura que en filosofia s'anomena escepticisme.

La cosa però no acaba aquí. Què vol dir “existir”? Per a mi existir vol dir que està en la meva consciència. En parlarem en altres llocs i és un tema llarg, però si admetem que l'existència és la presència d'alguna cosa en la meva consciència, caldrà admetre també que la realitat no hi és -ja que no en soc conscient- però si les aparences, de les quals en soc conscient. Les aparences existeixen però la realitat no! Uf...!!!

Què implica això i quina importància pot tenir? Bé, d'entrada hi ha dues conclusions que s'imposen. a) No podem parlar mai de la realitat

ja que no existeix; hem de parlar de l'existència subjectiva de les coses. b) En segon lloc implicaria, per molt que ens costi i per molt inconvenient que sigui, que sempre que discutim hauríem d'entendre que no hi ha manera de saber la veritat o la realitat d'allò que discutim o debatem. Només la nostra opinió discutible. Podria ser un bon antídoto al totalitarisme i el fanatisme.

-Tot això que m'expliques que és la vida t'ho inventes. -I tu també. -Sí, però jo ho sé

Ja he explicat en altres llocs que la realitat és un invent. Parteixo de la idea escèptica de què la nostra ment no pot captar la totalitat del que existeix. La nostra ment filtra amb el colador de les sensacions el que pot percebre, valora amb les emocions que té i confegeix un relat comprensible amb els seus limitats recursos.

És a dir que amb les informacions que tenim construïm un món coherent. Com que és molt difícil atorgar coherència al que no en té, inventem lleis o realitats intermèdies que ens permeten completar aquest quadre explicatiu creat. Per exemple, podem creure que la vida té sentit i podem veure que moltes coses semblen absurdes. Aleshores inventem que hi ha lleis que se'ns escapen però que tot està regulat. També podem inventar estats no perceptibles que justificarien els vincles entre el que podem dir que sabem i el que voldríem que fos.

És un mecanisme automàtic i de supervivència. Fem una construcció continuada de les nostres experiències i quan no trobem nexes evidents, els inventem. Això ens permet canviar-los i refer-los tants

cops com vulguem. És una capacitat derivada de la plasticitat del nostre cervell i cal dir que és una estratègia fonamental per a la supervivència. No tindríem motivacions elevades o finalistes si no les inventéssim.

Necessitem el màxim de credibilitat per als nostres invents ja que no és econòmic qüestionar-los. Per això la recerca de la veritat és molt menys valorada que la de la felicitat. I com ho fem per consolidar i enfortir les nostres pròpies creences? Doncs en primer lloc compartint amb els que les comparteixen i reforçant-nos mútuament la visió que hem inventat. Una altra opció fàcil i confortable és adherir-se a algun invent d'altres persones o grups i aprofitar totes les argumentacions i tradicions d'aquest invent. Les religions solen ser invents reeixits (pels camps mòrfics que generen) i tenen molts adeptes. Una altra manera és cuidar i imitar la nostra invenció ja sigui evitant el contacte o la confrontació amb persones que la podrien qüestionar o bé armar-se d'argumentacions per preveure qualsevol atac imprevis. Quasi tots aquests recursos són sobers per als qui tenen prou fe (o prou necessitat) En tenen prou en tancar-se en la seva visió i romandre inalterables o la crítica o a la incoherència.

Ser inventors de la nostra vida no és per a mi res dolent. Al contrari, és la cosa més potent que podem fer. Som els nostres propis déus. Però només quan ho sabem i ho assumim.

Sovint però no estem en condicions de fer-ho i necessitem creure que allò és una veritat externa que hem assolit. No deixa de ser el darrer i més traïdor dels invents. Una mena de suïcidi del nostre déu interior.

La malaltia és el diagnòstic

És un fet que no responem a les coses sinó a les creences que tenim sobre les coses. El nostre cervell reacciona als coneixements que té. Es defensa davant el que creu perillós i es mostra confiat quan creu que la situació és inofensiva. No importa res que aquest gos que s'acosta sigui manyac i tranquil. Si tu creus que és perillós, notaràs com es tensen els músculs, com augmenten les palpitations, la teva actitud corporal es retraurà i estaràs alerta pes escapar de... cap perill!!!

Això ja ho deia Epictet a l'antiguitat i sembla força obvi. Amb tot, la neurologia ha confirmat que les zones del cervell que s'activen són exactament les mateixes quan les informa un estímul directe o quan és el pensament d'aquest estímul. Només de pensar en el dolor ja actua el nostre cervell preparant-nos per afrontar-lo. Una estratègia summament eficaç per a la supervivència.

He llegit també que existeix una mena de gimnàstica de manteniment consistent en realitzar taules d'exercicis físics... només amb la imaginació! Sembla ser que el cervell envia les ordres neurològiques als músculs quan visualitza l'activitat física.

Aquí hi ha doncs, una poderosa font de control sobre les nostres reaccions. Si sabem que reaccionem davant les nostres creences podríem treballar canviant aquestes creences. I més si constatem que moltes de les conviccions que tenim no són més que aprenentatges que hem fet per imitació i que només se sustenten pel consens social.

Em comentava un dia un expert en comunicació social que la campanya d'eradicació del tabaquisme que es basa en l'exposició

obsessiva d'imatges i missatges amenaçadors impresos als paquets de tabac podria ser contraproduent. Sembla que el cervell associa de forma inconscient i continuada el tabac amb el càncer i això pot facilitar que el cervell es prepari a per a tenir-lo.

El concepte que tinguem sobre les malalties, les seves causes i el seu abast és també una informació que "forma" en nosaltres aquestes mateixes malalties. Si ens diuen, després d'un àpat, que alguns comensals han patit intoxicació és més fàcil que notem algun símptoma. Si estem convençuts que mullar-nos a l'hivern provoca refredats, és quasi segur que quan es donin les circumstàncies replegarem aquest "lògic" refredat.

I podria parlar de l'efecte placebo. De com la gent es cura quan els diuen que els administren medicaments poderosos encara que siguin en realitat aigua edulcorada. La ment és poderosa i està dissenyada per a sobreviure. No sé si és intel·ligent o tonta, però fa el que fa i l'hem de conèixer per posar-la a favor nostre.

Se m'acut que cal no mantenir idees prefixades sobre les malalties i el seu abast. És conegut que no a tothom li passa el mateix amb les mateixes causes ni tothom desenvolupa les mateixes malalties amb la mateixa simptomatologia ni tothom reacciona igual als tractaments... Segurament la causa d'aquestes casuístiques estigui més en les predisposicions mentals de les persones que en altres factors. I crec que hi fa molt el que pensem. Som el que pensem!

No hi ha res pitjors que diagnosticar-nos una malaltia, témer-la o mantenir la constant aprehensió de què estem en perill. Això crida literalment la realitat i fa més provable que emmalaltim. No és l'únic factor, evidentment, però és important. Cal controlar i sanejar les

nostres opinions, creences i conviccions respecte a la salut, les relacions, la vida...

Com més inclinats estiguem a assumir els pressupostos d'altres (el pensament dominant de la societat, de la nostra família, del nostre entorn ideològics,...) més sotmesos estarem a les lleis de la malaltia i més difícil ens serà tenir l'autonomia per a corregir les programacions apreses. Aquesta és una tasca realment important i interessant ja que ens pot aportar no només la salut del cos, sinó també la de l'esperit.

**Els astròlegs veien negres auguris mirant pel telescopi... fins
que van netejar la lent!**

Qualsevol percepció és la síntesi d'un objecte i un subjecte. Algú percep alguna cosa. Normalment tenim molt clar quin és l'objecte perquè solem denominar-lo i així el determinem. "Mira, un gos!", "Escolta aquesta música tan bonica", "Toca aquesta seda..." Queda clar que el gos, la música o la seda és l'objecte.

És molt més complex parlar del subjecte, i això que la majoria de la gent considera que és molt senzill. Soc jo, o ets tu, o és algú... i prou! Tan clar com això! Sí, tan clar o tan confús. Qui és aquest "jo" o aquest "tu" que mira, escolta, toca?

La resposta coherent sembla ser que el subjecte és una persona determinada. Sí, però què sabem d'aquesta persona? Doncs sabem que en essència és igual que nosaltres! És un humà i per tant té l'òrgan de la vista com jo, de l'oïda, del tacte... com jo! I amb aquesta senzilla premissa ja donem per descomptat que el que veu, sent o toca és el mateix que veig, sento o toco jo.

I això no és veritat de cap manera. Jo tinc una fisiologia bàsicament igual però hi ha variacions en l'organisme que fa que, no només pugui tenir més afinats els receptors -millor vista, oïda,...- sinó que el meu sistema nerviós està constituït per a percebre determinades coses, tot filtrant-ne d'altres. A què es deu això? A la cultura social, a la cultura familiar, a la personalitat... Mirant una pel·lícula no veiem tots el mateix. Això ja ens diferencia molt.

Però a més hi ha altres factors que fan que les imatges que es formen a la meva ment en veure un gos siguin diferents de les que et formes tu. Les meves experiències amb gossos, el que sé, imagino o recordo... tot això fa que la imatge mental que es forma del gos que m'ensenyes sigui ben diferent.

Els nostres òrgans no són mers receptors de la realitat sinó autèntics creadors de la realitat. No estan aquí passius esperant els estímuls sinó que surten a l'encontre dels objectes, els aprehenen, els forgen, els configuren els emboliquen de sentit, d'emoció, els donen un significat dins la nostra ment. De fet som nosaltres qui acabem creant les coses. Això explica com davant una mateixa persona o una mateixa impressió les persones reaccionem diferent. Aquella persona que ens han presentat no és una persona, és tantes persones com individus hi ha a la presentació.

Per això quan jutgem, analitzem o formulem enunciats sobre la realitat és molt necessari saber que gran part d'aquesta realitat és creada. Coneixerem molt millor la cosa, l'objecte percebut, si som capaços de conjuntar la impressió sensorial i la projecció mental.

Quan jutgem i diem per exemple: aquest nen és dolent, cal entendre que el "nen" ve bàsicament dels sentits i "dolent" de la ment. Segons

com siguis tu, així veuràs el món. Per això hi ha gent que tot ho veu malament, o tot bé, o tot trist. Neteja bé la ullera no fos cas que et queixis de la brutícia del paper i resulti que el que està brut són les teves ulleres.

Digues (i creu) el que vulguis

Vas al gimnàs: Digues (i creu) que et responsabilitzes de la teva salut i que respectes el teu cos... o digues (i creu) que t'interessen més les aparences que l'essència, que vols presumir de cos, que tens vigorèxia.

No hi vas: Digues que és suficient per a mantenir-te en forma realitzar les rutines diàries amb consciència i que creus que els gimnasos són llocs de narcisisme vacu... o digues (i creu) que ets un deixat, que no et cuides perquè no tens autoestima ni força de voluntat, que tens un impuls de mort inconscient per un trauma infantil que encara no has descobert.

Estàs alegre: Digues (i creu) que ets vitalista, que confies en tu i que encares la vida amb l'optimisme necessari per a aconseguir el que et proposes... o digues (i creu) que ets un simple, que no et vols complicar l'existència, que et refugies en la superficialitat per por a encarar els problemes reals de la teva vida, que segurament són molts.

Estàs seriós: Digues (i creu) que afrontes la vida amb compromís, implicació, concentració, que assumeixes la gravetat i complexitat de la situació mundial actual i que no està el panorama per a actituds despreocupades... o digues (i creu) que ets un amargat, que no tens

sentit de l'humor i que en fons estàs deprimit però no tens esma ni de reconèixer-ho.

Tens amics: Digues (i creu) que ets sociable, implicat, empàtic, bon amic dels teus amics i que les relacions socials són el teu fort... o digues (i creu) que no suportes la solitud i que necessites constantment la companyia dels altres per sustentar-te.

No en tens: Digues (i creu) que ets un ésser profund, ben assentat en la teva visió del món, autònom, independent, responsable de tu mateix i que no necessites de ningú... o digues (i creu) que ets un amargat solitari incapaç d'empatitzar amb els altres, un margiat social.

T'interessa la política: digues (i creu) que tens un compromís amb el món i que et sents responsable de tot el que passa al teu voltant i que creus que si no ens impliquem tots la cosa no té solució... o digues (i creu) que t'interessa el poder perquè en el fons ets un insatisfet, que necessites el ramat i les seves trames i politiqueries per a tenir alguna opinió i sentir-te pertanyent al grup.

No t'interessa la política: digues (i creu) que ets un clarivident que sap que tot és corrupció en la política i que no ets tan imbècil com per a deixar-te prendre el pèl... o digues (i creu) que ets un irresponsable i un paràsit de la societat perquè ets incapaç de col·laborar en la millora de la gestió pública.

Avalues racionalment les teves decisions: Digues (i creu) que ets un ésser racional com cal, que saps ponderar pros i contres, que tens control mental sobre les emocions i que et crític i intel·ligent... o digues (i creu) que estàs desconnectat de les teves emocions i que

només pots viure la vida a través de l'intel·lecte, que ets quadriculat, rígid i patològicament pràctic...

No les avalues racionalment: Digues (i creu) que ets intuïtiu, obert, transcendent, que no estàs atrapat pel racionalisme ranci i mecanicista... o digues (i creu) que ets un dèbil mental incapaç de fer servir el gran regal de la raó, que ets esclau dels teus estats d'ànim i que no controles res a la teva vida cosa que et converteix en un fracassat.

Fas meditació: Digues (i creu) que ets un ésser evolucionat que està en contacte amb les realitats més elevades, que coneixes els estats de consciència superiors i que pertanys a un altre domini de realitat... o digues (i creu) que ets un il·lús que no sap com escapar de l'absurda realitat i que et refugies en pràctiques esotèriques per a intentar convèncer-te a tu mateix de què hi ha alguna possibilitat de salvació per a la teva trista vida.

No en fas: Digues (i creu) que ja estàs prou obert a la transcendència i als nivells més alts de la realitat des de la vivència quotidiana, que no vols escapar de la vida i la vius amb tota la passió i implicació sense necessitat d'evadir-te en estats de consciència que "t'atonten" i et fan veure el que no és ni és necessari... o digues (i creu) que ets un ésser poc evolucionat, incapaç d'assolir nivells de consciència més subtils, atrapat per la matèria i els desigs del món, que no tens ni la claredat ni la voluntat per a fer una pràctica aital.

Digues (i creu) el que vulguis, que segur que serà veritat. De fet és dient-ho que ho acabes creient. Creem amb la paraula. Ets el creador de la teva vida i ho fas prenent aquestes decisions. L'important és que tan vàlides són unes com les altres. Si tries les primeres opcions

senyal que ets una persona amb autoestima i si t'inclines per les segones, no t'estimes tant. Això no importa, el que importa és que tan vertaderes són les unes com les altres. Els contes que t'expliques configuren la teva realitat i si aconseguissis veure que els pots triar⁵ i escollir sense cap més criteri que la teva voluntat, si veiessis que tan lògics i coherents són uns arguments com els altres, aleshores prendries el poder sobre la teva vida... o series un ésser autoenganyat i estúpid. Tu tries!

Dues gotes de pluja. Una diu "caic" i l'altra "em tiro"

Les dues gotes fan exactament el mateix moviment descendent. Venen del mateix núvol, es condensen per la mateixa causa en el mateix lloc i moment. Ambdues viatgen entre el cel i la terra... però una cau i l'altra es tira!

Com pot ser això? Diríem que una de les dues està equivocada? Diríem que una cosa és la sensació que tenen i una altra el que realment passa? Si això fos així, com podem saber exactament si una gota s'ha tirat del núvol o ha caigut?

Segurament pensareu que no cal gastar massa temps en una polèmica com aquesta, però si realment el volguéssim gastar de

⁵ Estic parlant aquí des de la consciència c2, la que viu l'ego que creu ser un individu autònom i separat de la resta però que en el fons no és més que un miratge.

manera profitosa ens plantejaríem el problema de "Les gotes de pluja, cauen o es tiren?"

Veieu? Hem agafat els problemes particulars de dues gotes i busquem la solució en una llei universal, més gran que elles mateixes. Amb la generalització pretenem predir o explicar el que fan totes les gotes de pluja independentment que elles s'ho plantegin o no, i independentment de la resposta que donin. Si la pregunta sobre les gotes de pluja es respon amb un "cauen", direm que una té raó i l'altra està equivocada. El mateix direm si després d'un estudi rigorós concloem que "es tiren".

I així, sense adonar-nos-en, assumim que les coses concretes han d'estar sotmeses a lleis generals. Que totes els casos particulars han de respondre igual en les mateixes circumstàncies. Però, podria ser que una gota de pluja caigui i una altre es tiri?

La meva resposta és, no només que podria ser, sinó que estic quasi segur de què això és el que passa. Passa el que penses que passa perquè en el fons tot passa sempre a la teva ment i la teva ment és un auto-constructe, és a dir una construcció que es fa a ella mateixa amb les seves pròpies lleis.

És a dir, no tenim dues versions del mateix fet, sinó que tenim dues realitats. Si dos homes són insultats i un se sent ofès i l'altre no, no tenim dos sensibilitats sinó dos insults: un d'ofensiu i un d'inofensiu. Si dos amics reben la mateixa traïció i ambdós actuen amb justícia, exercint un la violència i denunciant els fets a l'autoritat l'altre, no tenim dos conceptes de justícia sinó dues justícies diferents.

El que tu penses és i ho plasmes al teu univers. No importa que no coincideixi amb el que un altre fa o pensa. Amb el mateix fang dos terrissaires fan la seva obra. Un fa un cànir i l'altre un test.

No cal discutir quan algú no comparteix la seva opinió amb la teva. Ell viu la seva realitat i tu la teva. Recordem Heràclit: els adormits viuen cadascú al seu món particular...

No t'estimo perquè ets així. Ets així perquè t'estimo!

Estimar és difícil de descriure i hi ha moltes accepcions d'aquesta paraula. La meva és "conèixer". Estimem algú quan el coneixem i l'estimem tant més profundament i intensament com més el coneixem. Existeix l'amor absolut perquè existeix el coneixement absolut.

A vegades les persones ens agraden pel que fan, per com són, per com ens tracten o per com els necessitem. Em costa definir aquest gust o necessitat com a amor perquè en els fons el que conec són les meves necessitats (que ell satisfà) i no pas el que aquesta persona és. No l'estimo pel que és sinó pel que fa i això no seria l'amor tal com jo l'entenc.

Altres vegades però s'esdevé que tens accés a persones i de forma irracional, incomprensible o lògica, que això no importa, veus que les "coneixes". Le coneixes d'aquesta manera que jo defineixo com a amor, una forma de connexió profunda i integral que saps que és definitiva i incondicional.

I no estic parlant de l'enamorament clàssic que podria fàcilment confondre's amb aquesta experiència. Parlo de relacions més enllà del gènere, l'edat, la condició, la circumstància...

El "coneixement" o amor que tens envers aquesta persona fa que l'acceptis tal com és i que tot el que fa prengui sentit en la persona que és i esdevé per tant una persona impecable, una pura manifestació del que és que no goses criticar ni jutjar com no ho faries amb un núvol o una tempesta sobre el mar. És la mirada del que estima la que canvia i dona un significat complet a l'expressió humana que és aquella persona.

L'amor de coneixement accepta, admira, agraeix... i tot el que observa esdevé la pura realitat. No l'estimes perquè és una persona admirable, és admirable perquè l'estimes i la coneixes.

I quan topes a la vida amb aquestes coneixences (que probablement hauràs també experimentat en la relació amb la natura o amb la música...) et preguntes per què aquestes persones i no totes.

És una bona pregunta. De fet sabem que totes les persones i totes les coses són absolutament "coneixibles" i estimables en el sentit que explico però no tenim accés a totes. Se'ns és donat només en alguns casos, com si l'òrgan del coneixement o de l'amor fos encara tendre i massa sensible com per a afrontar la plenitud. Com l'ull que es pot acostar a la llum en una mesura proporcional a la seva sensibilitat.

Practiquem l'amor en la mesura que puguem sabent que som encara petits per estimar-ho tot. Practiquem com feia el presoner que s'escapava de la caverna platònica. Primer mirava les ombres de la nit perquè tenia els ulls engegats d'anys de reclusió. Després practicava

amb un foc petit. Més endavant s'atrevia a mirar de reüll durant el dia i finalment podia mirar directament els objectes amb tota claredat i sense distinció.

Per això deia Plató que l'amor és una potència que ascendeix passant de la percepció de la bellesa d'un cos a la de molt i de la de molts a la de tots. Quan estimem algú, si no ens recloem i ens limitem en aquesta coneixença, tenim una gran oportunitat d'ampliar l'objecte de l'amor/coneixement i ascendim així en l'escala del coneixement que ens permetrà al final conèixer i estimar tot el que és.

La fantasia és una magnífica font de coneixement

Ens ensenyen a veure les coses. De petits se'ns educa la mirada per tal que puguem veure el món. Només podem veure les coses de les quals tenim una idea. Si jo us dic que a l'habitació on sou hi ha una "acantita", veureu com no ho podeu comprovar ja que no sabeu (imagino) el que és això. Potser ho estàs veient ara mateix però en realitat... no ho veus!!! Això és el més important. Si no tens el nom no ho pots veure encara que ho tinguis a tocar del nas.

Sempre recordo el primer cop que en un terrari vaig veure els anomenats "insectes pal". De fet no els vaig veure perquè els confonia amb uns pals, o sigui que veient-los no els veia. Si agafem un nadiu de la selva brasilera que mai no hagi visitat ni vist res de la nostra cultura i el tanqueu en una biblioteca, podeu estar ben segurs que no veurà ni un sol llibre tot i que estigui envoltat de milers de llibres. Igual ens passaria a nosaltres que podríem estar en mig de l'Amazones i no veuríem ni una mínima part del que veu un indígena donat que no tenim els conceptes ni les idees.

Amb això vull demostrar que el que veiem a la vida no està relacionat amb el que la vista ens mostra sinó amb el que la ment vol veure. Per això puc afirmar que la imaginació i la fantasia són un mitjà de coneixement molt poderosos.

Quan imaginem una fantasia, si la prenyem de fe, la convertim en un objecte tan real com qualsevol altre. Podem crear i de fet creem tot el que veiem a còpia de projectar-hi les nostres idees. A cada cosa que viem hi podem aplicar l'esquema interpretatiu que ens convingui i obtenir així un fet.

Fa uns dies, parlant sobre l'existència de Déu, una persona es va sorprendre que jo no hi cregués. Em va dur a un parterre i mostrant-me una flor em va dir "No hi veus aquí l'obra de Déu?" I jo, és clar, no vaig veure el que per a ell era evident. Si creus que Déu fa les flors, les flors són la prova de l'existència de Déu.

Creem així les històries que ens agraden i ajuden a viure. Podem farcir el nostre univers de fades, d'encanteris, de dimensions desconegudes, de dimonis, de màgia, de miracles, de sincronies, de missatges, de pistes,... Un cop les assumeixes ja queda tot clavat i inamovible. Aleshores només falta ajustar (i ho fem de forma automàtica) la teva idea al que et passa.

Per exemple: si jo crec en les fades trapelles i les associo a les papallones, de ben segur que tindrè un filtre especial per a les papallones i això farà que les papallones siguin més presents a la meua vida. Aquest fet que tu has provocat servirà per demostrar que tot és ple de papallones-fades trapelles. Aleshores cada cosa inconvenient que et passi ho associaràs a les fades trapelles. Quan vegis una papallona li atribuiràs qualsevol inconvenient que se't

presenti en aquell moment. (Sempre hi ha alguna cosa inconvenient per a atribuir a les fades trapelles i, si no n'hi ha cap, el desconcert que et provocarà en crearà alguna) No hi ha manera de demostrar el contrari. Si algú et diu que el que ha passat no té res a veure amb les fades trapelles sempre pots dir que són invisibles i imperceptibles i que tu ets un obstinat negacionista. Si apareix una papallona i no hi ha trapelleria diràs que no és una fada sinó una simple papallona... Bé, segur que la història es pot allargar i que els crèduls ho faran molt millor que jo.

Això que explico amb les fades trapella pot semblar exagerat però hi ha moltes altres consideracions que semblen més serioses però que són de la mateixa naturalesa. Pensem en les persones que creuen en les manifestacions dels esperits, o en els déus, o en els senyals, o en les coincidències o en la superstició o l'art endevinatori, etc.

I és que, com m'agrada recordar, el coneixement i la veritat no és el principal objectiu de la nostra intel·ligència o la nostra ment. Ella el que vol és sobreviure i si fa falta inventar, s'inventa. La incoherència no és en cap cas un inconvenient davant el gran avantatge de sobreviure i ser feliç.

No és el que és: és el que hi projectes!

I és que la realitat no se'ns ofereix cuinada. La realitat no se'ns ofereix: la construïm.

Tenim tendència a creure que les coses són el que són independentment de qui, com i quan es mirin. "Un llibre sempre serà un llibre i un nen sempre serà un nen, ho miri qui ho miri", diem. Jo

penso però, que això no és així. Un llibre no és un llibre. El que és un llibre és la idea que nosaltres ens hem fet d'aquest objecte que estem veient. El concepte "llibre" el tenim dins nostre, com una idea, i quan veiem alguna cosa que té la seva característica principal (l'essència) diem que allò "encarna", per dir-ho d'alguna manera, aquella idea i per tant "és" un llibre.

Ja sé que pot semblar complicat o sofisticat aquest raonament però penso que és de vital importància. Les coses no són el que són sinó el que nosaltres hi veiem. I què hi veiem nosaltres? Doncs el que hi projectem, el que construïm a partir de les nostres experiències, necessitats o temors.

Una ombra en un carreró fosc pot ser una amenaça independentment que sigui un gat inofensiu, un paper mogut pel vent o un monstre que ens assetja. No importa el que és, perquè nosaltres no reaccionarem al que és sinó al que creiem que és, és a dir, al que atribuïm realitat. I per què veiem un perill en una ombra? Doncs segurament per una experiència anterior, o per la por amb la que hem entrat al carreró, o per un record d'una pel·lícula...

Ja deia Epictet que no ens afecten les coses sinó les opinions que tenim de les coses. I així és. Les coses en sí no són res. De fet si no tenim cap idea sobre la que projectar un estímul, aquest estímul ni tan sols existeix. Una paraula en àrab sentida en mig d'una conversa per algú que desconeix l'idioma, ni tan sols és una paraula. Serà potser un sorollet imperceptible i indistingible.

Un esdeveniment en la nostra vida no és res. Falta veure què hi projectem. Una persona que es creua en el nostre destí no és res. Veurem qui hi projectarem. Una crisi no és res. Estem a l'espera de

veure com el farcim de sentit. I aquí podríem dir que tenim cert poder.

Si cedim als nostres automatismes, els fets i les situacions s'ompliran dels significats més comuns i compartits per la cultura o l'experiència viscuda. Ara bé, si afinem l'atenció i estem atents al contingut (coses que ens passen) veurem com podem omplir-los de continguts (interpretacions o sentits) sobre els que tenim cert control.

Hi ha aquí una parcel·la de poder que en sí no és res. Veurem com la utilitzes.

Per què a tothom li funcionen les seves teories o creences?

Perquè confonem el receptor amb l'emissor!

A la pel·lícula Tomorrowland, hi ha una situació que em va fer pensar molt. Sense entrar en detalls del complex i ample argument, hi ha un moment en que els protagonistes arriben a un món paral·lel (Tomorrowland) a on han estat atrets per un dispositiu que obté informació sobre el futur i que anuncia la imminent destrucció del món. Un cop allà intenten esbrinar què causarà aquesta desgràcia i descobreixen que la màquina en qüestió no coneix el futur sinó que el crea!

És a dir, la màquina no diu el que sap o coneix sinó que s'ho inventa i això fa que els que hi tenen confiança posin la seva energia en aquest futur immediat i l'acabin creant. O sigui que la màquina emet profecies d'auto-compliment: anuncia la destrucció del món i tothom actua com si fos veritat i aleshores es produeix realment la destrucció del món!

Em va fer pensar que aquest és un mecanisme que actua en nosaltres de forma constant. Els humans tenim teories o creences sobre les coses. Són explicacions que ens permeten donar coherència a la realitat i fer-lo previsible; una bona situació per a sobreviure. Pensem que són certes i les usem per interpretar i descodificar el que ens passa.

Nosaltres pensem que són explicacions lògiques que hem comprovat i els hi donem autoritat de manera que fem que la realitat s'hi ajusti. El que passa és que, com a Tomorrowland, nosaltres no som els receptors d'aquests fets sinó els emissors. Si tenim la teoria de què el món és un lloc perillós, veurem una carretera com un gran perill, circularèm amb precaució exagerada i pendants de tot, insegurs, temerosos, és molt probable que tinguem un ensurt o un accident. Aleshores direm: "Veus com tenia raó? La carretera és perillosa!"

El que pensi que la carretera és un lloc segur circularà amb fluïdesa i confiança i probablement podrà comprovar que no hi ha més perills que en qualsevol altre lloc. I això és així amb tot el que ens passa. Tenim teories sobre la gent (podem confiar?, hem de dir la veritat?, podem demanar ajuda?...), sobre el món (s'estan esgotant els recursos?, hi ha fatal canvi climàtic?, s'autoregula la naturalesa?, tenen drets els animals?...), sobre la vida (té sentit?, hi ha un objectiu?, què cal fer per viure-la bé?...), etc.

Cada teoria o explicació la podrem justificar amb arguments. La qüestió és que no fan falta arguments, la nostra credulitat li dona suficient poder com per a assumir-la com si fos una informació que hem adquirit de l'experiència, de l'observació, però no és així. Literalment l'hem inventat -o hem adoptat la que més ens ha

convingut- i a partir d'aquí ens limitem a demostrar que és així torçant i forçant els arguments fins a sotmetre'ls a la nostra llei.

Així és com crec que funcionen les religions, les teories socials, psicològiques, les teràpies, les filosofies de vida, les interpretacions esotèriques de la realitat, les arts endevinatòries, les tècniques projectives, la ciència econòmica,...

Diem que llegim la realitat però en realitat l'escrivim. No som receptors neutrals dels fets, som emissors dels significats i el sentit dels fets. I per als humans, el significat i el sentit és la condició necessària d'existència per a qualsevol cosa.

El repte no és inventar-nos una vida sinó saber que vivim una vida inventada

La nostra vida és un invent. Vull dir que les coses més importants, les inventem. El sentit de la vida, quines són les nostres prioritats, quin és l'origen de les nostres malalties, per què la gent ens tracta com ens tracta, perquè el nostre cos no ens agrada, quines són les nostres obligacions i prioritats, què és el que ens mereixem, a què podem i a què no podem aspirar, què és allò normal, per què el món no va bé, etc.

Totes aquestes qüestions, que són les que realment ens marquen la vida, tenen una resposta arbitrària que mai no podrem demostrar, però nosaltres atribuïm veritat al que creiem perquè necessitem seguretat.

Si mirem d'on hem tret les respostes veurem que hi ha unes arrels i un tronc gruixut que són la civilització on vivim, unes branques primàries que són la família i després la tira de branquetes que sustenten les fulles que són adaptacions nostres (o dels nostres grups d'iguals) que per diferents motius hem assumit.

Moltes de les respostes finals són interpretacions personals de les idees generals i a això jo en dic "invents". Cert que hi ha persones que són més inventores que altres, però en definitiva tot és un invent. La societat mateixa inventa respostes i ens les ven. Nosaltres les comprem com un *pack* perquè resulta còmode adquirir cosmovisions que si les haguéssim de fer nosaltres ens costaria molt de temps i energia.

Jo he vist construccions ben vulgars i rutinàries i altres ben elaborades i complexes. Totes valen igual i totes tenen la mateixa coherència ja que cada sistema de creences s'abasteix d'una lògica interna que no es pot discutir. Així hi ha qui creu que ell és una reencarnació de Cleòpatra i si li preguntes segur que et donarà totes les respostes. A tu no et convenceran però per a ell tenen el mateix valor que per a tu les teves raons. I si no hi ha raons et dirà que a la seva vida no tenen valor les raons. No hi ha escapatòria. Ningú pot contradir la vida de ningú ja que totes són invencions que s'auto-sustenten.

No té cap interès intentar contradir la vida de ningú. Tampoc hi ha cap possibilitat de fer canviar la percepció que hom té de la seva pròpia vida, excepte en aquells casos que hom es construeix una vida revisable, cosa que requereix cert coratge. Fixem-nos si no en la tossudesa dels fanàtics, dels adeptes, dels sectaris... és exactament la mateixa que la dels "normals" que vivim adaptats al sistema.

Per a mi el que és important i constitueix un repte difícil, és viure conscients de que la nostra vida és un invent. Aporta una claredat reveladora que ens mena a la consciència essencial que som.

Cada dia rebo una inspiració. Què invento sobre aquest fet?

Cada dia rebo una inspiració. Acostumo a agafar-me una estona de relaxació ben conscient i en el transcurs d'aquests minuts quasi sempre m'arriba un pensament, una idea, una frase... ben nítida que em serveix per a fer els meus tuïts o comentaris en aquest blog.

Em resulta ben curiós. Podríem dir que és ben bé una inspiració. Observo encuriós com la meva ment intenta construir un relat sobre aquest fet. Potser una ment universal vol compartir amb mi el que sap. Potser un ésser distant i superior parla a través meu. Potser la meva ment calmada percep el que ja tinc però que l'activitat no permet fer conscient. Potser hi ha un costum intel·lectual que associa silenci amb producció ideològica. Potser és la pressió del Brasil... (un eufemisme que faig servir com dient "una causa desconeguda qualsevol")

Sigui com sigui, el que més m'interessa és aquesta persistència de la meva ment per apropiat-se d'una explicació. La raó lluita, l'ego vol, la meva part estètica i l'ètica discuteixen, i una altra part meva riu.

El que és evident és que podria assumir qualsevol de les explicacions que se m'acudeixen i la podria sostenir amb la fe del carboner. Un cop feta l'elecció, que sovint és automàtica, tot encaixaria. Tot s'ajustaria de forma sincronitzada al que jo cregué i les petites

discordances serien minimitzades i les crítiques rebutjades per incapaces d'accedir al nivell subtil de la meva experiència.

Això és el que observo en moltes de les meves conviccions i encara em resulta més obvi en les conviccions dels altres. És per allò de la palla i la biga... Sigui com sigui l'espectacle de la ment quadrant el cercle és prodigiós. Triem el que volem que signifiquin les coses que ens passen.

Mentrestant continuo meravellat pel fet que cada dia a determinada hora i en determinat moment apareix a la meva ment un pensament -o dos- que m'inspira. ¿Em nego a acceptar una realitat superior perquè ja he optat per creure'm el relat de que jo soc qui decideixo el que vull que siguin les coses i ara he decidit que no vull que siguin res?

***Diuen que Déu va crear l'home a la seva imatge i semblança
però és cadascú qui crea déu a la seva imatge i semblança***

Per què, sinó, hi hauria tants déus diferents? Cada persona té el seu déu particular. En general són adaptacions o personalitzacions dels déus de la seva tribu o societat.

Al principi, cada grup social construïa el déu que necessitava. Normalment coincidien en la necessitat d'un poder superior, algú que garantís un ordre universal, un sentit de la vida i de totes les coses. Això permet viure sense angoixa la incertesa de la vida.

Un cop elaborat un déu que assegura, necessitàvem un déu que forçés les persones a treballar plegades, a sacrificar-se pel altres, per

la comunitat. El déu castigador, vigilant, controlador, exerceix bé aquesta funció. I ens permet incidir en el destí tot suplicant, pregant, demanant perdó o oferint ofrenes.

I quan la tribu es va anar fent gran, vam necessitar un déu que ens vinculés a persones desconegudes per tal de poder treball tots plegats: és el déu pare que ens fa a tots germans o el déu que ens uneix com a una sola família a tots els que creiem en ell (germans musulmans, per exemple).

Un cop consolidada aquesta versió general i àmplia del déu col·lectiu, apareix l'adaptació que fem cada subgrup o persona de la seva figura. Si som bel·licosos i violents, adorarem un déu de venjança; si som pacífics i amorosos, venerarem el déu de bondat; si som insegurs i ens sentim incapaços de crear el nostre propi destí buscarem un déu que ja ho té tot planificat i així ens podem abandonar al fatalisme del que "déu vol". Si som racionals i no ens agrada la mitologia busquem un déu quàntic o una energia còsmica que explica el que encara no sabem explicar. Si som dissoluts i amb poca voluntat adorem un déu comprensiu i benvolent que tot ho perdona; si som rigorosos i inflexibles obeïm un déu de justícia implacable com el dels inquisidors; si som radicals i passionals recordem la fúria del Mahoma-guerrer o de Jesús expulsant els mercaders a cops de fuet. Si som pietosos i innocents resem al Jesús de les benaurances...

Crec que no fa falta més exemples. Tots podem crear un absolut a partir dels nostres millors desitjos. El problema apareix quan un déu ordena matar els altres. I sempre ha sigut així. Tants déus com creients, per tant mentre hi hagi fanàtics, assassins, inquisidors i manipuladors hi haurà déus fanàtics, assassins, inquisidors i manipuladors.

I és que el que més interessa esbrinar és per què els humans busquem fora nostre, tot projectant-hi les nostres pors o anhels, allò que tenim dins: el coneixement absolut del que som. Un cop més, "coneix-te a tu mateix" i coneixeràs Déu.

No és el que hi ha; és el que hi poses

Hi ha una tensió constant entre la subjectivitat i l'objectivitat, entre allò que és només per a mi i allò que és per a tothom. Tenim clar que algunes coses són només per a mi, com per exemple que trobi la Sofia Loren més guapa que la Sharon Stone o que prefereixi l'arròs bullit als macarrons. Altres coses però, no puc admetre que siguin només meves: el mar és blau i els gossos són éssers vius. Qui no ho vegi així, té problemes!

Quina és la tensió o el problema? Simplement haurem d'admetre que hi ha coses que són subjectives (opinables) i altres objectives (vertaderes).

No resulta senzill, més enllà dels exemples especialment diàfans que he posat, discernir quines coses són objectives i quines subjectives. L'existència de la dignitat humana, dels déus, del sentit de la vida, de l'amistat... és subjectiva o objectiva?

La meva opinió és que tot és subjectiu perquè precisament només hi ha una cosa objectiva que és tot. És a dir que la multiplicitat és subjectiva i opinable i l'ésser o la totalitat és objectiva i vertadera. Avui no pretenc justificar aquesta segona part, cosa que em costaria força, sinó la primera. Per què penso que totes les coses són subjectives?

Doncs perquè crec que tot el que concebem és una projecció de nosaltres mateixos. Projecto el mar? Puc projectar el mar on un altre hi projecta una muntanya? No, no és això. D'entrada no crec que existeixi "el mar" així, en abstracte, com si fos un fet immutable. Si poguéssim comparar el teu mar amb el meu mar, veuríem que no s'assemblen en res. Sí, tots dos tenen aigua, però totes les teves opinions, idees, creences, vivències del passat, fantasies i sabers sobre l'aigua i sobre el mar fan del teu mar una cosa ben diferent al meu mar.

Clar que la majoria de vegades no ens adonem que tenim construccions tan diferents de coses que anomenem amb el mateix nom i pensem que ens entenem, però en realitat parlem de coses absolutament diferents.

I no és només tot el que tens a la ment sobre allò que veus el que hi projectes, sinó també tot allò que et convé que hi hagi. Segons les circumstàncies, el mar, o els animals, o les persones, o les idees... prenen un caire perceptiu que et convé. Quan algú ens cau malament, automàticament li veiem més defectes dels que té i fins i tot la seva bellesa ens pot semblar falsa o artificiosa. Projectem la realitat que ens interessa per construir un món còmode i segur. Això ajuda a sobreviure i el cervell és un mestre a l'hora d'enganyar-nos per a sobreviure.

El cervell no està dissenyat per a despertar-nos. Ell vol seguir creant un món favorable. Cal aportar alguna altra cosa que desemmaskari el joc de la ment i ens porti a la consciència de que tot és somni, o creació, o projecció interessada. Aquesta cosa ha de ser un estat de consciència diferent a l'ordinari. Des de dins la consciència ordinària no es pot veure el truc. Cal sortir-ne.

Hi ha moltes portes per a sortir de l'engany però cadascú té la seva i cadascú té el seu propi itinerari per l'existència. No hi ha indicacions universalment vàlides. Només hi ha un crit universalment persistent que diu "Desperta!", "Això no ets tu!", "No és el que hi ha, és el que hi poses!!!"

Aquest crit ens pot alertar i afinar la ment per tal que es qüestioni a ella mateixa. A partir d'aquí, de la seva incertesa i dubte, pot aparèixer la "docta ignorància" que deia Nicolau de Cusa, que s'expressa en el "només sé que no sé res" i ens empeny a abandonar els dominis egoics i elevar-nos als transpersonals.

Les nostres fantasies només funcionen a la nostra realitat

Omplim els buits en la comprensió i el sentit de l'existència amb fantasia. Les nostres fantasies poden ser més o menys originals, més o menys compartides, però al final són fantasia igualment.

Tenim una necessitat imperiosa de sentit i per això som tan vulnerables als nostres invents que més ens convenen. No deixa de ser un bon mecanisme adaptatiu.

Podem fantasiar amb què el món és ple d'esperits invisibles que ens protegeixen o amenacen i que nosaltres ens hem d'aliar amb ells per a assolir una victòria còsmica.

O que vivim en un mena de joc d'ordinador dissenyat per algun ésser superior que ens anima a superar pantalles...

O que som vigilats per extraterrestres evolucionats que ens van engendrar amb els monos i ens vigilen i controlen...

O que som trossos de carn animada llançats a la vida per a gaudir-la tant com puguem...

O que el món és una selva en la que sobreviure, no importa amb quins mitjans...

O que un Déu ens ha creat com a antídoto d'un avorriment primigeni...

O que som éssers cecs a la recerca d'una impossible veritat absoluta...

O que... podeu continuar la frase com vulgueu. Cadascuna d'aquestes fantasies defineix el tipus de persona que som, el que volem, el que esperem i el que obtenim.

La majoria de les nostres fantasies són realment absurdes i arbitràries i difícilment assumibles per a altres fantasiaires però cadascú de nosaltres té un recurs invencible per a convertir la nostra il·lusió en realitat: aplicar-la a la nostra realitat!

I és que allò que anomenem realitat no és més que una col·lecció ordenada i més o menys coherent de totes les nostres fantasies. Així doncs, tota fantasia és coherent amb la realitat que les fantasies anteriors han construït.

Per això resar a un déu, explotar un treballador, invocar un esperit, sondejar les veritats del passat i el futur, drogar-se compulsivament o practicar vudú acaben sent absurds absolutament coherents quan s'incardinen en el món que cada il·lús ha construït.

Quan veus que el color del món coincideix amb el de les teves ulleres, deixes de creure en els colors

Al llarg de la vida anem construint una visió de la realitat. Ens serveix per a entendre, reaccionar, preveure, actuar. Com més útil es mostri aquesta visió del món, més tendim a considerar-la vertadera.

La qüestió és, però, que la utilitat que ens ofereix la nostra filosofia no té res a veure amb la veritat. Podem tenir visions molt útils i confortables i molt poc encertades.

En general la veritat ens importa poc. Preferim el confort, la seguretat.

Mirem les coses que passen pel món i donem una explicació. Hi ha una guerra, unes eleccions, un èxit televisiu, un nou descobriment... i immediatament el posem al mapa de la realitat que ens hem fet. Això ens permet interpretar-lo. Atribuïm causes, culpables, conseqüències, efectes secundaris,...

Els fets que en un moment donat de la nostra vida han dibuixat els nostres mapes mentals, a la llarga acaben sotmetent-s'hi. Ara que ja tenim consolidada una visió del món, allò que succeeix ho fem casar amb aquesta visió. Si no s'hi ajusta, ho forcem un xic. És més senzill això que refer el mapa.

Sòcrates deia que una vida que no és examinada no mereix ser viscuda. Examinar una vida és examinar els mapes que ens anem formant de la realitat. Resulta incòmode i molest, fins i tot complicat, però és necessari.

No costa gaire, per a una ment atenta, observar aquesta identitat entre allò que passa i allò que nosaltres creiem. Si som d'esquerres, sempre veiem que els de dretes s'equivoquen; si som del Barça, el Madrid sempre fa trampes; si som ateus, els religiosos són ignorants. Els pessimistes veuen la realitat negativa perquè en un principi la valoració negativa que feien de les coses els va forçar a dibuixar un mapa nefast de la realitat. Si creus en la bondat, apareixen persones bones al món i si creus en déu, tot esdevé una prova de la seva existència.

Aquesta coincidència ha de ser necessàriament sospitosa. No podem concloure que tenim la veritat. Més aviat hem de considerar que filtrem el món amb els nostres propis coladors. El color de les nostres ulleres és exactament el mateix color de la realitat.

Si aspirem a la veritat, hem de deixar de creure en els colors. Els colors, o les visions del món, són construccions personals interessades. Útils però inexactes.

Necessitem altres instruments per a acostar-nos a la veritat i la primera condició per a assolir-los és abolir els que demostren la seva ineficàcia. Per això hem de deixar de creure en els colors i les visions del món.

Ara bé, com quedarà la teva vida si prescindeixes de la certesa que t'ofereixen les teves creences? Segurament molt tocada. És una jugada molt arriscada sobretot si no tens formes alternatives de construir la realitat. I el cas és que no les tens!

Has de fer un salt al buit. Has d'acceptar saber que no saps res i viure en situació d'incertesa. Des d'allà hauràs de trobar noves formes de concebre la realitat que ara mateix no pots ni imaginar.

Tasca d'aventurers, de titans, de filòsofs... Una jugada radical per a una fita incerta. Potser és millor quedar-se on som. Més val la mentida confortable que la incertesa. Amb tot, dins l'home batega de forma somorta però persistent aquesta crida a la veritat, a la superació d'estadis segurs que requereixen períodes de foscor, por, ignorància. Però, romandre sempre al mateix lloc esperant les mateixes coses, pot ser considerat amb propietat com a "vida"?

**A vegades, quan diuen que tot està connectat volen dir que
som capaços d'imaginar totes les connexions possibles i
creure'ns les que ens convenen**

Tot està connectat, res no està aïllat, tot té a veure amb tot, la realitat és holística... són algunes de les formulacions que expressen la conclusió del coneixement bàsic: Tot és U o només existeix el Ser.

Amb tot, sovint fem servir aquesta veritat essencial, que es veu i es viu en un determinat nivell de consciència, per a justificar de forma irracional allò que ens convé.

Cert que tot està connectat però no sabem mai de quina manera exactament. Coneixem connexions bàsiques i burdes entre manifestacions gruixudes de la realitat física, però sabem molt poques coses sobre la veritable relació de causa i efecte entre els fenòmens, sobretot d'aquells que afecten a la realitat humana.

Podem afirmar que l'aleteig d'una papallona al Japó pot provocar una tempesta a l'Atlàntic, però no podem assegurar que això passi. Podem imaginar connexions entre totes les coses i segurament és veritat que existeixen, però no podem controlar-les ni reduir-les a un nombre de factors perquè, per definició, els factors que hi intervenen són tants com els fenòmens existents al món.

Resumint: podem suposar que tot està connectat però no podem calcular de quina forma ho està.

Ara bé, l'assumpció de la primera premissa, obviant la segona, ha portat a una ideologia banal i autocomplaent que ens permet imaginar que controlem l'univers sencer a partir del control de poques variables.

Si establim una relació entre el càncer i la teva infància, o entre el teu caràcter i els teus cromosomes, o entre la teva sort i el dia que vas néixer, o entre el que penses i la forma com moriràs o entre les teves emocions i la teva alçada,... o entre el que vulguis i el que vulguis (que la imaginació humana no és petita), sempre podrem argumentar-ho dient que tot està relacionat amb tot. I com que segurament tampoc podrem demostrar que no sigui així perquè les investigacions que requeriríem no estan al nostre abast i encara que les aconseguíssim no serien acceptades pels qui no hi creuen, molts consideren sensat i racional no oposar-se a aquesta arbitrària assignació de causes. Incorrem així en la fal·làcia *ad ignorantiam* que es pot definir com l'argument enganyós que afirma un fet amb l'únic argument que no podem demostrar el seu contrari.

O sigui que amb aquest poc rigor racional i aquesta manca d'esperit crític podem no sols relacionar tots els fets i fer un diagnòstic, sinó que podem fins i tot inventar un tractament.

Si càncer i infància estan relacionats potser cal fer una teràpia regressiva per a curar-lo. Si les teves emocions fan que siguis pobre, potser et caldrà fer una neteja emocional. Si el dia del teu naixement et fa irritable, potser et caldrà assumir per sempre la teva irritabilitat i no et caldrà fer l'esforç de controlar-la. I així, en tots els casos.

Relacionar fenòmens de regnes diferents és perillós malgrat que podem assumir que tot està connectat. Potser algú ja propugna que l'erupció volcànica és un esclat irat de la mare terra o que els terratrèmols són espants de l'escorça terrestre... Bé, vinculacions més surrealistes he sentit...

Necessitem alguna cosa més que l'afirmació -per a mi vertadera- de què tot està connectat per tal d'atribuir causes.

Allò enigmàtic és saber com és que tenen tant èxit les explicacions amb tant baix suport lògic i racional. Sembla contradictori que en un moment de maduresa científica de la nostra societat hi hagi tanta gent refugiada en la irracionalitat. Segurament el fet de que la raó no pot donar explicacions absolutes de cap fenomen ha contribuït al seu desprestigi després d'una època en que és va presentar a ulls del món com a solució definitiva de tot.

Hi ha, al meu entendre, una altra causa: la necessitat imperiosa i irresistible que sentim els humans de creure que podem controlar i manipular l'univers a favor nostre. Abans necessitàvem els intermediaris -sacerdots, xamans, bruixots,...- i avui, els més creatius

i autònoms ja han descobert que la imaginació sola i una bona autoestima és suficient per a crear els teus propis miracles. Clar que si són compartits sempre tenen un plus de credibilitat.

**El més gran invent de la humanitat és la màquina d'inventar
invents**

O potser és un descobriment. No ho tinc clar. Potser és simplement una qualitat emergent que hem aprofitat. A què em refereixo quan parlo d'invents, en aquest context? Em refereixo a la creació de realitats. El concepte "creació" remet a un fet que abans no hi era i que apareix com a conseqüència d'algun actor.

Per mirar d'aclarir el que proposo en aquest escrit, considerem les tres realitats a les que tenim accés.

Normalment donem per descomptat que la realitat té dues dimensions: la interior i l'exterior. La interior està formada pels nostres sentiments, pensaments, desitjos, records, imaginacions,... Aquesta és la realitat anomenada subjectiva i només el subjecte hi té accés.

Hi ha també la realitat exterior, la que se suposa que és objectiva i que no depèn de nosaltres sinó que és allà fora, al nostra abast. Tot i que normalment pensem que la realitat subjectiva i l'objectiva no són invents sinó fets, la realitat és que són construccions ben personals. Però no és per aquí per on m'interessa ara explorar.

El que m'interessa és considerar la tercera realitat: la realitat intersubjectiva: què és? Doncs és una realitat que apareix per

consens entre les persones. És una realitat fabricada, inventada, dic jo, que aporta al món la majoria de coses que ens interessen.

Què és una realitat intersubjectiva? Doncs un fet acordat per un grup. Per exemple: que la bandera suïssa consta d'una creu blanca sobre un fons vermell. Aquest fet no és una realitat subjectiva perquè no ve de la nostra intimitat mental, ni és objectiva perquè res en la realitat natural no fa que això sigui així. La bandera suïssa podria haver sigut de moltes maneres però van acordar que fos així. I aquest acord, acceptat per tothom, ha creat una realitat.

Molt important parlar esment en el fet que cal que sigui acceptat. Els diners tenen valor perquè ho hem decidit i acordat. Per ells mateixos, no alimenten, ni abriguen, ni ens porten d'un lloc a l'altre. Les corporacions (tal com assenyala molt bé Harari en els seus llibres Homo sàpiens i Homo Deus) són realitats inventades de forma intersubjectiva.

Pensem en els països, les religions, les empreses, les organitzacions... no tenen realitat subjectiva ni objectiva, són intersubjectives. No existeix el cristianisme, només existeixen persones que fan i creuen unes coses concretes. Ara bé el fet que tothom reconegui una idea de religió, fa que aquesta existeixi.

I aquestes realitats intersubjectives, són les que més uneixen les persones, les que més les separen, les que més les estimulen, les que més les maten. Donem la vida per un país que és una idea, per una religió, treballem tota la vida per una empresa, ens devem a una família, a un equip de futbol... i tot això no és més que una construcció mental.

No existeixen en la naturalesa (cap frontera no és visible des de l'espai, ni cap déu s'ha mostrat -sempre els seus representants-, ni cap empresa té materialització -una empresa no és el seu edifici ni el document constituent ni les persones que hi treballen-, ni cap família és la suma simple dels seus membres.)

Aquesta capacitat de crear coses per consens que ens vinculen de forma fatídica o meravellosa, és la principal potencialitat humana. És com una màquina d'inventar invents. A partir d'aquesta capacitat, podem crear totes les altres coses.

El joc de la realitat no és un puzle; és un piló de peces de

Lego

La realitat és una construcció. Un puzle i un Lego són jocs de construcció. Per això els faig servir com a eines per a entendre com construïm el món.

Moltes persones, i quasi bé tothom en algun moment de la seva vida, pensen que la realitat és com un puzle: una imatge formada per múltiples peces i que, per tal d'entendre-la, només cal ajuntar-les de forma correcta.

La realitat és única en aquest supòsit i igual per a tothom. Els coneixements que tenim, les opinions, les creences, les emocions, les imaginacions, les percepcions, els records... són les peces del puzle. Només cal encaixar-les de forma adequada per a assolir el quadre complet de la realitat.

El puzle no és senzill. Quasi mai no encaixa perquè hi ha milers de peces i, encara que moltes s'assemblen i sembla que encaixen, hi ha massa llacunes i incompatibilitats. A vegades peces amb el mateix color no encaixen per forma (una alegria pròpia es percep com a bona i l'alegria de l'enemic com a dolenta. Com podem encaixar aquesta realitat única sobre la bondat o maldat de l'alegria?) A vegades les peces encaixen per forma però el dibuix que conformen no casa (crec en Déu i hi ha mal al món. Déu ha fet l'opressor i la víctima,... quin sentit té això?)

Els que creuen que la realitat és única i que hi ha una única manera de confegir-la busquen les connexions i les peces adequades i quan les troben diuen que són veritats eternes perquè s'acoblen de forma perfecta i això anul·la qualsevol altra interpretació d'aquests fets. El dogmatisme és la doctrina dels jugadors de puzle existencial.

Hi ha una altra forma d'entendre la realitat: La realitat no és una forma única sinó que és una construcció que es construeix amb les peces de Lego la nostra experiència i de la nostra ment. No importa la forma que en resulti mentre les peces encaixin.

Dos blocs de dos per u encaixen molt bé amb una placa de dos per dos! Si s'aguanta la construcció la donem per vàlida. No importa si és la forma adequada perquè ara no creiem en una única realitat sinó amb tantes realitats com jugadors de Lego hi ha.

I cadascú justifica la seva construcció amb la coherència interna de les peces. D'aquesta manera cadascú té la seva realitat i la sustenta amb els moviments, canvis i afegitons de noves peces ampliant i redissenyant el seu model.

El gran problema d'aquesta prometedora manera de veure el món és que és narcisista i autocomplaent. Avantposa la necessitat de sentir i el benestar a la Veritat. Les petites i personals veritats d'aquestes construccions individuals només aspiren a il·luminar les nostres passes. La gran Veritat, per contra és com el sol que ho omple tot de llum. No hi podem renunciar!

Cada cop tenim més eines per a editar la pel·lícula de la nostra vida i més llibertat per a inventar-nos el guió.

Cada cop més gent va amb els auriculars posats mentre camina per la ciutat. És una forma d'editar la realitat. Poses banda sonora a les teves experiències. Potser algú no ho veu bé però a mi em sembla que és una bona cosa poder ampliar les opcions sonores del teu dia a dia. Segurament el tràfec, el so metàl·lic i persistent de la indústria o les músiques que els altres m'imposen no són millors que els meus àudios.

I pel que fa a les imatges, la meua realitat és el que visc en el lloc on soc ara però també existeix el que veig per la finestra i també el que veig per les múltiples finestres que amb forma de pantalla m'envolten. Puc escollir les imatges que veig perquè tinc una gran oferta visual. Segur que la forma com la nostra ment construeix la realitat amb aquests impressionants recursos és absolutament diferent a com la vivien els meus avis o pares.

Però les opcions d'editar-nos la vida, de construir la nostra pel·lícula, no es limiten al aspectes formals o sensorials, sinó també al guió, al sentit de la vida.

Abans hi havia pocs guions de vida. Les religions n'oferien alguns i, amb escasses variants, els adaptàvem a la nostra circumstància. Hi havia també guions socials, humanistes, familiars... Quasi tothom es limitava a seguir-los i molt pocs gosaven fer-ne de nous.

Avui però tenim una gran diversitat narrativa pel que fa a la pel·lícula de la nostra vida. Tenim una gran llibertat per a escollir el guió que volem. No cal ja que els altres l'acceptin. Pots tenir el teu propi relat i tothom te l'acceptarà si no l'afecta. En diuen respecte però és relativisme interessat.

Tampoc cal que el guió sigui clàssic, ni que sigui identitari, ni que sigui raonable. Aquest requisit, el de la racionalitat, és el darrer que ha caigut. Ara podem construir l'estructura de la realitat que ens convingui sense que calgui justificar-la o raonar-la. És la meua i ja està.

La gent pot defensar les coses més estrafolàries, increïbles o estranyes i pot esperar un silenci respectuós, un assentiu escepticisme o una autèntica curiositat o aquiescència .

Imagineu narratives surrealistes i esbojarrades per a explicar què fem aquí o què hem de fer i veureu que no podreu superar els relats esotèrics, màgics i extraordinaris existents. Podem concebre'ns com a cossos colonitzats per esperits d'altres dimensions, com a experiment extraterrestre, com a generadors d'energia per a éssers que viuen a la lluna, com a ànimes penitents de vida en vida, com a robots biològics programats per una intel·ligència suprema... Res que no hagin dit ja les religions les mitologies o les filosofies des de temps immemorial.

El sorprenent ara és que la nostra cultura havia avançat en la limitació d'aquests guions com a pas necessari per a una entesa universal i que aquest relativisme actual que ens permet superar-lo i construir la realitat al nostre gust té un regust a retrocés

La raó havia jugat un pas important. Ara però, superada la necessitat de que les narratives tinguin certa coherència, assolim el poder sobre la nostra vida però segurament ens allunyem de la Veritat (la veritat subjectiva no és Veritat) i posem en risc els avenços que la racionalitat ens havia atorgat, sobretot en el tema de la igualtat, la llibertat i la justícia.

3. ELS ESTATS DE CONSCIÈNCIA

Tenim tantes existències com estats de consciència.

*Hi ha estats de consciència que donen accés a realitats més
properes a la veritat que altres.*

Per millorar un edifici: millors rajols i millors plànols.

Ara toca primavera i ens aferrem a l'hivern.

*Somnia ser un actor que representa un rei que s'ha
emborratxat. És un somniador però es passa el dia
ensopegant, regnant, actuant...*

*Creiem ser personatges, atents veiem que som actors,
conscients sabem que som espectadors i en realitat som la
pantalla on TOT sembla ser.*

*Estic despert però somnio. El que jo vull és somniar però
estar despert.*

*Aquesta nit he tingut un ensurt: han entrat uns lladres a
casa. Els he sentit i m'han vist. Volia fugir però no he pogut
perquè m'he despertat.*

Tot el que he somniat ho he viscut i tot el que he viscut ho he

somniat.

*Via terapèutica (cobrir dèficit): "ves per aquí". Via de saviesa
(assolir creixement): "no vagis per aquí".*

*Hi ha diferents nivells de consciència: c1 dormo; c2 reaccio
; c3 actuo; c4 soc viscut; c5 soc.*

*c1. Soc una ficció c2. Soc una ombra. c3. Soc un home. c4. Soc
un ésser (espectador) . c5. Soc.*

*Una cosa només és la posició des d'on la conceps. Com més
posicions més concepcions i per tant més realitats.*

*Nivells de consciència: Nivell 1, (C1) fas. Nivell 2, (C2) creus.
Nivell 3, (C3) saps. Nivell 4, (C4) mires. Nivell 5, (C5) ets.*

*Una cosa és anar junts, una altra estar junts i una altra veure
que som un. (c2, c3 i c4)*

*Desventures de l'animal humà (c1) Històries de l'ego (c2)
Espectacles de l'ànima (c3) Visió de la Consciència (c4) Ser
del ser (c5)*

*No es tracta de voler fer, sentir o pensar coses diferents.
Quan accedim a nous estats de consciència fem, sentim i
pensem coses diferents.*

*El que és creació i invenció en un estat de consciència és
transcripció i descobriment en un de més elevat.*

No hi ha dimensions de la realitat sinó estats de consciència.

***Hi ha una transferència de consciència del somniat al
somniador.***

***De què serveix tenir bona vista si només pots veure -
nítidament, això sí- la paret que tens davant o un miratge?***

***Aprendre a "veure" altres realitats no implica afinar o
ajustar les funcions de l'ull sinó desplegar nous òrgans de la
vista.***

***La tortuga de bassa escriu un WhatsApp a la tortuga de mar
i li diu: "No et pots ni imaginar com n'és de gran la bassa...!"***

***Una cosa és tenir bona vista; una altra mirar cap al lloc
adequat amb la bona vista i una altra, mirar el que cal quan
mires cap el lloc adequat amb bona vista. La definitiva és
mirar que estàs mirant.***

***Perquè veig i sé coses diferents i sovint contradictòries en
diferents estats de consciència --i no sé callar-les-- em tenen
per incoherent, fals i mentider.***

***Hi ha una veritat, bondat i bellesa diferent per a cada estat
de consciència i per a cada nivell d'evolució.***

Nivells de consciència = nivells de realitat

Els humans podem estar en diferents estats de consciència. Sense centrar-nos ara en quins són aquests estats de consciència convé saber que la realitat que apareix en cada un d'ells és diferent. Amb la possibilitat dels diferents estats de consciència accedim a diverses versions de la realitat. Normalment considerem que hi ha un únic estat de consciència, l'ordinari, que ens dona accés a l'autèntica realitat, tot considerant les visions i percepcions dels estats alterats com a il·lusoris o distorsionats.

Així, si algú s'emborratxa, es droga, medita, hiperventila, entra en èxtasi, s'enamora, es deprimeix, o qualsevol altre circumstància que li faci moure la consciència de l'encaix ordinari, sol considerar que ha accedit a una irrealitat per dir-ho d'alguna manera.

Soc dels que creuen que això no és així. Hi ha tantes realitats com estats de consciència i tots són igualment reals tot i que no tots són igualment vertaders.

Ja hi som! La cosa es complica! Sí, perquè jo crec que no tots els estats de consciència donen la mateixa qualitat d'informació. Com més àmplia i més inclusiva sigui la visió que facilita l'estat de consciència, més vertadera és. O dit d'una altra manera, més propera a la veritat. El tema de la veritat tampoc el toquem aquí, per tant queda per un altre dia. Admetem com a hipòtesi que hi pugui haver percepcions més completes o properes a la veritat que altres. Per exemple: puc mirar una poma des de diverses posicions. Podria dir que és un pilot d'àtoms, o un conjunt de molècules, o un fruit, o una part d'un ecosistema, o un element de la cadena tròfica humana,... Totes són vertaderes i per tant les podem distingir de les clarament falses com

les que opinen que és un animal, una professió o un artefacte tecnològic. Ara bé, essent totes vertaderes en algun nivell, la concepció molecular inclou l'atòmica i per tant és més completa que la simplement atòmica. Així podem reconèixer com les visions inclouen altres visions que al seu temps n'inclouen altres. Són veritats acumulades que atorguen qualitat a les visions o percepcions. Si un estat de consciència inclou altres estats de consciència, és més vertader (més proper a la veritat) que ells.

Aquesta idea de què els estats de consciència estan jerarquitzats és important i ajuda a entendre moltes de les qüestions que ens plantejem.

El món no és pla, unidimensional, sinó que té relleu i podem desplegar la realitat en diferents plans per analitzar o entendre els fets en cada un d'aquests plans. Un mateix fet pot ser vist des de diversos plans o nivells de consciència. Adquireix trets ben diferents i orienta la interpretació i l'acció que podem realitzar.

Jo conec 5 nivells o estats de consciència que anomeno c1, c2, c3, c4 i c5. C1 és l'estat alterat que t'impedeix d'accedir a l'estat ordinari o més freqüent en els adults. Pot ser fruit d'una borratxera, d'un estat passional intens, d'un estrès per risc vital, ... C2. És l'estat ordinari, el que transitem la major part del temps i la major part dels humans. És la identificació amb una persona separada que té una personalitat i una història pròpia. C3. És un estat d'elevació que concep que tot passa de forma automàtica i que per tant no hi ha llibertat ni moral. Hi ha però encara una identificació personal amb aquest "mecanisme" C4. És un estat de testimoni i de desidentificació on ja no és concep com a separat sinó que sap que tot són objectes de consciència i que ell és el pur observador de tota la manifestació. C5.

És l'estat del ser i del qual ben poca se'n pot dir excepte que no és res del que pensem o creiem saber. Simplement “és” però “no és això o allò”.

Soc conscient de què el camp queda molt obert.

Canviar de canal no altera la veritat de què això és una tele

Aquest tema va sobre el canvi. Watzlawick en un ja antic i molt interessant llibre anomenat "Cambio"⁶ explicava que una de les claus més potents a l'hora de treballar el canvi és distingir entre el que ell anomena "canvi 1" i "canvi 2". El "canvi 1" es produeix dins la mateixa categoria de fets. És un canvi d'estat dins la mateixa cosa, un canvi de forma en la mateixa essència, un canvi d'aparença en la mateixa realitat. Exemples d'aquest canvi poden ser passar del color groc al color vermell. Ambdós són colors i per tant hem canviat sense canviar, per dir-ho d'alguna manera. Hem canviat de color però no el color. Altres exemples serien canviar un gat per un gos (ambdós animals), o de ser sincer a ser mentider (caràcters), o de voler diners a voler la salvació de l'ànima (canvis de desitjos).

El canvi 2 implica un canvi de paradigma, de categoria, de naturalesa. Vol dir que passem d'una cosa a una altra que no pertany a la seu nivell de realitat. Seria per exemple, passar de color vermell a forma rodona. Implica abandonar la categoria color i passar a considerar formes, un canvi que suposa un gir radical en l'enfocament de la qüestió que treballem. Altres exemples serien passar de tenir un gat

⁶ Watzlawick, P.: "Cambio" Ed. Herder, Barcelona

a fer alpinisme, o passar de ser un mentider a acceptar-te tal com ets. Fixem-nos que en els canvis 2 hi ha un salt qualitatiu que ens desplaça a una altra òrbita de concepte. Sovint els canvis 2 impliquen la superació dels conflictes que es plantegen en el món dels canvis 1. Si volem resoldre un problema bèl·lic i ens plantegem totes les estratègies o tècniques militars possibles, estem treballant dins el camp de la guerra i els canvis que fem seran "canvis 1". Si optem pel desarmament unilateral o per respondre a una agressió amb col·laboració, estem fent un canvi 2 que pot produir efectes, a part de sorprenents, més eficaços ja que desplaça el centre de gravetat de la solució a un terreny nou que sovint obra possibilitats que no sospitàvem.

En el context dels canvis que es produeixen en el creixement de la consciència humana i que jo simbolitzo amb els 5 estats de consciència (c1, c2, c3, c4, c5) el tema del canvi 1 i del canvi 2, és absolutament essencial. I ho és perquè sovint passa que moltes persones fan canvis 1 dins el mateix nivell o estat de consciència i creuen haver fet un canvi 2, un ascens a un nou nivell de consciència. Aquesta és una trampa parada als que estan compromesos amb el creixement i de la que ens alerten totes les religions i tradicions de saviesa. Aquesta trampa és especialment eficaç en l'estat ordinari de l'ego (c2) on sovint es canvien els objectes d'identificació o de desig dins el mateix nivell però se sol creure o pensar que s'ha superat aquest nivell.

Posaré alguns exemples per si ho aclareixen. Passar de desitjar tenir diners a estar realitzat, no és un canvi 2, és un canvi 1. Canviem l'objecte de desig però seguim identificats com a individus que anhelan i desitgen. El canvi 2 seria passar a no desitjar. Passar del

catolicisme clàssic a creure en la intel·ligència universal és un canvi 1. Implica un pla exterior a nosaltres que hem de descobrir i "obeir". El canvi 2 seria esdevenir el teu propi Déu. Passar de considerar-se un animal racional a considerar-se un ésser espiritual, és un canvi 1. En tots dos casos ets un individu. El canvi 2 és descobrir que no ets un individu sinó una consciència no individual. Passar d'ocupar el teu dia treballant en una botiga a dedicar-te a meditar en un monestir, és un canvi 1. Sempre ets un "treballador" que has canviat d'"empresa" per dir-ho d'alguna manera. El canvi 2 seria passar de treballar a no fer res, és a dir a deixar que l'acció passi a través teu (l'acció que sigui, això no importaria en aquest cas). És el que el zen anomena la "no acció".

Sé que costa entendre que canvis tan radicals com els que he exposat en els exemples de canvi 1 no siguin considerats canvis essencials, però crec que si ho pensem veurem que només impliquen canvi d'aspecte. La transformació passa pel canvi 2 i el canvi 1 és la gran trampa a superar.

En la frase del títol, canviar de canal és un canvi 1. L'autèntic canvi, el canvi de la transformació, és veure que allò és una tele!

Les lletres es preguntaven... som tinta o paraula?

Una cadira és fusta, però també és un moble. També és un conglomerat d'àtoms i una idea en la nostra ment. Ningú podrà negar la veritat de totes aquestes afirmacions i per tant haurem de dir que no s'exclouen una a l'altra.

Un gos és matèria, però també és vida, també un animal i també compostos químics. El meu fill és una persona, un mamífer, el nen més maco de Girona i també un vianant. La tele és un mitjà de comunicació, un electrodomèstic, un objecte... i així podríem anar fent amb totes les coses que coneixem.

Quina és la gràcia d'aquest joc? Doncs que ens acostem a una pregunta fonamental: què són les coses? Quina és la seva essència? Això ens portarà d'aquí poc a preguntar-nos, primer "què", i després "qui" soc jo, una qüestió definitiva ja que de la resposta que donem se'n deriva tot el que ens afecta.

Molts consideren que fer-nos aquestes preguntes és inútil i, en el millor dels casos, una mena de luxe intel·lectual sense més transcendència. Però a mi em sembla que no. A mi em sembla que tothom té aquesta pregunta contestada, el que passa és que no ho sap. Té una opinió de què i qui és i actua coherentment amb aquesta opinió encara que ell no en sigui conscient.

De les coses que la gent fa se'n deriva una determinada concepció d'ells mateixos. Si reses tot el dia senyal que et consideres una criatura de Déu; si penses en tu sense considerar els altres, senyal que creus que som éssers individuals que ens hem d'espavilar, si prepares la teva propera reencarnació senyal que creus que aquesta vida és un capítol i no un llibre i si t'esforces per assolir un ideal senyal que penses que som éssers perfectibles.

I tot això no cal que en siguis conscient. Ho tens igualment encara que no ho sàpigues. Com la glàndula pineal, que la tens encara que no sàpigues que existeix dins teu (al centre del teu cap, per ser exactes).

És per això que convé preguntar-nos què som, perquè formular-nos aquesta pregunta és una forma d'adonar-nos de la resposta que portem incorporada (inconscient sovint) i al mateix temps de poder-la canviar. I si canviem la nostra identitat canvia tot el que fem i som.

Dues qüestions interessen a l'hora de preguntar-nos què som: quina de les moltes definicions possibles és més encertada o ha de prevaler? Quines de les identificacions que coneixem són acceptables, és a dir encertades, i quines no?

Ja entendreu que el que estic plantejant aquí són coses gruixudes i que no puc pretendre aclarir-les en l'espai d'aquest article. Em conformaré amb apuntar-les i em comprometo a afrontar-les en properes entrades.

La qüestió de quina de les definicions és millor, diria que la més inclusiva, la més àmplia. En aquest sentit jo diria a les lletres que són més paraula que no pas tinta, el que passa és que potser elles no saben encara del món de les paraules...

Pel que fa a les definicions acceptables, diria que només aquelles que puguin conviure amb coherència amb les altres. Per exemple: ser àtoms és coherent amb ser mamífer però no amb ser esperit. I això ja veieu que no tanca cap porta. Més aviat n'obra de més estretes.

Si has d'anar a un lloc per meditar, no cal que hi vagis! Si és per entendre què és meditar... ves on calqui!

La meditació és al meu entendre una pràctica que té com a finalitat la comprensió profunda i directa de la veritat. Segurament no és l'únic

mètode ni sempre deu funcionar per a tothom, però és un mètode molt estès a tot l'orient i que recentment (vull dir des de mitjans del segle XX) s'ha popularitzat a occident.

De quina veritat i de quin camí de coneixement es tracta? Doncs la veritat de què tot és un únic ésser i de que, per tant, no existim com a persones independents. Que la nostra consciència d'identitat és un engany, un error, una cognició limitada, un fruit de la ignorància.

Intentar sortir d'aquest error implica la possibilitat d'assolir un coneixement més elevat i més proper a la veritat.

Per descobrir aquest error, la meditació proposa que afinem la nostra identitat tot desidentificant-nos d'aquest subjecte que pensem ser que té un nom i una història. Aquest subjecte, en Josep M., per exemple, pensa, creu, opina, fa,... Si en Josep M. enfoca la seva atenció al seu interior podrà descobrir que hi ha "algú" que observa tot el que ell pensa, creu, opina, fa... El nostre pensament és automàtic i sovint descontrolat. Les imatges i les paraules transiten frenèticament per la nostra ment... una veu interior parla, però qui l'escolta? Hi ha una consciència quieta, serena, de fons, estable, que tot ho abasta, passiva, no activa ni reactiva... que és més estable i que quan l'assolim amb l'atenció ens hi identifiquem i sabem que és una identitat més autèntica.

El que costa és afinar aquesta atenció al testimoni de la nostra interioritat mental. Costa i cal fer un esforç per assolir-la i consolidar-la. Hi ha diferents tècniques que ens hi ajuden i malgrat que totes usen mitjans diferents (concentració en la respiració, en l'ara, en la sensació, en una frase, imatge, color,...) la finalitat és la mateixa: aconseguir fer conscient l'observador intern que no intervé en res

però tot ho testimonia. El truc consisteix en reduir tant com puguem els estímuls a fi de què, lliures del caos mental, quedi energia per a l'atenció de la consciència testimoni. Per això les tècniques meditatives, com les que abans he esmentat, són sempre reductives, és a dir, busquen limitar, aquietar l'activitat mental tot fixant l'atenció en una sola cosa. I d'aquí també que molta gent pensi que meditar és no pensar, cosa que no és certa.

A mi m'ajuda i m'agrada l'exemple de la pantalla i les imatges que s'hi projecten. Nosaltres som realment una pantalla, però ens identifiquem amb les imatges que hi surten. Ja som complets, una pantalla de vidre... i no ens cal fer res. Identificats però com estem amb les imatges que s'hi projecten, volem estar contents quan surten imatges tristes, o ser valents quan surten personatges que són covards. És patètic voler canviar el que no som, però aquest és l'afany que ocupa la major part de la nostra energia. Aquest és el producte de la ignorància. Doncs bé, seguint amb l'exemple de la pantalla: costa molt identificar-te amb la pantalla quan estàs absorbt i abduït per les imatges i les pel·lícules que s'hi projectem. Una bona manera de veure la pantalla és reduir els estímuls que rep. Si afliuixem el volum, baixem la lluminositat i els contrast,... de sobte es veu molt evidentment que l'única realitat és la pantalla! Per això la meditació és semblant a apagar el volum, la lluminositat i el contrast de la ment per fer evident l'observador o el pla de consciència sobre el que es projecten tots els objectes mentals.

La meditació és una comprensió. Un cop la tens, no la perds mai més tot i que la pots oblidar. Insistir amb la meditació és senyal de què no has tingut la comprensió o de què no has consolidat l'hàbit de fixar l'atenció en l'observador i per tant no has abandonat la teva

identificació errònia amb els productes de la ment: el teu nom, la teva història,...

Un cop aconseguida la comprensió de qui ets realment tu, cal que s'apliqui en tot moment i en tots els contextos. Segurament és més fàcil fer-ho en situacions de quietud, silenci,... però si només ho aconseguim en aquests casos, no té gaire validesa. Com si aprens anglès i descobreixes que només en saps quan ets a classe. Això no serveix per a res! D'aquí que opini que si per meditar has d'anar a un lloc concret, no és un bon resultat.

I bé, per acabar només dir que en aquest comentari he parlat del pas que possibilita la meditació de la identitat egoica a la de consciència testimoni. En la meua terminologia, en dic estats de consciència. L'estat egoic l'anomeno c2 i el de consciència personal testimoni, c3.

Doncs bé, aquest és un pas del procés d'ampliació de consciència, perquè cal passar de la identificació testimoni personal a la no personal (c4) i d'aquesta a la consciència no-dual (c5)

I encara hi ha qui diu que aquí no acaba tot! No en puc parlar d'això, però sé que cada etapa va fent el seu curs i que a partir de c3, la voluntat, el desig, l'esforç o la intenció, no tenen cap valor.

La jerarquia en el coneixement segueix la jerarquia en l'evolució

Tradicionalment es reconeix que tenim 4 vies d'accés al coneixement: la percepció, la creença, l'intel·lecte i la intuïció. Aquestes 4 vies o fonts aporten informació a partir de processos que es produeixen en

diferents parts del cervell. Al mateix temps aquestes informacions a vegades entren en contradicció unes amb altres i cal saber a quines hem de prioritzar en cada cas. Aquest escrit tracta d'aquestes dues qüestions i del vincle que hi ha entre elles.

Comencem per la ubicació biològica de les zones que processen aquestes informacions. Els humans tenim en realitat tres cervells fruits de l'evolució. Conservem dels rèptils que vam ser, un paleocòrtex o cervell reptilià (tronc de l'encèfal o cerebel). Aquest cervell funciona igual en nosaltres que en els animals que han evolucionat a partir dels rèptils. Regula les funcions automàtiques del nostre organisme com ara el manteniment de les constants vitals i dels actes reflexos. La percepció, entesa com a ímputs sensorials està també regulada per aquesta part del cervell en el que es refereix a la seva construcció i transmissió (no pas a la seva interpretació que correspon a altres cervells).

El segon cervell o cervell mamífer (també anomenat límbic o mesocòrtex) gestiona entre altres funcions les emocions i les relacions de pertinença i vincles. El tercer cervell és el neocòrtex o cervell pròpiament humà que processa els símbols i l'abstracció.

Fixem-nos que cada una de les fonts de coneixement que hem identificat al principi correspon en un alt grau a cada un d'aquests cervells. El paleocòrtex organitza la percepció, el mesocòrtex a través del sistema límbic i els vincles que aquest crea entre experiències i emocions, gestiona les creences o sigui les hipòtesis que cal memoritzar per sobreviure. Aquí la por, la ràbia o la tristesa es trenca amb els records d'experiències viscudes i proporciona guies d'actuació. Gat escaldat d'aigua tèbia fuig, es diu, i és ben bé això. El gat "creu" o "recorda" que cal fugir de l'aigua calenta encara que no

hagi elaborat cap teoria explicativa ni hagi fet cap consideració quantitativa pel que fa a la temperatura. Simplement fa associacions bàsiques, simples i ràpides per a prevenir futurs riscos. Els humans fem el mateix però més elaborat. En aquest nivell, però els humans no hi fem intervenir el raonament ja que és una funció emergent posterior i per tant els mecanismes de la creença es van establir abans de la raó. Per això costa tant trencar una creença i per això també diem que la raó sovint és serva de la creença o emoció. Tenim tendència a "creure" i demanar després a la raó que ho justifiqui.

Pel que fa al raonament, està ubicat al neocòrtex i com a darrer dels convidats en la festa de l'evolució, té una importància menor en el desenvolupament de les funcions instintives i de conservació (però cabdal en les de creixement i expansió). Mirem la nostra reacció quan ens sentim amenaçats i veurem com la reacció física instintiva és la primera que s'activa. La segona és la creença i la tercera la raó. Davant d'un atac terrorista hi ha reacció de fugida en els afectats directament, reacció de rebuig emocional basat en creença en els de l'entorn proper i pensament racional i crític en els que estan més allunyats.

Passem a la segona qüestió i molt aviat veurem el vincle entre ambdues. La segona qüestió és que sovint aquestes diferents fonts d'informació es contradiuen entre elles. Mentre la raó diu que les aranyes no se'm menjaran, l'emoció m'impedeix acostar-m'hi a menys de 3 metres. Mentre la vista em fa veure una al·lucinació (per drogues o èxtasi), la raó em diu que allò no pot ser. Mentre la vista desitja veure escenes macabres, l'emoció les rebutja...

A qui hem de fer cas en aquests conflictes? La meua resposta és que sempre que puguem hem d'optar per les fonts de coneixement més

evolucionades ja que aquestes són les eines més sofisticades i adaptades que ens ofereix l'evolució. Així doncs no hem de témer les aranyes (la raó és més evolucionada que l'emoció), no hem de creure en les al·lucinacions i no hem d'abandonar-nos en espectacles macabres. Aquesta és una guia de conducta de la persona equilibrada al meu entendre.

I la intuïció? Aquesta és una qualitat emergent que requereix un tractament a part. Diu Nelson al seu llibre "*Más allá de la dualidad*" que la intuïció, definida com a allò que sabem però no sabem com ho sabem, es fruit d'una juxtaposició dels camps energètics dels tres cervells i que ens dona informació complementària i molt important. Seria l'assentament de l'espiritualitat o de les intuïcions transcendents.

Seria la primera en l'ordre jeràrquic⁷.

Què veus quan veus en James Bond a la tele? (Un test d'identitat)

Què veus quan veus en James Bond a la tele? (marqueu la resposta correcta)

⁷ Cal anar molt en compte en no confondre les intuïcions amb les emocions. S'assemblen en que totes dues són no racionals, però es diferencien en què mentre les primeres transcendeixen la raó les emocions no hi arriben.

- ☐ a) El teu cosí Francesc
- ☐ b) Un agent dels serveis secrets de Sa Majestat la Reina d'Anglaterra
- ☐ c) Un actor que encarna un agent secret
- ☐ d) Una pantalla de tele
- ☐ e) A tu mateix

Resposta:

Si has marcat la resposta a) tens greus alteracions perceptives (això no val per als cosins de l'actor que representi James Bond a la pel·lícula) Estàs desconnectat de la realitat i pot ser que tinguis seriosos problemes en la concepció del món i el teu paper en ell.

Si has marcat b) vol dir que t'has quedat atrapat per la il·lusió de la pel·lícula cosa que no és greu sempre que, quan te'n facin adonar, estiguis disposat a reconèixer que no és un agent secret real sinó una representació de ficció.

Si la teva resposta és la c) indica que, tot i que pots haver seguit l'argument de la pel·lícula no has perdut contacte amb la realitat i ets conscient que tot és una il·lusió.

Marcant d) demostres entendre que tot el que surt a la pantalla té la mateixa naturalesa (il·lusió òptica) i que la distinció entre diferents imatges que apareixen no afecta a la seva naturalesa essencial: pantalla il·luminada.

Si per fi has posat una creu a e) vol dir que has entès que tot el que hi ha, James Bond, pantalla, tu que la mires, tu que observes com la mires... és la mateixa cosa i has assolit el grau més alt de consciència, la consciència del ser.

Amb aquesta caricatura pretenc il·lustrar els 5 nivells de consciència que conec. Els humans podem identificar-nos amb diferents entitats segons el punt d'encaix que tinguem amb la realitat o sigui, segons el nivell de consciència que tinguem activat. Cada nivell de consciència ens dona una identitat diferent i quan estem en aquell nivell percebem, sentim, pensem, vivim i experimentem coses ben diferents. És per això entre altres motius, que vivim tant diferentment experiències que considerem iguals per a tothom.

Diem per exemple que la mort d'un parent és traumàtica sempre, però és molt diferents si estàs identificat amb el teu rol social, el teu ego, la teva consciència transcendent o la teva part paranoica (suposant que la tinguis)

Podem canviar d'estat o nivell de consciència i hi ha qui diu que aquest és un dels objectius de la vida (jo no hi crec en objectius de la vida "per se" però sí crec que tu te'ls pots posar i és saludable fer-ho).

Cada cosa, cada fet de la teva vida és percebut diferentment en funció del nivell de consciència que tinguis. Per això hi ha persones que en estats alterats de consciència parlen de què han vist la unitat de l'univers o la plenitud que els espera després de la mort, o les intuïcions subtils que guien la seva vida... Són percepcions o sabers que es tenen en estats de consciència diferents a l'ordinari.

La major part de nosaltres estem la major part del temps en el que jo anomeno nivell de consciència c2 o creença en que som una persona, un cos habitat per un ego que estableix vincles i relacions amb altres egos o amb altres dimensions. Hi ha però la c1 o consciència pertorbada que no arriba ni a la estabilitat de la c2. Per damunt d'aquesta consciència ordinària hi ha la c3 o consciència de ser un ésser viscut, una simple manifestació del tot que no té voluntat, ni llibertat. La c4 és la consciència identificada amb la consciència observadora o testimoni, no personal, simple i pura visió contemplativa de tot, fins i tot de la teva persona, el teu cos, el teu ego. c5 seria la consciència d'unitat on no hi ha observador ni observat.

Podem treballar la nostra identificació observant, estudiant, reflexionant, meditant, percebent... tots els camins porten a l'elevació de consciència.

I ara planteja't qualsevol altra cosa que hi ha a la teva vida: un problema, una persona, un desig, un malaltia... què és per a tu?

c1 una realitat no compartida molt allunyada del consens que t'aparta de l'entesa i de la relació amb la gent?

c2 el que és per a la majoria de persones del teu entorn social i cultural?

c3 un simple fenomen de la teva vida sobre el que no tens cap control però sobre el que actuaràs de forma irrenunciable i automàtica?

c4 un objecte de la consciència que ets?

c5 la unitat absoluta?

Un cop ho tinguis identificat, procura moure't cap a la frontera del següent nivell de consciència. Veuràs com t'atreu, com t'espera...

**El meu ideal és ser el dorment conscient i serè dels somnis
convulsos i excitant**

Vull parlar de dos estats de consciència ben diferenciats als que podem accedir els humans. Un d'ells, l'estat de vigília ordinari (que jo anomeno consciència 2 o c2) el tenim tots normalment activat per defecte. És un estat d'identificació amb el nostre ego, un estat en el que creiem ser algú diferenciats de la resta. Tenim la nostra frontera dèrmica a nivell físic, unes experiències emocionals i intel·lectuals que considerem exclusives, íntimes i personals. En aquest estat ens sentim una unitat que es relaciona amb la resta d'éssers i amb tot l'univers. Llitem per mantenir la nostra identitat, defensem els nostres interessos, tenim els nostres desitjos i aspirem a no desaparèixer mai.

Aquest estat de consciència, que apareix en un moment donat de la nostra vida (cap als 6 o 7 anys segons alguns autors i cap als 2 o 3 segons altres) es manté estable i es considera vertader fins al moment de la mort a no ser que tinguis ocasió de qüestionar-lo i aconseguis superar-lo ja sigui a través d'"insights" espirituals o a partir d'un treball de recerca i autoconeixement.

Hi ha estats de consciència més lúcids que transcendeixen la consciència ordinària. La transcendeixen i la inclouen. Per això sabem que són estadis més evolucionats, perquè igual com l'arbre no renega de les fulles i el tronc del plançó sinó que els assumeix i els incorpora

amb noves i més poderoses formes, així la consciència superior assumeix la inferior atorgant-li noves qualitats i esdevenint més madura i completa.

Conec com a mínim 3 nivells més de consciència superior (les que anomeno c3, c4 i c5) però parlaré ara només de la consciència "testimoni personal" (c3) que és la que apareix quan es qüestiona i dissol la consciència ordinària o c2.

La consciència testimoni personal és aquella posició de la ment (o de la consciència per a aquells que identifiquen ment amb intel·lecte) en què te n'adones que tu ets simplement un observador. Ets un simple captador d'impressions sensorials, emocionals, intel·lectuals i de tota mena que no controla res ni té accés a cap acció. Observes que les coses simplement passen tant a fora teu (els cotxes circulen, els núvols travessen el cel, la campana sona,...) com a dins teu (el pensaments apareixen, les emocions t'inunden, els gestos i moviments simplement passen a través teu)

En aquest estat de consciència hi ha dues coses que són evidents: a) el bé i el mal no existeixen precisament perquè b) no existeix la llibertat. Aquí el jo de la consciència ordinària es rebel·la perquè perd protagonisme i no vol renunciar a tenir el control. La simple observació atenta (meditació) et fa evident que tot el que "funciona" en el món i dins teu és automàtic. Ets una màquina!

Podem posar-nos en aquest estat de consciència i veure que som uns elements passius (la no-acció del dorment) que contemplen l'espectacle d'un ego que es baralla amb el món en un escenari fals de realitat que pren com a vertader.

Transitar aquests estats de consciència no és cosa que puguem tampoc controlar. L'ego creu que sí i per això s'apunta a meditar, a treballar-se personalment, a aconseguir autorealitzar-se... Ja se sap, l'ego vol mèrit. El fet però és que no hi ha res a fer. Si passa testimonia-ho i si no passa... també!

Aprofitant que he somniat que passava per una fleca he comprat pa. Així, en despertar, he pogut esmorzar pa tou

Aquesta tonteria, com la del que es posava ulleres quan dormia per veure millor els somnis, pretén ser una caricatura didàctica per a explicar que els diferents plans de realitat o nivells de consciència són absolutament interconnectables.

Els humans podem ajustar la nostra consciència a diferents estats com els receptors de ràdio poden sintonitzar diferents emissores. Conec com a mínim 5 estats de consciència però em moc constantment entre dos, l'ordinari (que jo anomeno c2) i la consciència testimoni personal (o c3). L'ordinari el coneixeu tots i és en el que estem la major part dels mortals la major part del temps. L'estat de testimoni personal és un estat en el qual el "jo" que creus ser passa a ser un objecte de consciència més com ho són la resta de coses del món. El teu cos, les teves emocions, pensaments, records,... tot és observat per un observador que simplement testimonia, com l'impassible vidre del mirall que ho reflecteix tot sense immutar-se ni poder incidir en el que reflecteix.

Doncs bé, quan estàs en estat de consciència ordinari pots saber i parlar de l'estat testimoni però no hi estàs. Pot ser que el fet de

parlar-ne t'hi porti però també pot ser que no. Simplement accedeixes a aquest estat quan hi has d'accedir sense que hi puguis fer res. Això no es pot veure mentre ets a c2 (ordinari) perquè en aquest estat tot apareix com a controlat i decidit per l'ego. Ara bé, tan bon punt entres en c3 (testimoni) ja és evident.

Ja sé que això xoca frontalment amb les idees més acceptades que defensen que podem lliurement accedir a nivells superiors de consciència si ens ho proposem, si ens esforcem, meditem, lluitem contra la rutina o treballem sota disciplines espirituals. En realitat res d'això és possible perquè no tenim llibertat. Tot simplement passa. I el que passa és que l'ego creu que existeix i que fa coses, com el dorment creu ser el protagonista del seu somni i creu estar actuant sobre el dormit quan en realitat ell mateix no existeix més que com un miratge.

Creure que pots créixer i millorar és una quimera de l'ego com tots els seus projectes. Segurament és la quimera més vanitosa. En realitat tot és somni i no pots fer res per adonar-te'n. Si te n'adones passa i si no, no. Això que és impossible de concebre des de la perspectiva o nivell de consciència ordinari és absolutament evident des de la consciència testimoni.

Tampoc pots incidir des de la consciència testimoni sobre la consciència ordinària perquè des de la consciència testimoni no hi ha ningú que vulgui ni pugui incidir en res. Hi ha només un testimoni, un observador.

Per això resulta tan sorprenent comprar el teu pa de l'esmorzar des de la fleca del somni com voler des de la consciència ordinària assolir la consciència testimoni. Tu no pots fer res però tampoc podràs evitar

que aquesta consciència vingui a tu si és el cas. Relaxa't i si compres pa a la fleca dels somnis, menja-te'l abans de despertar!

El pensador, el buda, l'imbècil... quan som qui?

Com els mòbils o els diferents artefactes electrònics que ens envolten, nosaltres també podem funcionar en diferents modes. No en "mode avió", o "mode silenci" sinó bàsicament en tres modes: mode imbècil, mode pensador i mode buda, si em permeteu aquesta llicència. Ho explico.

Funcionem en mode imbècil quan vivim absolutament desconnectats del que fem i del que som. Actuem de manera automàtica, inconscient i responem directament als estímuls. En dic mode imbècil perquè seria com funcionar per sota les nostres possibilitats, com si no tinguéssim activades totes les nostres potencialitats.

El mode pensador és el mode conscient, el reflexiu, l'actiu, el protagonista. Funcionem així quan ens adonem del que sentim, del que volem, quan planifiquem, preveiem el futur... Som pensadors encara que no pensem: sempre que estem identificats amb algú i fem plans o desitgem coses per a aquest algú, som pensadors. Així, si estem relaxats, meditant, deixant-nos sentir el que som, aspirant a ser més purs, il·luminats o evolucionats, som pensadors en el sentit que som algú que té una visió mental d'ell mateix i que configura un plànol general de la realitat i sap on és i on vol ser.

El mode buda l'adquirim quan no ens sentim identificats amb el nostre ego i ens sabem només la consciència que testimonia o reflecteix tot el que passa. El buda no vol, no desitja no creu que això

sigui millor que allò ni que allà sigui millor que aquí, ni que demà serà millor que ahir...

Segurament al llarg del dia podem passar per aquests diferents modes i restar-hi estones ja sigui per l'atzar de la vida, per la nostra voluntat, per la nostra pràctica personal o per les circumstàncies que siguin.

Quan estem malament, l'imbècil se sent desgraciat, el pensador desafortunat i mira com arreglar-ho i al buda li és igual. Quan estem bé, l'imbècil se sent feliç, el pensador beneït i procura perllongar la situació i al buda li és igual.

He comprat pa: "l'he comprat"?, "l'ha comprat"? o "s'ha comprat"? Tres lectures de qualsevol fet.

Totes les coses que fem conscientment poden ser considerades des de tres perspectives. Podem veure-les des del protagonista que creiem ser i així afirmem que som nosaltres qui les fem. Per això diem: "compro pa", "netejo el cotxe", "truco a la meva àvia"... Quan creiem ser algú diferenciat de la resta i actors en un món extern parlem en primera persona. Assolim el que fem i entomem els mèrits o les culpes de les nostres accions. Estem en la consciència ordinària o egoica (c2)

En l'evolució de la consciència hi ha però, un estadi més avançat -i jo diria, més real- des del qual pots veure clarament que tu no ets qui fa res sinó que les coses es fan a través teu. Tot passa a través teu, els pensaments, les emocions, les decisions, les accions... Des d'aquest punt de consciència observes aquell "jo" com un objecte més. Si estàs

atent podràs veure com ell, aquell "jo", compra pa, neteja el cotxe, truca a l'àvia... Desidentificant-te del teu ego assoleixes la consciència del testimoni personal, (c3) i entens que tot simplement passa i no hi ha en tu voluntat, ni bé, ni mal, ni llibertat... Fins i tot instal·lar-te en aquest estat de consciència és una cosa que et passa, no una cosa que fas.

Hi ha encara un estadi més avançat des del qual veus clarament que aquest observador personal no és diferent de la cosa observada i aleshores tot esdevé consciència pura no personal (c4) Des d'aquí, el pa es compra, el cotxe es renta, i es truca l'àvia. No hi ha protagonista ni actor principal sinó que tot simplement és... fins i tot aquesta consciència i tot el que genera.

Per això dic que tot el que fem pot ser conscienciat des de diferents nivells de consciència. No cal dir que això té repercussions importants en la valoració i l'experiència del que fas. Com que, malgrat el que pensa l'ego, no fem res, aquests estats de consciència no els podem forçar sinó que simplement passen. I si afinem més veurem que ni tan sols això: simplement són.

No sé si ho he explicat clar, si ho ha explicat clar o si s'ha explicat clar...

Una cosa és tenir bona vista i una altra tenir bones vistes

Els humans som éssers multidimensionals i evolutius. Els humans despleguem la nostra existència en múltiples dimensions (física, emocional, intel·lectual, moral,...) i a més aquest desplegament segueix uns patrons fixos i es produeix passant per unes etapes evolutives determinades.

Aquesta visió de l'home m'ha ajudat molt a entendre la nostra naturalesa. Ho he descobert seguint les explicacions de Ken Wilber, un filòsof eclèctic i integral que ha sigut capaç de sintetitzar la major part de les aportacions de saviesa humana en una visió única.

Avui volia parlar d'una distinció molt important entre els estats de consciència i els estadis de creixement.

Els estats de consciència són diferents formes com la nostra consciència es pot presentar. D'alguna manera és com si la nostra consciència pogués sintonitzar amb patrons energètics diferents o com si es pogués afinar o situar en diverses posicions. El nostre estat de consciència normal, anomenat ordinari (jo en dic c2) és el que la major part de la gent considera vertader. En aquest estat ens veiem com a persones úniques separades de la resta del món amb una ment i un cos. El món que veiem el prenem com real i les coses, les relacions, són el que semblen.

Sabem que els nostre estat de consciència ordinari pot variar quan dormim, quan estem borratxos, quan meditem, quan tenim experiències "cim" (amb el sexe, l'exercici o la pràctica mística),... O sigui que el nostre estat de consciència pot variar i podem fer diverses coses per variar-lo.

En cada estat de consciència percebem la realitat de forma diferent i aquests estats estan jerarquitzats de manera que uns són més afinats o més propers a la realitat que altres. Així, els estat de consciència no-duals o subtils són superiors a l'ordinari o l'oníric. He parlat d'aquest fet en diverses ocasions i no és aquí el moment d'insistir-hi.

Voldria distingir avui els estats de consciència, que són -o poden ser- momentanis, reversibles, manipulables, dels estadis de creixement.

I és que els humans creixem i anem canviant la nostra forma de concebre la realitat. Un nen petit no veu el món com un adult. Hi ha diferents estadis de creixement i també estan jerarquitzats. Segons Wilber són: arcaic, màgic, mític, racional, pluralista, integral...⁸ Els estadis de creixement, al revés que els estats de consciència, no són reversibles. Quan has assolit un nou estadi no pots tornar enrere, no pots tornar a veure el món com abans.

Tenir estats de consciència afinats seria comparable a tenir bona vista i tenir un estadi de creixement elevat seria com tenir una bona perspectiva o panoràmica. Una persona que tingui molt bona vista però estigui en un nivell baix, el que veurà, encara que sigui molt definit, serà de baixa qualitat. I en efecte, això és el que passa. Moltes persones tenen estats de consciència elevats perquè mediten i es treballen, però si estan en estadis de creixement baix, la seva experiència, encara que els sembli meravellosa i sublim, és només parcial i limitada.

Explica Wilber que molts gurus i mestres iniciats tenen nivells extraordinaris de consciència i tenen una presència i una claredat extraordinària, però que estan atrapats en visions mítiques i

⁸ Aquesta és una classificació que Wilber recull de les aportacions de diversos autors. La comenta clarament i breument al seu llibre "El cuarto giro" Ed. Kairós, tot i que a la resta de la seva obra les treballa amb molt de detall i fonament.

màgiques de la vida i per això moltes de les seves ensenyances són inadequades i porten a desorientar als seus seguidors.

I és que per més que tinguis una ment esmolada, una intuïció desperta, una serenor emocional o una presència constantment actualitzada, si ets un nen, tot allò que conceps amb la ment, que sents, que presencies... és un món infantil.

Hi ha estats de consciència que no es poden experimentar

Sembla estrany dir que hi ha estats de consciència que no es poden experimentar perquè, si no es poden experimentar, com sabrem que existeixen? pensareu...

Doncs bé, la tesi d'aquest escrit és que l'experiència és una forma de coneixement limitada i de cap manera l'única ni tan sols la més elevada.

En certa manera l'experiència o les experiències no són res més que formes de consciència cenyides o la realitat dual. Sempre demanen que hi hagi un experimentador i una cosa experimentada.

Aquest és l'estat ordinari de consciència que considerem normal, però hi ha estats de consciència més afinats que superen la percepció egoica. L'ego sempre percep la realitat com a objectes de consciència diferents del "jo coneixedor", ja siguin percepcions, idees, sentiments o qualsevol altre producte mental.

Els humans podem transitar per diferents estats de consciència i l'ordinari és un d'ells malgrat ens hi passem la major part del temps.

Amb tot, sabem que no és diferent d'un somni i que l'autèntic coneixement passa per despertar, per saber que hi ha realitats més essencials com ara la consciència testimoni individual (que a mi m'agrada dir-ne c3), la consciència testimoni no personal (c4) i la consciència no dual (c5).

Doncs bé, la consciència o estats de consciència que superen la identificació personal (com a ego o com a testimoni) no poden ser experimentades perquè no hi ha ja subjecte experimentador diferent de les coses experimentades.

Una de les utilitats més devastadores d'aquest principi és que quan tens la sensació d'experimentar la no dualitat o la unitat definitiva, saps que estàs equivocat.

En un nivell ets el que fas, i al següent, ets el que et passa

Som responsables de la vida que tenim? Ens hem buscat el que ens passa? És la nostra sort, el nostre prestigi social, la nostra imatge pública, el nostre grau de felicitat, una conseqüència dels nostres actes?

Segurament la resposta més freqüent serà que en part sí i en part no. Quasi tothom admet que hi ha coses que pots controlar i altres que no. Com quan vas amb la barca a vela: pots moure les veles però no pots fer que el vent bufi més fort.

Bé. Si admetem que hi ha una part del que ens passa que depèn de nosaltres, estem ja en la tessitura de ser responsables del que som.

La sort ens pot anar en contra però tenim la capacitat d'anàlisi i la força de reacció per a corregir-la.

Pensar així és un indicador d'un nivell de consciència. No sempre has pensat així. Quan eres ben petit no eres més que un ésser reactiu a qui tot li passava i que res no dominava. Després, amb l'aparició i l'enfortiment de l'ego o de la personalitat, anem adquirint zones d'autonomia i de control.

Se'ns educa i ensenya que hem de ser virtuosos, esforçats i amatents a aconseguir una vida digna de ser viscuda. D'alguna manera es reforça el paradigma de l'autonomia, el pensament social compartit que diu que ets responsable dels teus actes i que tens mèrit o culpa en funció de les decisions que prens.

Hi ha, però, altres estats de consciència, altres nivells de percepció de la realitat. Si aconsegueixes superar el nivell d'identificació amb el teu personatge, amb el teu ego, t'adones que ja no fas res. És ell, el personatge, el que pensa, sent, s'emociona, reacciona i actua. I ell, amb les seves reaccions, pot ser clarament observat com s'observa un arbre o una posta de sol.

Aleshores t'adones que no ets el que fas sinó el que et passa. Perquè en definitiva ja no pots fer res... només -si t'és donat- observar el que és.

No és el mateix tenir bona vista que bones vistes!

Segurament no cal aclarir aquest enunciat. Tenir bona vista no et dona millors vistes. Pots tenir molt bona vista i estar just davant d'una

paret. Veuràs la paret molt nítidament i amb tot detall, però no veuràs què hi ha a l'altra banda!

Per contra, tenir bones vistes, estar assegut damunt la paret o en una talaia privilegiada et dona perspectiva, et dona panoràmica... però no afegeix res a la precisió de la teva vista. Pots veure molt lluny però amb poca exactitud.

Per què parlo d'això? Doncs perquè en el tema de l'evolució humana hi ha dues dimensions que poden ser comparades a la vista i a les vistes. Són l'estat de consciència i el nivell d'evolució.

Un estat de consciència lúcid i atent és equiparable a una bona vista si acceptem la comparativa que proposo. Les persones que treballen i afinen la seva consciència procurant estar presents i atents (el mindfulness treballa aquest aspecte) tenen una percepció molt més desenvolupada que els que no ho fan. Ara bé, això no els dona més coneixement.

I és que el coneixement és equivalent a les vistes. I el coneixement que tenim de la realitat depèn del nivell evolutiu en què ens trobem.

Les persones travessem diferents estats evolutius que corresponen a diferents visions del món i de la realitat cada cop més complets i integrals. Hi ha moltes terminologies per a identificar aquests nivells d'evolució. Per citar-ne només un, el de Beck i Cowan, per exemple, anomena instintiu, màgic-animista, poder de l'ego, ordre mític, científic-racional i jo sensible als sis primers estadis o nivells evolutius.

Els nivells d'evolució funcionen com les fases biològiques, que són progressives i irreversibles. Així la infància, l'adolescència, la maduresa i la vellesa atorguen a les persones una forma de veure el

món peculiar i progressivament millorada (en la majoria de casos). Un cop has entrat en una nova etapa, no hi ha marxa enrere.

De la mateixa manera, nosaltres estem en algun d'aquests nivells d'evolució que hem citat i veiem el món en funció d'això. La tasca realment important a l'hora de créixer com a persones consisteix en progressar i superar cada estadi on estem per a assolir el posterior. Això ens fa persones desenvolupades i amb coneixement.

Clar que també és important afinar els nostres estats de consciència, però per ells sols, no ens permeten evolucionar. És més, ens poden estancar.

Tenir un estat de consciència molt afinat però ancorat en una visió infantiloide de la realitat, és semblant a algú que pretén conèixer molt el món perquè ha assolit bona vista observant un petit racó del seu jardí.

I això passa molt sovint. Mestres, gurús, guies espirituals que excel·leixen en la seva evolució pel que fa a l'estat de la seva consciència queden atrapats per la visió limitada de la realitat que tenen. Això explica les contradiccions que sentim quan veiem persones amb consciència molt elevada però amb conductes ètiques o socials desconcertants.

I és que el coneixement s'adquireix amb progrés i qüestionament, mai amb estancament i conformisme.

La fórmula perfecte, al meu entendre, és treballar molt l'estat de consciència i també deliberar i considerar de manera crítica el nostre nivell d'evolució.

No som àngels caiguts, som humans en elevació

Dues mirades sobre la història humana, tant a nivell individual com col·lectiu, s'han anat encreuant al llarg dels temps.

Per un costat hi ha la mirada evolutiva que explica com, provenint d'éssers molt primitius, hem evolucionat poc a poc esdevenint cada cop més complerts. Aquesta visió entén l'home actual com una versió millorada de la primitiva.

Abans tot hauria sigut pitjor, a nivell sanitari, de drets, econòmic, polític, de poder, etc. i poc a poc hem aconseguit formes més adaptatives i millors. Els indicadors que presenta aquesta mirada serien la multiplicació dels individus humans, la millor qualitat de vida atenent a la supervivència a malalties que abans eren mortals o els índexs de mortalitat infantil; també les opcions de comoditat, l'enriquiment cultural, la capacitat de participació i informació, de transport, mecanització i tants altres.

A nivell individual, els adults són un perfeccionament del nadó i l'infant que fórem. Per sort hem superat les limitacions i el món màgic i ingenu per a afrontar una realitat molt més complexa i integral.

Per altra banda hi ha la mirada involutiva segons la qual els humans venim d'uns avantpassats molt superiors a nosaltres ja que estaven connectats amb la natura, vivien en harmonia, coneixien els remeis naturals i, on aquests no arribaven, assumien amb consciència i pau la mort. El mite del paradís terrenal és el símbol d'aquesta mirada. La versió actualitzada i popular d'aquesta involució seria la percepció que abans la gent era més honesta, més noble, més amable i amorosa i que ara tot està malament ple de perills i perversió. Sota aquesta

mirada, tot el que és antic és sagrat: els vells eren savis, les antigues tradicions i rituals, els antics textos, les arts endevinatòries eren ciència millor que la nostra, la màgia millor que la lògica per a allò que és essencial.

Pel que fa als individus, la infància és vista sota aquesta mirada com un paradís d'innocència i plenitud que cal preservar i admirar. Els nens són la màxima expressió de la humanitat i el lloc on cal tornar si ens volem salvar. L'adult no és més que un estadi de perversió i degradació de qui ha perdut la connexió amb la seva naturalesa essencial.

Bé, les dues mirades poden ser argumentades i com passa amb tantes altres qüestions, penso que està bé que en el supermercat de les idees hi hagi opcions per a tots els gustos. Ara bé, les tries no són innocents ni innòcues. Tenen conseqüències.

Cada una d'aquestes dues opcions et portarà a llocs ben diferents, a ètiques ben diferents, a estratègies diferents i a sentits de la vida diferents. Cal escollir amb el mateix criteri amb el que vols regir la teva vida.

Mirem per exemple l'actitud davant el que va malament o fem malament. Potser no és pels nostres defectes sinó per la nostra manca de virtut. No és per la nostra maldat sinó per la nostra imperfecció.

És molt diferent i es jutja molt diferent la gent si es percep com a ésser en evolució que encara no ha arribat a la plenitud que no pas com a ésser en involució que havent arribat en algun moment a la plenitud ha caigut pels seus defectes i errors.

Aquells mereixen ànims i confiança; aquests, càstig i condemnació. Jo no soc un àngel caigut, soc un humà en elevació i a vosaltres us considero així.

**Una cosa és sentir-se de determinada manera i una altra
saber-se en aquest determinat estat**

Aquesta és una qüestió recurrent. És suficient sentir-se lliure per poder dir que ja ho ets? N'hi ha prou amb sentir-se estimat per poder afirmar que ets estimat? I sentir-se sa, és condició suficient de salut? I sentir-se feliç, digne, ric, valent o amorós és sinònim de ser feliç, digne, ric, valent o amorós?

En moltes converses la resposta és que sí. Sobretot les que es refereixen al benestar. Si algú se sent bé, no cal buscar tres peus l gat. No importa si el bé que sent és autèntic o no perquè el que sembla importar és sentir-se d'aquesta manera.

Però això no és tan evident i jo diria que els qui confonen sentir-se de determinada manera amb saber-se en determinat estat cometen un greu error.

És un error que abracem amb entusiasme perquè en la dicotomia entre la veritat i la felicitat la majoria escull la felicitat. I sentir-se bé, alegre, sa o ric... sempre és un bon ingredient de la felicitat concebuda com a estat emocional satisfactori.

En canvi, saber-se de determinada manera és complicat, difícil i sovint requereix un treball d'introspecció i d'anàlisi profund.

Sentir-se bé és relativament senzill. El cervell està totalment inclinat a atorgar-nos aquesta sensació. Ens enganya, ens fa veure el que volem veure, ens mostra més guapos, interessants i importants del que segurament som. I és que el cervell no té cap interès en la veritat; vol la nostra supervivència i aquesta és més fàcil amb autoestima que sense.

El saber és quasi una tasca antinatural pel nostre cervell. Sobretot el saber profund, el que no està vinculat a la pràctica i a la supervivència. Saber implica un distanciament de les emocions i una certa objectivitat però tant una cosa com l'altra no aporta benestar sinó incomoditat.

El saber intel·lectual, poderós i útil per a allò que li és propi, és molt important a l'hora de conèixer-nos, de saber-nos...

Quina idea tens de la dignitat o de la llibertat? Què saps sobre aquestes condicions humanes? Només qui sap el que és la llibertat pot saber si ell en té i el mateix passa amb la dignitat. No hi fa res que et sentis lliure si no ho ets i això només ho sabràs si ho penses.

La preferència de la felicitat per damunt de la veritat és la de les emocions per damunt del pensament. En algun moment acabem "sentint" que no és suficient sentir-se bé tot i que també en algun moment acabem pensant que no és suficient pensar bé.

Hi ha més espai cognitiu després de la raó però només hi arribaràs si la transcendeixes. No hi ha creixement sense incloure i transcendir cada nova etapa evolutiva.

3.1 ESTAT DE CONSCIÈNCIA ORDINARI

L'estat de consciència ordinari és en el que es desenvolupen la majoria dels nivells d'evolució de primer grau. És a dir que la visió d'un món centrat en mi (egocèntric), en els meus (etnocèntric), en tothom (mundicèntric) o el que és el mateix, centrat en l'instint, en la conservació o en l'assoliment, sempre suposa la identificació de la nostra consciència amb un individu diferent dels altres individus, amb un ego o personalitat encarnada que protagonitza la vida, l'existència.

Tractaré aquí 4 aspectes: a. Les limitacions d'aquesta identificació egoica. b. La fal·làcia de control, és a dir la creença que controlem la nostra vida. c. La sospita que aquesta identitat no és vertadera. d. Viure bé la identificació egoica tot i saber que potser no és vertadera.

3.1.1 IDENTIFICACIÓ EGOICA

***Quan els actors de teatre ens prenem massa seriosament
l'obra convé que algú ens recordi que és només teatre.***

Persistim en els errors perquè ens resulten útils.

"Viure" i "somniar" són sinònims.

***Tenim enganxada a la retina la pel·lícula anomenada
"realitat".***

El somni continua vida rere vida.

*El que veus, sents i penses són mentides en una ficció que no
existeix.*

Sempre esperava que l'ara arribés demà.

*El "Pensament" és un planeta que orbita pel sistema
"Emocions", que forma part de la galàxia "Vivent" que està
a l'univers "Ser".*

A qui creus que estàs llegint?

*T'ho diu el veí cada dia en català però no ho entendràs fins
que t'ho digui un lama en arameu des del Caucas.*

*"Deixeu-me sortir!!!" cridava aferrat a la reixa de la presó...
des de fora!*

L'escena més realista segueix essent teatre.

Mai l'ego és més fort que quan creu estar dominant l'ego.

*En el somni de la paraula i la raó el malentès i la
incomprensió són els permanents i desatesos despertadors.*

Deia que estava il·luminat i, en efecte, estava com un llum!

*Un jutge dins meu em recrimina la vanitat, un franciscà em
posa penitència, un narrador ho explica... Tots personatges
de la mateixa comèdia.*

Jo no soc així ; jo estic així.

*Neixes en un escenari, et donen un paper i un decorat ,
t'ensenyen a actuar, actues... i t'oblides de què ets un actor!*

Diguís el que diguis de mi sempre parles de tu.

*Esdevenir un expert en ombres no pot ser l'objectiu d'algú
que aspira a la llum.*

*Així com un gat persegueix la seva pròpia cua al voltant d'un
pal, així nosaltres movem la sínia de la nostra existència.*

*El dia que va morir el primer home vam començar a morir
tots els altres...*

Com més adormit estàs, més despert creus estar.

*En aquest joc t'assignen un personatge, unes circumstàncies,
una història i uns reptes. Consisteix en gestionar una vida.
Tot el que recordes ara és memòria implantada. Guanya qui
descobreix que tot plegat és només un joc. El joc començarà
en 3, 2, 1, ja!*

Els ulls no poden veure el que la ment desconeix.

*Si la nostra ment estigués ubicada en un cos metàl·lic i
mecànic, creuríem que som robots.*

*Una de les formes més nocives d'ignorància és estancar-se o
no anar prou lleuger en el desplegament de les nostres*

capacitats. És terrible per a tots però especialment per a nosaltres mateixos que ho paguem amb infelicitat.

Com m'agradaria assemblar-me a mi mateix...!

Creu que la veritat és tan gran que es nega a trobar-la.

Prefereix ser un humil buscador perpetu...

El buscador és algú inquiet, algú que vol saber, entendre, que vol assolir la veritat. Ara bé, què és la veritat? Hi ha tanta mitologia sobre la veritat que ha acabat convertint-se en un fantasma, una realitat inexistent o impossible de conèixer. Per això ens refugiem en veritats petites i casolanes. La Veritat amb majúscules és difícil de trobar, diuen.

Les tradicions de saviesa i les religions de tots els temps tenen com a objectiu darrer la identificació amb la Veritat. És una de les tres úniques coses que els clàssics consideraven objectiva juntament amb la bellesa i la bondat. Nosaltres, per contra, considerem que la veritat és subjectiva i que cadascú té la seva fins al punt que és de mala educació contradir algú quan defensa la seva veritat. "Es la teva veritat", diem amb un respecte políticament correcte quan no compartim el que diu.

Jo crec però, que la Veritat existeix, que és objectiva i que trobar-la està a l'abast dels humans. Ja sé que és una postura molt impopular i em guardaré prou de dir que l'he trobat no fos cas que em lapidïn...

Els buscadors valents i fidels parteixen a la recerca de la veritat amb unes idees fixes preconcebudes: "És una tasca titànica impossible

d'assolir. M'he d'esforçar molt i molt i molt perquè és molt difícil acostar-s'hi. Quan em sembli que l'he trobat he de dir que no perquè no pot ser que jo, petit com soc, pugui aconseguir-la. Segur que és un engany. La recerca de la veritat no acaba mai mentre visqui..." Aquestes idees són un guió que marca la seva recerca: esforç, constància, humilitat i buscar, però mai trobar!!!

La veritat, no obstant, és tan evident i clara que per això no la veiem. Com aquell peix que deia: "Digue'm, peix filòsof, que és això de l'aigua del que tothom parla?" La veritat no és difícil de trobar, és impossible d'evitar, la tenim davant tothora, implacable, omnipresent, descaradament manifesta, però els nostres ulls no veuen el que és evident. Com quan en una cova un home encén una torxa buscant la llum pels racons i busca, i busca i busca... sense trobar-la justament perquè és allò amb el que està buscant. Com quan un home vol saber què és el paper i llegeix infinitat de llibres sobre el paper, les seves característiques, classes, tipus, textures... i no s'adona que el paper és justament això que té a les mans tota l'estona! Com el que busca les ulleres i no les troba perquè les du posades...

La veritat és obvia i trobar-la és el més natural. La veritat se'ns fa evident quan assolim el nivell de consciència adequat. No la podem trobar mentre estiguem atrapats sostenint un món fals, un món d'aparences que és el que vivim quan ens identifiquem amb el nostre ego. El món egoic està poblat de veritats però perd la Veritat. La Veritat apareix quan ens adonem que el nostre ego i tot el que sustenta és una projecció mental, un objecte de la consciència. La veritat és aquest suport, aquesta consciència que està omnipresent en tot el que vivim, com el mirall sustenta la diversitat d'imatges que s'hi reflecteixen. Tan simple com radical.

Mentrestant, mentre no assolim aquest simple i transformador coneixement, anem fent un seguit de coses estrafolàries, cansades, rituals, màgiques, filosòfiques, compromeses, crèdules, meritòries, estimulants, evolutives... buscant la veritat que imaginem en algun lloc: en un text sagrat, dins nostre, en la presència, en la caritat, en la pràctica, en la saviesa... i ella se'n riu omnipresent! No cal anar enlloc per trobar la veritat, ja és aquí. No cal aprendre res, ja ho saps. No cal esperar ja hi és ara. No cal fer res, tot està fet.

Clar que els humans no podem creure que la cosa més valuosa sigui la més senzilla d'aconseguir. El nostre ego vol esforç, mèrit, vol avançar en la carrera per a assolir nivells evolutius i de saviesa cada cop millors. D'això viu l'ego, d'objectius, de reptes, de projectes... i justament tota aquesta parafernàlia de recerca és la que impedeix trobar!

Passem d'un mestre a un altre, d'un curset a un altre, d'una pràctica a una altra, d'un teoria a una altra, d'un llibre a un altre, la qüestió és fer coses, creure que ens anem acostant al coneixement. Lamentablement tot passa igual tant si et mous com si no i la veritat no depèn del teu esforç. Enmig de la boira només pots fer una cosa: esperar que es dissipï. Relaxa't i confia. Passarà el que hagi de passar. La troballa de la veritat no depèn de tu, com res a la teva vida, el que passa és que encara no ho saps. Distreu-te amb les veritats mentre es dissol la ignorància que t'impedeix veure el més evident. El teu ego ho agrairà.

Què vol una formiga?

Qui pregunta ja respon. Quan et preguntes què vol una formiga estàs donant per descomptat que les formigues volen alguna cosa. Sembla lògic però potser no ho és tant.

Imagino respostes tipus "les formigues volen acumular menjar per passar l'hivern", "volen protegir el seu niu" o "volen sobreviure". Què ens fa pensar això?

Com sempre ens hem de plantejar correctament què és el que estem investigant. Sembla que va de formigues i de voluntat. De formigues no en parlaré gaire perquè no en sé i suposo que ens entendríem aviat. De voluntat, però, sí que en vull parlar.

Què és la voluntat? Una funció de la ment. La ment, però, cal també definir-la. Imagino que tindrem problemes semàntics si apurem una mica perquè hi ha moltes concepcions de la ment. Jo prenc ara la més acceptada per les ciències neurobiològiques que conceben la ment com una funció emergent del sistema nerviós a partir de determinada complexitat⁹.

La ment permet imitar i aprendre tasques usant eines, posar-se en la perspectiva dels altres, anticipar esdeveniments, abstracció, autoreconeixement al mirall, ús de llenguatge sintàctic... En aquest sentit la formiga no té ment i per tant no pot voler res.

⁹ Podeu consultar l'obra de Ramon Maria Nogués "Cervell i transcendència" (Fragmenta Editorial)

Aquí s'hauria acabat el tema si no fos perquè no volem acceptar aquest fet. Els humans tenim ment i voluntat i acostumats com estem a voler coses i actuar per tal d'aconseguir-les no podem evitar projectar la nostra ment a la resta de l'univers. Per això quan veiem una formiga carretejar un bri d'herba hi projectem la nostra mare portant el cistell de la compra. La mare ho fa amb una intenció i una voluntat... ergo... la formiga també!

Aquest mecanisme automàtic no té rigor i certament és fals. Ho és al menys si acceptem la definició de voluntat que he donat abans. Clar que sempre hi haurà qui dirà que existeixen altres "voluntats" que no són mentals i que la formiga la pot tenir. Segurament em dirà que el vent també té una voluntat, que els astres també volen alguna cosa, i d'aquí a projectar entitats esotèriques transcendents que tenen voluntat i fan coses per a alterar-nos (sigui per bé o per mal) hi ha molt poc tros.

Les formigues actuen empeses per causes, per condicionants bioquímics i per circumstàncies ambientals. Fins i tot la seva complexa vida social (que no és social en el sentit de conscient) és purament mecànica. Sembla impossible concebre aquesta meravellosa organització biològica com un absurd però ho és. No té finalitats sinó causes. Com la sorra empesa pel riu crea el delta no amb la finalitat de oferir terra fèrtil a l'home sinó perquè les causes naturals així ho determinen. Que això tingui sentit o no és un tema dels humans, no del riu.

Ara bé, si volem assumir que la voluntat és una cosa diferent al que jo he formulat caldrà presentar una nova definició. Si admetem com a fruit de la voluntat tot allò sobre el que jo li puc projectar aleshores estaré d'acord en què tot passa perquè algú vol.

Mentrestant em conformaré només amb el que jo vull.

Tots els òrgans del cos són dins meu, deia la boca...

Tots els òrgans del cos són dins meu, deia la boca...

I el fetge i altres òrgans van pensar: "Vaja mentidera o ignorant, aquesta boca! Mira que creure que té tots els òrgans dins d'ella... Que no veu que només hi té les dents i la llengua? Jo mateix soc molt lluny d'ella i segur que no en sap res de mi."

I el cor i altres òrgans van pensar: "La boca expressa el que pensa i sap la persona de la que formem part. Certament tots els òrgans estem dins el cos d'aquesta persona i la boca és l'encarregada de fer-ho saber. Hi ha qui creu que la boca parla per ella i que quan diu que tot és dins seu es refereix a dins la boca i no a dins la persona...."

I el cervell i altres òrgans van pensar: "Ningú és dins ningú perquè tots som la mateixa cosa. El cos sencer i jo mateix som la mateixa cosa. La boca i jo mateix som el mateix. Som i prou"

No volem coneixement, volem relats...

No podem viure en un món que no controlem. Necessitem saber com són les coses, com funcionen, què em convé i què he d'evitar. Per què passa això o allò i com puc fer que no torni a passar o com puc controlar que passi...

Aparentment la resposta a totes aquestes demandes és el coneixement. El coneixement però, se'ns escapa, sempre és incomplet, parcial, circumstancial, caduc... i com que viure en la incertesa és molt pitjor que viure en la certesa encara que sigui inventada, per això inventem els mites, els relats, les explicacions que ens convenen.

Ja des dels albars de la humanitat els relats mitològics han sigut la nostra clau interpretativa de la naturalesa i el fonament dels nostres codis ètics. No hi ha dubte que el mite és molt útil i pràctic per a una comunitat ja que fixa trets d'identitat, justifica jerarquies i dona explicacions al que tots ens preguntem.

A la nostra civilització va aparèixer la filosofia cap el segle VII aC. i normalment s'accepta que s'oposa al mite. La raó aporta un element de crítica i de construcció del coneixement basat en l'empirisme i la provisionalitat. La filosofia no ha acabat mai amb el mite. El mite és persistent perquè dona seguretat mentre que la filosofia la treu. La filosofia afronta el que no sabem i busca sempre qüestionar el que es considera cert mentre que el mite s'aïlla en el que sap, s'estanca, es fixa i prohibeix qüestionar. Considero que en l'actualitat hi ha encara molts més seguidors del mite que del logos (coneixement racional)

I si això passa a nivell col·lectiu, a nivell individual passa el mateix. No volem coneixements, volem relats que ens domestiquin la incertesa de l'existència. Considero que és pràcticament impossible saber la causa de les coses que ens interessen perquè hi ha massa factors que intervenen i massa circumstàncies com per a extreure'n lleis. Mai sabrem per què el veí no em saluda, per què sempre agafo faringitis, per què tinc tan mala sort en les relacions, per què dubto tant a l'hora de comprar,... Tenim explicacions que ens tranquil·litzen però no són

explicacions sinó relats, historietes que m'invento i crec per a tenir la sensació de dominar la meva experiència.

Si em fan fora de la feina tinc una explicació: em tenien enveja, o he tingut mala sort, o el cap em té mania, o m'ho mereixo... tan s'hi val... el fet és que cap d'aquestes explicacions no crec que sigui certa. Per ella sola no justifica el fet. Potser sí que el cap et té mania però hi ha d'haver alguna cosa més perquè té mania a altres i no els ha fet fora. T'ho mereixies, d'acord, però tampoc això ho explica perquè en altres circumstàncies no t'hauria fet fora de la feina... El cas és que no ho sabràs mai.

En realitat no crec que es pugui saber res amb certesa però no podem assumir aquesta premissa. Per això inventem teories, lleis, realitats ultrasensibles, sabers esotèrics,... qualsevol cosa que ens doni una pauta a seguir. No som caminants que fem camí al caminar, som caminants que no sabem caminar sense camí.

Les persones som personatges dels nostres propis contes

Cada cop se'm fa més evident que la vida és una projecció, una construcció fantasiosa que els nostres egos construeixen a la seva mida amb l'afany de ser-ne protagonistes dignes. I quan dic dignes, vull dir personatges que tenen unes raons per fer el que fan i una explicació global de la seva existència.

Shakespeare a l'acte V de Macbeth fa dir a un personatge que "la vida és un conte ple de soroll i de fúria, contat per un idiota, que no significa res."

Només puc estar d'acord en la primera de les seves afirmacions: La vida és un conte. El soroll i la fúria són optatius. Hi ha qui la vesteix d'angelets i cotó de color rosa; altres hi posen romanticisme i drama; altres dolor i lluita... Sembla que el catàleg de possibilitats és interminable.

Tampoc puc estar d'acord en què el narrador sigui un idiota i menys encara que no signifiqui res el que explica. Bé, potser si ens considerem a tots idiotes podríem acceptar la premissa però jo crec que el narrador no és idiota, simplement està obsessionat en el significat, en la coherència, en l'energia que sosté el relat. Això fa que perdi de vista la naturalesa il·lusòria del conte.

Cada persona és un personatge del seu propi conte. Ahir assistia a una trobada d'amics i plantejàvem temes profunds. Cada opinió era coherent en un context propi, en un conte, se sustentava en ella mateixa un cop assumides les premisses però les argumentacions eren incomparables ja que pertanyien a contextos o paradigmes diferents. I érem persones normals... Cada cop que dues persones parlen, dos contes diferents se sobreposen. El que per a uns és un llop ferotge per a altres és una madrastra rancuniosa o un gat menjaratetes-que escombren-escaletes. El que per a Gretel és una casa de xocolata és una cabana de fusta per al porquet mitjà, un castell encerclat per a la Bella Dorment, una cova per a Alí Babà, etc.

Què difícil resulta entendre'ns si no som conscients de que som creadors de la nostra història personal. Discutim i debatem amb l'aparent intenció de convèncer-nos però en realitat parlem per a sentir-nos narrar el nostre conte. L'home és un animal sense plomes que explica contes, diu una mitologia centreamericana. Cert, expliquem el nostre conte una i altra vegada, re-formulant-lo a mida

que ens queda petit o incomplet. El repetim insistentment perquè sabem que si repeteixes una mentida moltes vegades acaba essent veritat.

Sisa, un cantant enigmàtic i surrealista cantava als anys 60 una cançó anomenada "Qualsevol nit pot sortir el sol", que per a mi és tant com dir "Qualsevol dia ens podem entendre". En aquesta història explicava com acollia a casa seva els personatges de contes universals. Assistien Pulgarcito, Snoopy, Gulliver, Simbad, Jaimito, Carpanta, Dràcula, pato Donald (sic), Tarzan...

No puc evitar pensar que aquesta història estava inspirada en una festa qualsevol que va organitzar un dia qualsevol amb persones qualssevol.

Vida: la pel·lícula que atrapava els actors...

Van estar molts mesos filmant aquesta versió de Hamlet. En Pau Torrent feia de Claudi, rei de Dinamarca; la Lluïsa López era Ofèlia; la Marta Rius, Gertrudis; en Bernat Seguí representava Hamlet, en Manel Prado feia de Poloni, el camarlenc... i així us podria transcriure el càstig complet d'aquesta imaginària representació.

Passaven els dies i els actors s'anaven identificant amb els personatges de tal manera que adquirien en les seves vides privades els trets que tant magistralment Shakespeare havia dibuixat per a la ficció.

Entre ells es cridaven pels noms dels personatges i poc a poc van començar a sentir envers els altres els sentiments que representaven

a l'obra fins a fer-los tan genuïns que no els podien distingir dels autèntics, els que tenien abans i que poc a poc van anar desapareixent.

Atrapats pels rols que els havien atorgat provisionalment van prendre Dinamarca com a la seva pàtria, el castell d'Elsínore com la seva casa, la roba que a l'atrezzo els havien assignats com les seves originals vestidures, els mots que el director els feia repetir els consideraven engendrats pel seu magí i la ràbia, el dolor, la venjança i fins i tot el propi passat fou considerat com l'única i autèntica realitat de manera que... poc a poc el rei Claudi es va menjar en Pau, Ofèlia va esborrar la Lluïsa, Hamlet feu desaparèixer en Bernat, en Manel va difuminar-se per perfilar el camarlenc...

Van viure una vida falsa damunt l'escenari sense poder despertar de la hipnosi del teatre...

Aquest és el l'argument del gran teatre de la vida. Oblidats de qui som, hem adquirit la identitat dels personatges que ens han assignat i vivim les seves vides com si fos la nostra. Nosaltres, la consciència pura del que és, restem atrapats per l'aparença d'una història, els oripells dels decorats, l'apassionat argument del llibret ja escrit...

Molts viuen una vida falsa damunt l'escenari de l'aparença sense poder despertar de la hipnosi de la vida... Feliç l'home que s'adona de que no és el personatge sinó l'actor...

Som narradors compulsius de l'única llegenda que coneixem
sobre tot el que hi ha i a la que anomenem realitat

No puc evitar sorprendre'm encara que ho vegi cada dia i a tot arreu. Les persones tenim una idea de com funciona el món, la vida, l'univers... i ens esforcem per fer que tot ens quadri.

Soc burxador de mena i sovint, a la que puc, miro de demanar a les persones amb les que parlo quines són les raons que tenen per pensar el que pensen. Els arguments que em donen no només són febles en general, sinó que estan mal construïts i són contradictoris o sense cap fonament més enllà de la creença.

Quan ho faig notar, normalment em mirem com volent dir "i què?" Alguns m'ho diuen clarament: "No m'importa si són vertaders, mentre jo estigui tranquil i content." I en realitat és ben legítim i fins i tot normal.

Sostenim i defensem les idees que ens fan estar bé. Algunes vegades quan ens les qüestionen, contra-argumentem amb noves i no més fiables creences. No sembla importar gaire que l'entrellat d'idees sigui coherent, racional o lògic.

Cada cop crec que ho accepto més i em limito a observar. Veig clarament com ens inventem el món, la vida. Davant d'un dubte (per exemple, una malaltia, un dilema moral, una explicació sobre un desastre, un enigma psicològic...) les persones preferim inventar una resposta a esbrinar la realitat.

En general la gent em diu que allò que defensen ho han comprovat, experimentat, però jo veig que primer tenen la solució i després busquen l'experiència que s'hi ajusti.

He parlat amb creients que quan un principi de la seva religió no els convé diuen que Déu està per damunt dels principis i que han de fer més cas a Déu que als seus principis. Aquí cal dir que "Déu" vol dir el que ells pensen.

He sentit persones que critiquen el tribunal constitucional perquè no és legítim segons ells quan dictamina en contra del que volen però a continuació argumenten que una idea que defensen és justa perquè "fins i tot el tribunal constitucional ho diu".

He debatut amb fervorosos seguidors d'idees místiques i és impossible contradir-los. Diuen per exemple que has de treballar les emocions per curar-te però si te les treballes i no et cures és perquè no ho has fet bé, no ho has fet prou, no ho has fet amb qui toca o que la millor sanació és que empitjoris... o et moris! En fi, que primer expliquen el que cal fer i després, si ho fas, passi el que passi, allò és el que realment et convenia.

Curiós l'animal humà, sempre inventant, forçant els fets per a ajustar-los a les nostres creences, incapaços de viure en un món que no controlem o no entenem... Sempre preferint la felicitat a la veritat encara que la felicitat sigui enganyosa.

Per això cada cop estic més d'acord amb aquell que va definir l'home com l'animal sense plomes que explica contes...

**Digue'm de què creus que va la vida i et diré què veus, sents,
vols i penses**

Ho sapiguem o no tots tenim una idea o una creença sobre el sentit de la vida. Tots pensem que hi ha alguna cosa a fer, alguna cosa a aconseguir o algun objectiu a assolir. Per això ens llevem cada matí.

Aquest guió que donem per cert, pot ser un guió depriment, o il·lusionant, o sorprenent, o... De les qualitats que tingui aquest guió en dependrà la nostra forma de vida.

El més important de tot és que la vida adapta la forma dels nostres guions. Allò que creiem, la vida ens ho ofereix.

Si ets un creient pel qual la vida va de salvar l'ànima, el món apareix com a una nosa, un inconvenient que cal salvar. S'omple de reptes, de pecadors, de gràcia divina, de missatges de salvació o condemnació.

Si creus en les reencarnacions, la teva memòria es converteix en un arxiu de vides d'altres persones que recordes-imagines, les casualitats són senyals, la mort és una porta a una vida nova...

Si creus que la vida va de viure el present, tot esdevé una oportunitat o una decepció que acaba en ella mateixa.

I així els humans construïm la nostra vida, a cops de creences.

Normalment aportem com a proves de la nostra versió de la vida el que veiem ("com pots no creure en Déu veient aquestes flors tan precioses"), el que sentim ("aquest amor tan sublim no pot simplement humà!"), el que volem ("no estic en pau si no lluito per la

justícia") o el que pensem ("Tot el que penso em confirma que només som matèria mortal")

Potser ens equivoquem pensant que això són proves d'una realitat. Potser són simplement les conseqüències d'una creença. Aquest és un enigma interessant de resoldre. Ara bé, qui està interessat en un enigma que en cas de resoldre's de forma diferent a com t'interessa et deixa despullat o fracassat?

Tan fals és l'home asexual que prediquen les religions com l'home "a-violent" que prediquen els pacifismes

Si hi ha dues pulsions o forces primàries que mouen el gènere humà, són el sexe i la violència. Els instints de supervivència i reproducció programen des de la matriu biològica les accions agressives (que preserven la vida) i sexuals (que la perpetuen).

Podem dir clarament doncs, que si alguna cosa som o ens defineix, aquesta és la nostra condició d'éssers sexuals i violents.

No fa falta ser molt observador per veure com aquests dos estímuls continuen essent el més reclamats i admirats també en la nostra societat actualment com ho ha sigut sempre a tot arreu.

Una pel·lícula ha de tenir sexe i violència si vol tenir atractiu generalitzat. Les exhibicions de potencialitat sexual, ja siguin a través de la parafernàlia de mascle dominant (presència intimidadora, exhibició de musculatura, lideratge, prepotència, domini de la situació,...) o de l'estereotip de femella atractiva (jove, corbes i

volums exagerats, dolcesa, submissió, emotivitat,...) són presents en tots els àmbits de la vida social.

Cert que la cultura ha anat modelant aquestes formes més primàries però la base es manté i es perpetua tal com veiem en els nous costums i modes. I és que podem canviar coses, però no la nostra base biològica que inclou un sistema hormonal i nerviós dissenyat per a la supervivència i la reproducció.

És clar que les formes més rudimentàries i animals com s'han expressat aquests impulsos, com ara l'agressivitat desfermada o cruel, la guerra, l'opressió... en el cas de l'impuls de violència, i la pederàstia, el sotmetiment, la violació, la humiliació o la prostitució forçada en el cas del sexe, han fet que totes les ètiques i morals religioses i socials hagin hagut d'intervenir.

I aquí és on comença un nou problema. Voler regular la violència i el sexe sense acceptar-los i admetre que ens cal integrar-los, educar-nos i controlar-los ens porta directament a la seva negació o repressió que lluny de millorar la situació l'empitjora.

L'església catòlica, i també la protestant o anglicana, i també l'islam, el judaisme i altres religions, han reclòs la sexualitat a la parella amb vocació d'indissolubilitat i l'han limitat a la funció reproductora. Qualsevol exploració o intent d'eixamplar el gaudi sexual és vist com un pecat, un perill, una desviació. Per això la imatge que la majoria de religions han implantat de l'home és la d'un ésser asexual que tolera la seva genitalitat només com una concessió a la reproducció.

Se suposa que els humans hem de transcendir la pulsio animal i hem sublimar o transferir l'energia sexual a altres fites. Tot i que aquesta

és una possibilitat ben estudiada per les escoles de desenvolupament sexual integral, en cap cas no pot ser una norma moral generalitzada.

Les religions obvien el sexe a no ser que sigui per a reprimir-lo. D'alguna manera inventen un home asexual irreal regulant les conductes i la moral segons el que creuen que un humà ha de ser i no el que és.

Aquest mateix procediment passa amb el pacifisme respecte als impulsos agressius i violents que tots alberguem. La violència i l'agressivitat ha quedat proscripita perquè en molts moments de la nostra història ha sigut font de grans desgràcies individuals i col·lectives.

Amb tot, la violència és latent a la nostra societat i fa falta molt poca provocació per a què esclati. La violència física s'ha transmutat en psíquica (en parlaré un altre dia) i sobretot s'ha sublimat en l'esport. És per això que les competicions esportives són els succedanis civilitzats de la guerra. Tot en un partit de futbol respon al model bèl·lic: banderes, himnes, capitans, defenses, atac, estratègia, victòria, derrota, pena màxima,...

N'hi ha prou, però amb la més mínima alteració de l'ordre social per a què aparegui l'animal impulsiu i violent que tots portem dins.

I com en el cas de la religió, la pitjor estratègia és la negació. Més ens val acceptar que som violents i admetre que hem d'integrar l'agressivitat, que ens hem d'educar i que ens cal controlar-nos.

Polícia i exèrcit són dues institucions socials que vetllen per la seguretat i la pau a partir del monopoli de la força. Tenen una

importància cabdal i participar en aquestes funcions és una tasca noble, elevada i que exigeix molt control i responsabilitat.

Però aquest serà el tema d'un altre dia...

Creiem que el desig no es pot evitar, que es pot satisfer i que l'hem de controlar. Tres errors que ens condemnen

Els humans desitgem i associem el nostre benestar a la satisfacció dels nostres desitjos. Això sembla prou evident i fins i tot, prou natural. Analitzem però aquesta senzilla seqüència.

Analitzem-la en un animal, primer. Un gat, per exemple. El gat està estirat quiet al seu racó favorit. No té necessitats i per tant no fa res. Estarà així fins que senti algun desequilibri dins seu. Pot ser en la sensació de gana a l'estómac, en una tensió muscular a la pota, en un estímul lluminós que l'excita, en una picó darrera l'orella... tant se val. Qualsevol cosa que desequilibri l'harmonia estàtica genera una acció, un moviment. Si el gat pot satisfer la seva necessitat amb un gest, ho farà. Si només necessita elevar el cap i dirigir la mirada a un lloc per veure que no hi ha res interessant, tornarà a l'estat de repòs. Si és gana, el procés de satisfacció podrà ser força més llarg. Si té menjar preparat només ha d'anar on ell sap però si no, haurà de caçar i això pot demorar la satisfacció de la necessitat. No sé si és adequat dir que, en aquest interval de temps entre tenir gana i menjar, el gat desitja. Jo no ho diria així, però s'entén, no?

Els humans som més complexos i ens val de poc la simplicitat exemplificadora del gat. Som més complexos en les necessitats i en

les opcions de satisfacció. Possiblement el tret més determinant és que rarament estem com el gat inicial: quiets sense sentir desig.

Un humà que té totes les necessitats bàsiques satisfetes (les de dèficit que en deia Maslow) continua desitjant coses: les necessitats de creixement. Són necessitats de creixement: l'art, la ciència, l'oci, l'aventura, l'espiritualitat,...

I aquí els nostres desitjos es multipliquen. Sempre estem desitjant i tot el que fem és per a satisfer desitjos. L'experiència ens diu que aquest estil de vida consistent en viure per a satisfer desitjos que generen nous desitjos que han de ser satisfets, és un absurd i una bona via a la infelicitat, però estem absolutament atrapats en el seu plantejament.

Hi ha unes premisses que considerem tan certes que no podem ni pensar en qüestionar-les. Són aquestes:

1. És impossible no tenir desitjos. És més, encara que fos possible, jo no ho voldria de cap manera perquè la vida seria molt trista i avorrida.
2. La millor manera de deixar de desitjar és satisfer el desig. Quan tingui el que desitjo estaré bé.
3. He d'escollir bé les coses que desitjo i m'he de centrar en les que per a mi són essencials. La meva realització personal depèn de que pugui satisfer les meves necessitats més profundes i autèntiques.

Tres trampes mortals. Per superar-les necessitem tres ajudes o pistes. El budisme en permetrà desactivar la primera. La psicologia i la sociologia ens mostra la ingenuïtat de la segona.

La tercera és la més difícil de superar. Les dues primeres remeten a la naturalesa humana, són genèriques, però la tercera ja depèn de la teva personalitat, de la teva manera de ser, de la teva idiosincràsia... La tercera trampa pressuposa que ets un ésser lliure que té voluntat per a escollir el que vol i que tens un ego estable dins teu que t'identifica i que et fa protagonista de la teva existència. I aquí, aquí... ja no pots fer res perquè no és cert que tinguis voluntat ni "jo".

I que no puguis fer res no vol pas dir que no passin coses.

El pecat original és la ignorància de no saber-nos evolutius

Actuem segons el que pensem que és el món, la vida, les persones, les situacions... Tota acció humana és comprensible (encara que no sempre compresa). Tota acció humana és adequada a una forma de veure les coses. Tota acció humana és coherent amb una cosmovisió. Tota acció humana és legítima i d'alguna manera, correcta!

Això és molt dur i porta molta contradicció però, segurament és veritat.

Si el món és un lloc perillós per a tu, el més lògic és que et protegeixis. Si creus que la millor forma de protegir-te és atacant, el que és coherent és que ataquis.

Si els que no pensen com tu són els teus enemics i els has d'anul·lar, el més correcte és que els contradiguis encara que tinguin raó, que els enganyis, que els denunciïs per fets falsos, que els perjudiquis amb independència del que hagin fet o de les consideracions ètiques.

Si els diners són el més important a la vida, és lògic que treballis com un boig o robis o estafis, o renunciïs als teus valors per tal d'aconseguir-los.

Si la família és el més important a la teva vida, la resposta idònia és que te'n preocupis per damunt de tot, els defensis encara que siguin culpables, els protegeixis encara que et perjudiquis...

Si la justícia per a tu és el mateix que la llei, és normal i honest que persegueixis tots els infractors sense considerar res més, que respectis els jutges amb independència del que facin, que et sotmetis als valors que diu la llei en cada moment.

Si per a tu la relació perfecte és la parella estable exclusiva és normal i inevitable que no visquis amb plenitud cap altra tipus de relació i que vulguis compromís i pactes de per vida.

Això vol dir que tothom, per molta ràbia o crispació que et provoquin els seus pensaments i accions, és coherent amb la forma com veu el món. És desolador pensar que aquell que defensa aferrissadament la submissió de les dones tingui la mateixa coherència i honestetat que tu, que defenses la igualtat. La diferència està en les idees que teniu, però la fidelitat a la pròpia manera de pensar i la força amb que defensem les posicions és la mateixa!

Excepte ens els casos d'arravatament passional, o bogeria transitòria, les nostres accions són ben coherents amb les nostres idees. I fins i tot aquest arravatament quasi sempre s'ha gestat també a la matriu d'una idea.

O sigui que tant coherent és l'unionista com l'independentista; l'animalista com el maltractador de gossos; el fanàtic com el moderat;

el fatxa com el demòcrata; l'explotador com l'explotat; el creient com l'ateu...

Les idees o creences configuren les accions. Després el seu desplegament està condicionat pel temperament i la personalitat, per l'educació, per la circumstància... però la font és la visió del món!

I aquí vull anar a parar: a la visió del món! Les visions del món evolucionen al llarg de la nostra vida. Ningú o quasi ningú no pensa com quan tenia 2 anys. Evolucionem de forma natural i progressiva fins a un cert nivell. A partir d'allà, i si la gestió de la vida ens és satisfactòria, ens estanquem!

I aquest és el pecat capital: creure que la manera de veure el món que tenim és la bona i definitiva.

I és que hi ha visions del món més evolucionades que altres. Són més àmplies, més integrals, més integrants, més omnicomprensives, més ètiques, més holístiques,... El problema és que no les coneixem perquè estem atrapats en la nostra visió que creiem bona i definitiva. Necessitem el coratge de qüestionar-la i abandonar-la.

L'evolució humana és automàtica fins a un cert moment i a partir de llavors requereix la conducció manual i la voluntat de créixer i progressar. I això es fa amb autocrítica, amb consciència, amb qüestionament...

Hi ha una gran energia de conservació que ens roba força pel canvi. Gastem molta energia convencent-nos de què tenim raó, de que les coses són com les pensem i veiem. I també convencent els nostres amics i a tothom. Si aquesta energia la gastéssim en desfer la il·lusió en la que estem atrapats (tota construcció definitiva de la realitat és

una il·lusió, cosa d'il·lusos...) creixeríem i entendríem la naturalesa evolutiva dels éssers humans.

La nostra vida seria més plena, més plaent, més emocionant i tindríem força pel canvi i per a ajudar els altres a canviar amb amor i no pas amb imposicions o enfrontaments que només reforcen el tancament de les persones en la seva pròpia gàbia d'estancament.

3.1.2 LA FAL·LÀCIA DEL CONTROL

Abandona la il·lusió del control.

Voler convèncer els altres de què tens la veritat és la prova evident de què no la tens.

Només coneixem dels altres el que encaixa amb el nostre món.

No hi ha ambició més il·lusa que la del control.

Per fi jubilat! S'ha acabat haver d'aixecar-me cada dia a les 7. Demà m'aixecaré a les 6 perquè em dona la gana!!!

Marxo de viatge amb moto. El meu destí: la carretera.

Hi ha coses que només es necessiten quan es tenen.

Li agradava tant descansar que va decidir no cansar-se més. Així va perdre per sempre el que més desitjava.

L'única cosa que pots aconseguir només desitjant-la és la que

ja tens.

Ja no busco res però encara desitjo.

La llei del somni és que has de somniar que hi ha una llei.

Diuen que a partir dels 40 som responsables de la nostra cara.

-Soc el geni de la llàntia i et concedeixo un desig. -Vull ser immensament ric. -Concedit, però amb la condició que no recordaràs que eres pobre. -Ah! Doncs així no val la pena. Gràcies...

En aquest món res no està acabat i res no està pendent de ser acabat.

Creiem tenir voluntat com l'aixeta creu tenir aigua. Però si te'n duus una aixeta a la motxilla al desert, passaràs molta set.

Potser sí que voler és poder. El problema és poder voler.

Quan veus el vast i infinit univers, no et sents insignificant?

Jo tampoc!

És una sensació freqüent sentir la nostra petitesa quan ens comparem amb la grandesa de l'univers. És quasi un instint de realitat, una mena d'evidència còsmica. Hi ha una cosa molt gran,

gairebé infinita, i nosaltres, petits i insignificants observadors d'aquesta grandesa.

Però mai pot ser més gran la cosa vista que l'observador. Mai pot ser més gran la imatge que es projecta en la pantalla que la pantalla mateixa! Nosaltres acollim tot el que existeix perquè precisament definim com a existent allò que podem acollir. Allò que no podem conscienciar no existeix. Podem pensar que hi ha coses desconegudes, sí, però aquesta idea, aquest pensament, aquesta creença, no és més que un altre objecte de la nostra consciència i per tant en cap cas la supera.

El problema apareix quan nosaltres ens confonem i ens identifiquem amb una imatge egoica de nosaltres mateixos projectada a la pantalla de la nostra consciència. Allà comparem aquesta imatge de nosaltres mateixos amb altres imatges i fem aquestes valoracions de petitesa o grandesa, generem aquestes emocions de insignificança. Però nosaltres som realment la consciència i l'univers és dins d'ella. La nostra insignificança és només aparent. El sentiment de ser minúsculs en comparació a altres objectes de consciència no és més que un engany sostingut per l'ego en un intent de perpetuar-se. Ens neguem a obrir els ulls i veure la veritat com els presoners de la caverna platònica o els que trien la pastilla blava a Màtrix.

El repte és saber que l'infinit univers (que no és infinit, per cert) és dins nostre i que nosaltres no som en cap cas insignificants. Per a una ment il·luminada no seria estrany considerar insignificant l'univers, tal com sembla deixar entendre Milton H. Erickson, l'autor de la frase d'avui.

**Avui, quan ningú no em veia, he fet un salt per veure si podia
tocar la lluna i així comprovar que estava somniant!**

Tinc un somni recurrent: no puc trucar per telèfon! Necessito trucar a algú, que mai no sé qui és, però és urgent, i no hi ha manera. O bé comuniquen, o bé no hi ha línia, o bé el mòbil no té bateria, o no marco bé el número... en fi, que em posa molt nerviós i neguitós no poder trucar.

Més enllà de les anàlisis psicoanalítiques que es puguin fer d'aquest somni, de ben segur que relacionades amb la meva experiència o creença de què la comunicació és impossible, hi ha una cosa curiosa en aquest fet de somni repetit. I és que he arribat a identificar la meva impotència per activar el telèfon amb el somni. És a dir, que quan em trobo que fa estona que no puc trucar malgrat que ho intento de diverses maneres, penso: "ei! estic en un somni!!!"

I això m'ha passat tres o quatre vegades. El curiós és que sempre que em passa em sento ridícul. El somni em sembla tan real que la idea de que sigui un somni la trobo absolutament absurda. Com si ara vosaltres penséssiu que esteu somniant mentre llegiu això. De ben segur que no ho podeu creure; esteu segurs d'estar desperts! Doncs el mateix em passa a mi en el somni.

Però com que em passa tan sovint, el meu jo oníric s'ha acostumat a associar el no poder trucar amb el somni i així, malgrat l'absurditat i contra tota lògica em dic: "estàs somniant, Josep M., això no és real! Fes una prova! A veure, salta i si surts volant és que somnies..." I ja van tres vegades que faig la prova i surto volant en el somni!!!

És una sensació estranya i poderosa aquesta de saber que estàs somniant. Malauradament quan em succeeix mai no ser com aprofitar-la. Faig coses extraordinàries en el somni per assegurar-me que estic somniant, com ara canviar el color del cel, o volar, o -com ahir- anar a veure el Titànic a les profunditats atlàntiques. I com que en el somni tot és possible, sempre passa el que vull. Malgrat tot, no hi ha en mi un entusiasme ni una gran admiració. Faig aquestes coses impossibles dins una normalitat tan vulgar com la vida durant la vigília.

De què em serveix doncs, saber que somnio, em pregunto? No ho sé. Potser hauré d'aprofundir les meves qualitats fantàstiques. Avui però, pensant en tot això, em venia al cap la sensació tan estranya de no poder creure en el somni que estic somniant. Reconec que he de fer la prova del salt d'amagat, sabent que faig una cosa ridícula, però després quan resulta que és realment un somni i surto disparat, em sorprenç de no haver-ho sabut veure abans.

En resum, que empès per aquesta sensació, ara tot sovint, i quan ningú no em veu, faig un petit salt per veure si surto volant. De moment tot és normal i no passa res. Amb tot, tinc la sospita de que aquesta estabilitat i constància de les lleis naturals que visc és la prova més clara de que estic somniant tot i que encara no ho sé veure. Perquè en una realitat que sé única i immutable, l'aparença de moviment i canvi és la prova més evident de què visc en un somni.

**Qualsevol savi modest d'avui té més saviesa que tots els
savis antics junts**

El savi té un doble centre de gravetat. Per una banda el seu estat de consciència, que pot oscil·lar d'alienat a clarividenc, i per una altra el seu nivell d'evolució.

El nivell d'evolució es detecta pel relat que fem de l'existència. En nivells d'evolució baixos (tant en individus com en cultures), la vida apareix com una cosa màgica, mítica, regida per forces misterioses i sotmesa a lleis inaccessibles. Amb l'evolució natural de la vida o de la història, els relats sobre l'existència prenen dimensions més lògiques i integrals.

Poc a poc i amb l'acumulació de coneixements i sabers, la nostra concepció de l'univers esdevé cada cop més holística, més unitària i més integrada.

En l'actualitat la nostra societat té sabers acumulats que ens permeten superar els estats màgics o mífics. Qualsevol de nosaltres és molt més evolucionat, pel que fa a la seva visió de l'univers, que una persona de l'antiga Grècia.

La confluència de l'estat de consciència i del nivell evolutiu determina quin grau de saviesa ha adquirit algú.

És evident que els estats de consciència plens i absoluts, la consciència d'unitat (també anomenada il·luminació, despertar, Moksha, metanoia, wu, ...) es pot adquirir en qualsevol circumstància, lloc i moment. Ja sigui per acció de la pràctica meditativa o de qualsevol altra disciplina de l'esperit, ja sigui per un fet casual

(especial vivència de bellesa, unió sexual mística, o consum de substàncies psicoactives), les persones arribem a l'èxtasi o vivència d'unitat.

Aquests estats solen ser temporals i l'individu només pot interpretar-los a partir de l'estadi d'evolució en què es troba. Per això una persona que estigui en un estadi d'evolució màgica entindrà que el seu estat d'unitat és un regal o un do de la divinitat i un que estigui en un estadi racional considerarà que el seu estat de plenitud és una peculiar combinació de substàncies químiques al cervell.

En qualsevol cas ningú no escapa ni pot anar més enllà del nivell evolutiu en què està. I és que els nivells evolutius, contràriament als estats de consciència, són estables i tenen un sol sentit ascendent. Un cop assolits no es poden revertir. Com un nen al que s'ha explicat que els reis són els pares ja mai més no podrà tornar a la innocència o credulitat respecte a aquest fet.

Així doncs, nosaltres som, com deia Voltaire, "nans a espatlles de gegants". Ens beneficiem del progrés de la humanitat sencera i evolucionem a espatlles de la nostra cultura. Un savi actual està en un nivell d'evolució superior al dels savis de l'antiguitat.

Per molt que els savis antics tenien estats de consciència il·luminada continuada, el seu segon centre de gravetat -nivell evolutiu- els mantenia en una situació màgica i menys evolucionada.

Per poc que afinem la nostra consciència, podem beneficiar-nos del nivell evolutiu que avui tenim (o podem tenir) i assolir una saviesa realment important que ens pot ajudar molt a concebre, valorar i actuar davant els immensos reptes que el món actual ens planteja.

Un cop més la magnitud del problema és proporcional als recursos que la vida ens ofereix per a afrontar-los.

No hauríem de creure que sabem; hauríem de saber que creiem!

Sabem moltes coses, o creiem saber moltes coses. La pregunta és: com sabem que el que sabem és veritat?

Hi ha diferents graus de qüestionament a un saber i això el converteix en creença (quan acceptem que les proves que la recolzen són subjectives) o en opinió (quan sabem que no tenim proves del que diem)

És a dir, que la diferència entre un saber, una creença i una opinió rau en les proves. El coneixement o saber sol justificar-se per proves objectives i objectivables. La creença aporta proves subjectives que no es poden generalitzar i l'opinió no necessita o no aporta proves, i si les aporta, admet que són de molt baix valor.

Així i tot, la diferència entre aquestes categories no és clara ni definida. Hi ha uns marges de contacte amplis que difuminen els perfils de cada tipus de "saber".

Si aprofundim en el grau de veritat que poden certificar les proves, veurem que costa molt aconseguir el coneixement absolut. Quasi tot el que sabem es basa en 4 fonts de coneixement i totes resulten d'alguna manera qüestionables.

Els sentits ens enganyen, la fe prescindeix del rigor de les proves, la raó pura té com a objecte les idees mentals i no accedeix a la realitat i la intuïció només es pot demostrar a posteriori.

Vist així, el panorama del coneixement se'ns presenta feixuc. És molt improbable que accedim a una veritat absoluta i quasi tot el que creiem saber és, en realitat, una creença.

Que existeix Nova York és una creença per qui no l'ha vist, i una creença en els sentits per qui l'ha vist. Que tenim pàncrees, és una creença, que vam néixer el dia que celebrem l'aniversari, també... i així, moltes coses que donem per certes, poden ser, amb enginyosa i agosarada activitat crítica, qüestionades.

Certament que un exercici de qüestionament radical, com el que va fer Descartes, no és pràctic en el dia a dia, però és altament útil per als qui busquem la veritat. Resulta molt estimulant desplaçar els nostres coneixements a l'àmbit de la creença si el que vols és la Veritat, però altament decebedor si el que vols és creure que tens la veritat.

Buscar la veritat a costa de la seguretat o buscar la seguretat i el confort a costa de la veritat són dues posicions vitals que denoten actituds diferents davant l'existència. Una crema les naus; l'altra la terra per descobrir.

Aferrats a desferrar-nos...

Enganxat a desenganxar-se; desitjant no desitjar; volent no voler; forçant el fluir o aferrar-se al desaferrament... aquestes són les

paradoxes amb què es troben sovint els buscadors espirituals o les persones que anhelan el creixement personal.

Sabem que el camí evolutiu implica l'acceptació, la contemplació serena del que és i la desidentificació progressiva del nostre ego.

Només en la mesura que ens adonem de les coses, de que desenvolupem consciència plena del que s'esdevé podem avançar envers la plenitud.

Aquest camí però, troba sovint un greu inconvenient o entrebanc. És aquesta paradoxa de voler ser el més pobre adquirint la màxima riquesa! Volem ser éssers purs, elevats, desaferrats i lliures però ho volem fer adquirint una personalitat superior, un nivell d'evolució més elevat, alguna cosa, en definitiva que és de la mateixa naturalesa del que diem que volem superar.

Segons Osho, de totes les ambicions humanes, la més elevada és la de la il·luminació. Hom pot ambicionar ser ric, famós, poderós o guapo. Però molt més ambiciós encara és aquell que coneixent totes aquestes riqueses en reconeix d'altres més elevades i hi aspira. Les riqueses espirituals són, en definitiva més valuoses que les materials i anhelar-les ens converteix en més ambiciosos que els que es conformen amb les riqueses d'aquest món.

I és que mentre seguim desitjant demostrarem que estem identificats amb algú que desitja. Només quan aquell que desitja ja no som nosaltres podem saber que no estem aferrats a res. I aleshores però, això ja no té cap importància.

**Els canvis amb força o amb violència donen resultats
diferents**

Amb força o amb violència pots aconseguir canvis. La força és la ferma, la convicció, la protecció, la voluntat de ser. La violència és l'atac, el domini, l'agressió, la voluntat d'imposar.

Aparentment un mateix resultat es pot obtenir per la força i per la violència, però això és només aparent.

Puc aconseguir que facis el que jo vull amb la força dels arguments o amb la violència de l'amenaça. El resultat semblarà el mateix però no ho és.

Els canvis que la força provoca són estables, s'integren en les persones i deixen la situació en un estat d'equilibri harmònic a punt per a un nou avenç o canvi. La violència, quan aconsegueix el seu objectiu i imposa un canvi, ha de seguir exercint la violència per a mantenir-lo donat que no s'ha assentat ni integrat. La inestabilitat és filla de la violència i acostuma a deixar en l'ambient una hostilitat que es fàcilment desemboca en més violència.

Tenim molts exemples històrics i personals que confirmen aquest fenomen. Amb tot, la força és molt més difícil d'exercir que la violència. La violència és primària i els seus mecanismes són poc subtils. N'hi ha prou amb amenaçar o agredir directament.

La força però ha d'anar revestida de convicció moral i racional. Quan tenim els valors clarament definits adquirim una força moral que ens orienta i encoratja. Si a més podem complementar-la amb la coherència racional, el poder de la força és pràcticament invencible.

L'exercici de la força no és tan tècnic com psicològic. Una persona genera força quan està alineada amb els seus objectius, quan és íntegra, quan se sap digna i està constantment supervisada per la racionalitat crítica.

Podríem dir que com més es coneix a sí mateixa una persona, més forta és. Aleshores els canvis que provoca en el seu entorn són generadors de creixement i aprenentatge.

**És una evidència contrastada que quan la gent es troba
malament vol prendre alguna cosa**

Aquesta és una constant humana que es pot comprovar en tots els temps i llocs. Ja en un home momificat de fa més de 5000 anys se li ha trobat un saquet d'herbes guaridores. En totes les cultures hi ha el metge, bruixot, curandero o el que sigui, encarregat de tenir a disposició dels malalts alguna cosa per prendre's.

Amb tot, l'eficàcia de la major part de les coses que es prenia la gent -i que ens prenem actualment- tenia una eficàcia molt limitada si anem més enllà de l'efecte placebo.

D'alguna manera tots sabem que el que realment cura és la natura, el temps, la paciència, l'acceptació i el bon humor. Ja deia Voltaire que la medecina és l'art d'entretenir el pacient mentre la natura cura. O mata, afegiria jo.

L'actitud de l'home davant un problema de salut és una actitud bel·ligerant. La medicina és una guerra, un combat contra o a favor,

però un combat, una lluita, un desig de que les coses no siguin com són.

La medicina no admet l'acceptació. Aquesta és el darrer recurs i el colofó de les medicines més sàvies quan potser hauria de ser el primer.

Fins i tot les medicines més naturals, respectuoses i holístiques es resisteixen a l'acceptació. Diuen que estan a favor de la natura però no accepten un refredat, un càncer o una fractura, que són coses perfectament naturals i tan essencialment naturals com les seves contràries que volen aconseguir.

D'alguna manera diem que ens harmonitzem amb la natura però prenem partit. No som neutrals, humanitzem la natura com no pot ser d'altra manera.

L'home no és un ésser neutre i la seva ment i el seu ego exigeix protagonisme, mèrit o culpa, acció o resistència, el que sigui menys la passivitat.

Per això som addictes a fer coses, a prendre el que sigui quan no ens trobem bé. Que si allò no cura el cos, al menys l'esperit està tranquil perquè sent que ha fet el que ha sabut. Mentrestant, la natura riu.

3.1.3 SOSPITANT DE LA FALSA REALITAT QUE ENS DONA LA CONSCIÈNCIA ORDINÀRIA DE L'EGO

***M'agradaria assegurar-me un dia amb tu i dir-nos: "Recordes
quan hi havia unes coses més importants que altres?"***

Tot jo soc una mentida.

La nostra ment és camaleònica.

El millor que sé fer és nosa.

El 90% de les estones que dic que medito faig paciència.

Somniava tan bé que creia que estava despert.

*No ens agraden o desagraden les persones; ens agraden o
desagraden els personatges i llegendes que construïm
damunt els seus noms.*

*Ara estic tenint un somni molt i molt real. Somnio que estic
fent aquest Tuït.*

L'univers sencer és tan humà que em resulta sospitos.

*Mentre el personatge somniat cregui ser real no tindrà accés
a qui el somnia.*

Soc un fenomen! (Mireu el diccionari si no us ho creieu)

*Si la pantalla ens volgués dir alguna cosa ho faria a través
d'un personatge.*

*Estic atrapat, ho reconec. L'únic consol és que la meva presó
és l'univers sencer!*

Quan veus com a real el que no ho és estàs en la

***ignorància. Quan vius com a real el que no ho és ets un
ignorant.***

***El món són set mil milions de contes diferents explicats al
mateix temps.***

I tu, qui t'has cregut que ets?

***No estic en l'ara ni aquí perquè estar en un lloc i en un
moment donat és el principal engany de l'existència
humana.***

***La vida que creus tenir ara, possiblement només és un somni
dens, enganxós, persistent...***

***No trobeu sospitós que els qui veuen el món com una lluita
entre bons i dolents, sempre són dels bons?***

Cada dia em desperto i penso: "Aquesta pel·lícula ja l'he vist"

Quan fan futbol a la tele penso: "aquest partit ja l'he vist". Ja sé que els jugadors són diferents, les samarretes, el resultat i les jugades, però, què voleu que us digui..., tinc la sensació de què tot allò ja és vell. I cada cop em passa amb més coses: vaig a veure una pel·lícula i penso que ja l'he vist tot i que els personatges i la història siguin aparentment diferents. Tots els paisatges s'assemblen molt, els gossos són tots iguals, les corbes de la carretera es repeteixen, les persones són còpies unes de les altres i les converses les mateixes encara que ens diguem coses ben diferents i de diferent interès...

No sé, potser em costarà explicar-vos el que vull dir, però la sensació que tinc és que la meva vida és una constant repetició de fets, esdeveniments, persones, estímuls, circumstàncies... i el curiós del cas és que no m'avorreix gens i ho trobo fins i tot estimulant.

M'aixeco i veig la mateixa cara al mirall (més vella cada cop, però la mateixa), la mateixa llum al carrer (més intensa o menys, però la mateixa), el mateix cel (amb núvols o sense, però el mateix), les mateixes cares (totes ben diferents i idèntiques), les mateixes converses, les mateixes sorpreses, els mateixos pensaments al meu cap... L'originalitat o la singularitat de cada una d'aquestes coses que us comento no aconsegueix fer-me creure que és una cosa nova. Quan conegui una nova persona, serà ja coneguda per molt que em sorprengui! Perquè ja m'han sorprès altres persones a la vida i per tant serà una repetició, un "déjà vu".

I això em fa pensar. Per què em passa? És greu? No acabo de trobar una explicació però intento una resposta. Només podem conèixer les coses una vegada. Quan sé què és un cotxe, totes les variants ja estan en el concepte. Em poden sorprendre les novetats, les circumstàncies, els avenços tecnològics, però no la seva essència. Un cop conegut un cotxe diríem que els coneixem tots. El mateix passa amb tot, fins i tot amb les persones. Si ens sorprenem de l'originalitat i atractiu de certes persones especials és perquè valorem un aspecte secundari d'elles, perquè en l'essència totes les persones som el mateix. I si són aspectes secundaris tenen poca importància.

Clar que podeu dir que a la vida ens poden aparèixer coses noves com ens ha succeït des de la nostra infància però jo ara tinc la sensació de què no hi ha coses noves en essència a la meva vida. Potser l'aparició del concepte "coses noves" m'impedeix tornar a impressionar-me

amb les novetats, o l'experiència del creixement farà que cada cop que evolucioni recordi el patró que segueix tot canvi evolutiu. O haver conegut i entrat en contacte íntegrament amb una persona fa que tota nova trobada sigui una versió actualitzada del mateix fenomen. Potser el fet de reconèixer la trama lògica del pensament fa que ja no pugui considerar original cap pensament. No sé, en tot cas ara penso que les novetats o els canvis són només en l'accessori i que el que és essencial és sempre el mateix: immutable, estable, etern, vertader. Entre l'enlluernament del canvi constant i la serena contemplació del que és, em quedo amb això segon.

L'única autèntica novetat que espero és la mort i fins tot això hi ha qui no para d'avisar-me que serà una pel·lícula que ja tinc vista...

Sí, d'acord! Ja has aconseguit el que volies. I ara, què?

-Home! Doncs jo, quan aconsegueixo el que vull, estic molt satisfet de mi mateix...

-Sí, i puc proposar-me un altre repte!

-I tant...! A més, sovint volem una cosa per a poder aconseguir-ne una altra. O sigui que l'èxit ens permet seguir endavant en els nostres projectes.

-Jo descanso i gaudeixo del que he fet!

-A mi em serveix per demostrar-me que valc i això em puja l'autoestima.

-Doncs a mi...

I no acabariem mai de trobar motius pels quals aconseguir el que et proposes és una cosa bona. De fet la major part de la nostra energia la consumim intentant aconseguir coses, o sigui que ha de tenir una bona justificació.

Amb tot, jo penso que l'èxit actua més com a motivació que com a un autèntic valor. Vull dir que assolir el que et proposes pot arribar a ser força irrellevant, força incòmode, i en el millor dels casos força desconcertant.

Per què irrellevant? Doncs perquè moltes de les coses que desitgem no són més que un mitjà per a aconseguir un fi. Un cop assolits aquests mitjans, hem de seguir lluitant per aconseguir una altra cosa que és també un mitjà que un cop aconseguit hem de seguir lluitant... i així fins a on? Sovint fins a adonar-nos que estem en un cercle que es retroalimenta.

Per exemple: vull ser una persona de profit i per això vull aprovar el curs. Aconseguit! Ara puc estudiar la carrera. Ja tinc la carrera! Ara puc buscar feina. Ja tinc la feina! Ara puc treballar. Ja treballo i ara puc comprar-me un pis. Ja tinc el pis, ara puc... Tots coneixem aquesta cadena de desitjos encadenats reals o imaginats que motiven les nostres accions. El problema és que en realitat no sabem quina és la finalitat última de tot això. Podries considerar-te una persona de profit en qualsevol dels estadis, però necessites reptes per a donar sentit a la teva vida. Correm, correm i no parem perquè si parem ens n'adonarem que no sabem el que volem. Desitjar per no aconseguir mai arribar al final és el millor que ens pot passar en aquest cas. L'èxit aquí és irrellevant. Et situa al mateix lloc sempre: a la sortida d'una nova cursa.

Per què incòmode? Doncs perquè pot passar que mentre fas aquest cicle d'objectius encadenats te n'adonis de l'absurd d'estar sempre lluitant per coses que són un mitjà. La incomoditat apareix quan no ets capaç de plantejar-te un objectiu últim a la teva vida, quan no saps per a què vius ni què vols fer amb la teva vida. Aquest buit existencial és incòmode i en fugim treballant, intentant aconseguir alguna cosa que no tenim, anar sempre més enllà d'on som encara que no sapiguem per què. Una pastanaga penjada d'un pal lligat a la nostra esquena que sempre es mou un metre per davant nostre.

Per què desconcertant? Perquè se si segueixes reflexionant sobre la inutilitat de proposar-te mitjans per a fins que mai s'acaben arribaràs a la conclusió que l'únic sentit es troba en el moment present, en la consciència plena del que fas ara independentment dels objectius, els esforços i els resultats. I això et desconcertarà... et farà qüestionar els teus principis i tindràs una oportunitat de créixer. I saber això no és un mitjà per a res, és un fi en ell mateix. Una estació terme.

Benvingut al desconcert...

Per molt que corris i viatgis mai aniràs més lluny de tu mateix

Imagina't que ets un explorador espacial tancat en una càpsula hermètica i enviat a un planeta llunyà per esbrinar-ne les condicions d'habitabilitat. Imagina't que aquesta càpsula no té cap obertura a l'exterior ni cap element translúcid que permeti observar-ne l'exterior. Imagina't també que aquesta càpsula disposa de sofisticats i eficaços sistemes de detecció com ara càmeres, sensors tèrmics,

radars, etc. que connectats a complexos ordinadors t'ofereixen informacions àmplies i variades en una pantalla que ocupa tota la paret interior del teu cubicle. Imagina't encara que arribes al teu destí, prens terra i comences l'exploració.

Saps quines són les teves úniques possibilitats de coneixement? Connectar els aparells i mirar les informacions que t'arriben a la pantalla. No tens accés directe a l'exterior i tot el que saps i coneixes és el que veus a la pantalla. El teu coneixement és diferit, mediat, en cap cas directe o experiencial. Quan des de la terra et preguntin què hi ha allà hauràs de dir que no ho saps, però que pots dir el que veus a la pantalla: les càmeres projecten uns elements esfèrics en una planúria. Tu dedueixes que allò és allà fora, però en realitat no ho pots saber. Potser no hi és i són partícules minúscules d'algun líquid adherit a la lent. O potser les càmeres de la nau només poden filmar una part de la realitat i t'estàs perdent el més important... No sé, se m'acudeixen molts motius pels quals la correspondència entre el que veus i el que hi ha no sigui exacta.

Doncs aquesta, exactament, és la situació cognitiva en què ens trobem els humans. Tancats a la càpsula del nostre cervell, amb les càmeres dels ulls, els "sònars"¹⁰ de les oïdes i les aportacions dels altres sentits, construïm imatges i conceptes a la nostra ment. No podem saber res de l'exterior perquè no hi tenim accés directe. De fet no sabem ni tan sols si hi ha un exterior i l'única cosa que podem

¹⁰ De l'anglès SONAR, acrònim de Sound Navigation And Ranging, 'navegació per so')

assegurar és que, si n'hi ha, no serà tal com ho percebem nosaltres ja que tenim el coneixement de com filtren els sentits la "realitat".

Arribats aquí, i si som capaços d'assumir-ho, s'obren molts interrogants. Què som? Què és el món? No ho sabem ni ho podem saber, només podem arribar a algunes conclusions que us proposo:

a) Estudiant els nostres processos cognitius podem arribar a descobrir quina part de la realitat que nosaltres veiem pertany a nosaltres mateixos i quina no. Per exemple, pel fet de tenir els ulls que tenim podem entendre que el color és una qualitat de la nostra ment (la capacitat de percebre color, vull dir) i no pas una característica de la realitat.

b) Només tenim accés a la nostra realitat i no a una hipotètica realitat objectiva.

c) No veiem les coses com són sinó com som.

d) Per molt que miris, pensis, tinguis experiències, viatgis, llegeixis, estimis, imaginis, t'extasiïs,... mai no podràs anar més enllà de la teva ment. Tot és la teva ment. No tens accés a res més... segurament perquè no hi ha res més!

L'única cosa que fem és "mentejar"

Ens falta un verb! "Mentejar". Crec que hauria d'existir el verb mentejar i el significat que proposo seria "activar la ment", "fer anar la ment", "posar en funcionament la ment"... Els anglesos tenen la sort de tenir el "to mind" que els ajuda molt en això.

Clar que la idea de mentejar com una acció que algú pot fer, implica que podem activar i desactivar la ment a voluntat i això em resulta inconcebible. Potser podem desactivar-la (disparant-nos al cervell, per exemple) però no podem reactivar-la.

I ho dic perquè qualsevol decisió que prenem (com per exemple "activar la ment", suposant que es pogués fer) és ja un acte que requereix la ment activada!

O sigui que la nostra ment està sempre activada o es desactiva de forma involuntària i incontrolada. Potser quan quedem inconscients, la ment està desactivada? O quan somniem sense somnis? No ho sé...

Qualsevol cosa que fem la concebo com un acte de la ment, com una "mentació", un "menteig". Sempre podem dir "jo mentejo" ja que estem constantment activats.

Totes les accions que fem o ens passen són actes de la ment. La percepció és mental: tot ho percep el cervell encara que els receptors siguin els sentits. Les emocions són mentals, els sentiments, les idees, les il·lusions, els records, els pensaments, la consciència... També les persones, els paisatges, els projectes, les galàxies, els àtoms,...tot és a la ment.

Només existeix la ment i els seus continguts que són les múltiples sensacions o fenòmens que podem identificar. Fins i tot un meditador expert que deixa la ment en blanc, el que fa no és fer desaparèixer la ment sinó que la deixa sense contingut. Com quan una pantalla de cinema queda blanca en apagar-se el projector. No desapareix sinó que és fa més evident que mai.

Per això dic que només mentegem. Tot és ment i objectes mentals. També se'n pot dir "ser i objectes de la consciència".

Vivim doncs a la nostra ment. Tot passa en el sí de la ment. L'univers sencer és un objecte de la ment. Quan la mecànica quàntica o la saviesa profunda ens planteja aberracions lògiques, sovint podem comprendre-les si considerem que tot és ment. I dins una ment dos punts infinitament distants són allà mateix i el coneixement d'una part et dona la del tot i la sensació d'unitat que els místics i savis coneixen bé, no és més que una conseqüència lògica d'aquest fet.

**És quan dormo que hi veig clar... I quan somnio, que
m'enganyo**

"És quan dormo que hi veig clar" escrigué J.V. Foix l'any que jo vaig néixer. Aquest vers ha assolit una alta quota de popularitat i recentment ha estat nominat a "millor vers de la poesia catalana" segons vaig llegir no sé on.

Aprofito aquest vers per expressar una idea que tinc tot forçant el seu sentit probable. I dic probable perquè aquest vers surrealista admet moltes interpretacions.

Distingeixo entre dormir i somniar. Veure coses estaria més associat a somniar que a dormir. En efecte, el somni és imatge. Dormir, en canvi és simplement un estat de consciència diferent a la vigília. Sabem que hi ha fases de son en què no hi ha somnis.

Quan dormim passem per 4 fases segons els experts. L'activitat cerebral durant el son és diferent en cada fase segons registra l'EEG

(electroencefalograma) Les ones cerebrals tenen cada cop menys freqüència i major amplitud a mida que aprofundim en el son. El to muscular, el ritme respiratori i cardíac i els micromoviments dels ulls varien en diferents fases.

La quarta fase, la més profunda és l'anomenada fase del "son sense somnis". La nostra consciència desapareix com a tal o està en una dimensió de la que no en som conscients. És quan estem en aquesta fase que jo dic, de manera simbòlica, que hi veig clar. I hi veig clar precisament perquè no veig res, perquè és l'únic moment en què no m'enganyo per l'aparença de la consciència de vigília o de somni.

Crec que la consciència ens ofereix una falsa realitat que no és més que una construcció egoica, històrica, circumstancial a través d'imatges i esquemes mentals. Anomenem realitat a aquesta interpretació o elaboració de relats i escenaris.

Amb el treball d'aprofundiment de la consciència podem saber que aquest és un nivell aparent de realitat que no resisteix les proves metafísiques i ontològiques de la investigació filosòfica. Amb tot, hi ha un consens universal en què aquesta consciència de vigília ordinària que tenim durant el dia és la realitat.

Per això l'analogia del somni em sembla molt adequada per a afrontar aquest fet de la falsa realitat.

En el domini oníric, somniar, tenir somnis, és fals i dormir (son sense somnis) vertader. En el domini de la vigília podem dir que la consciència ordinària és falsa i la consciència pura, consciència sense objecte, pura contemplació del ser, és vertadera.

Tot el que veig és "jo" projectat

Quan feia classes de filosofia i havia d'explicar un autor deia als meus alumnes: "Avui us presentaré el meu Kant", o el meu Descartes o el meu Foucault... tant li fa.

I això és perquè hi ha tants Kants, Descartes o Foucaults com persones els coneixen.

No hi ha percepcions neutres; totes són personalitzades. I no hi ha objectivitat pel simple fet que les nostres impressions mai ens arriben pures sinó que sempre estan impregnades d'emocions, de pensaments i de sentit.

I les emocions, els pensaments i el sentit de tot allò que coneixem depèn de la nostra història personal, de les nostres experiències, de la nostra ideologia, de la nostra sensibilitat estètica, i de mil coses més que ni sabem.

Per això tot, tot el que percebo és meu i només meu. Aquest ordinador que ara estic mirant és el "meu ordinador", no pas en el sentit de propietat sinó en el sentit conceptual. Té un valor, una estètica, una funcionalitat, un atractiu, una practicitat, una significació que jo li dono. Ell, de fet, no aporta res. Els simples àtoms que el constitueixen no els puc percebre. Només un conjunt ordenat, valorat i significat per mi en la meua vida actual.

O sigui que aquest ordinador sóc jo mateix projectat: els meus valors, creences, idees,... materialitzats en un objecte que anomenem ordinador.

Direu que tothom veu l'ordinador igual però no és cert. El fet que tots en diguem "ordinador" i estiguem d'acord en què és negre o que té el Libre Office instal·lat no és més que un consens verbal perquè el negre és el "meu negre" i el Libre Office el "meu Libre Office".

I el mateix passa amb les persones. Totes sou jo. Tu, lector ets jo perquè encara que et diguis Lluís, siguis cambrer i et declaris enamorat, jo només puc percebre't sota la idea de cambrer que tinc jo, sota la idea i experiència d'enamorat que tinc jo i sota la sensació de tenir un nom que tinc jo. Tot el que sé de tu ho he de buscar en mi, en la meua experiència... i després t'ho projecte. Per això dic que t'entenc, perquè simplement penso que tot et passa com a mi. No conec cap altra manera de sentir, experimentar o ser persona que la que sento i experimento. Si t'he d'entendre t'he de dur al meu món.

I fins i tot qualsevol altra cosa que pensi, fins i tot si admeto que ets diferent a mi, millor o pitjor, més o menys llest o tolerant o lliure... ho hauré de fer amb els meus conceptes de llest, tolerant o lliure! No hi ha escapatòria. I qui la vol?

Estem ben contents de viure en el nostre món on tothom és "jo" i així creiem conèixer-los i controlar-los. Dona seguretat això.

Al final "jo" estic en tot perquè tot està en mi, a la meua ment. I tot és "jo" diversificat que em retorna la meua imatge, com si cada cosa, cada persona, cada circumstància fos un mirall que em reflecteix constantment a mi.

Em direu egocèntric però crec que és més encertat dir-me solipsista (aquell que creu que està sol a l'univers). I donat que l'única realitat

absoluta és el Ser, si aquest ha de ser alguna cosa, només pot ser solipsista!

3.1.4 VIURE BÉ DES DE L'EGO

***Quan sentis les trompetes que s'acosten discerneix si són les
dels àngels de l'Apocalipsi o les del 7è de cavalleria.***

Sempre, sempre, parlem només de nosaltres mateixos.

***Soc un tros de carn que es deixa viure animat per una ment
que es deixa enganyar.***

***No tot dolor és dolent ni tot plaer bo, però tot mal és dolorós
d'alguna manera i tot bé plaent.***

Jo puc dir coses que només tu -i no jo- entens.

Soc responsable del que menjo, no del que excreto.

***Una vida d'oci dedicada al cultiu de les capacitats humanes
era l'ideal dels grecs antics. La jubilació m'hi convida.***

***Salut, bellesa, en forma. Compassió, democràcia,
compromís. Coherència lògica, creativitat, crítica. Intuïció,
contemplació, consciència.***

***Viatjo amb provisionalitat, tot és passatger, lleuger
d'equipatge, sense aferraments, els ulls ben oberts i
admirats... Vull viure així.***

*En el camí del despreniment hi ha un lloc on s'abandona
també l'esperança.*

La vida és fàcil. Tot el que costa és somni.

*Desitjar per desitjar, és millor desitjar que t'agradi el que hi
ha que no pas que hi hagi el que t'agrada.*

*La intensitat de la meva frustració es proporcional a la
inadequació de la meva expectativa.*

*La maledicció definitiva: tant de bo tinguis desitjos
contínuament i s'acompleixin immediatament.*

*No t'enganxis a les coses, ni a les idees, ni a les persones, ni
als déus, ni a tu mateix! La lleugeresa et permetrà estimar-
los a tots.*

*En el restaurant de la vida menja el què et donin. Passa de
carta i menú.*

*Avui ha sigut un dia excepcional, un dia com qualsevol
altre...*

Gaudim de tot sense enganxar-nos a res.

*La irracionalitat porta novetat i possibilitats creatives que
són factors fonamentals del creixement i la supervivència.*

*La desgràcia és l'origen del dolor i la ignorància del
patiment. El primer no el pots evitar però el segon, sí.*

***La qualitat de vida depèn de la qualitat de la consciència i
cura de la nostra dignitat.***

Prefereixo el goig a la glòria!

M'agrada més el goig que la glòria. Potser per l'edat. Potser per les experiències. Potser pel meu caràcter... Diria que els he tastat tots dos i ara mateix per a mi, la glòria té un sabor més delicat i valuós.

La glòria és la victòria i el goig, l'esforç plaent.

La glòria és l'experiència culminant i el goig, la plenitud d'allò normal.

La glòria és l'esclat plaent de l'orgasme i el goig, la visió clarivident de l'excitació eròtica.

La glòria és aconseguir el que vols i el goig, l'acceptació del que tens.

La glòria és riquesa i el goig, abundància.

La glòria és la fama i el goig, la intimitat.

La glòria és la il·luminació i el goig és l'ara.

La glòria és el cos perfecte i el goig és la imperfecció corporal estimada.

La glòria és l'enamorament i el goig, l'amor.

La glòria és una esclat de llum i el goig, una claror sostinguda.

La glòria és un àpat cinc estrelles i el goig, la frugalitat.

La glòria és sobreviure a l'accident i el goig, morir en pau.

La glòria és allà on vols estar i el goig és allà on ets.

La glòria és per a mi una culminació, un punt fort en l'experiència, un flash de plenitud essencialment temporal. El goig, en canvi és un estat de claredat i acceptació. Un estat que tendeix a assentar-se i que no segrega adrenalina ni passió. El goig és el que ve després de la felicitat emocional. Traspasa fins i tot la claredat intel·lectual. El goig és l'estat de la consciència plena, actual, atemporal.

Vivim en el regne de la glòria i de les experiències culminants. Hi ha però un altre estat de l'ànim que no busca sinó que troba en cada moment allò que se li ofereix. El goig no es busca... ell et troba a tu quan vius amb consciència cada moment.

3.2 LA CONSCIÈNCIA TESTIMONI PERSONAL

La consciència testimoni personal és aquella en la que ja t'has desidentificat del teu ego, saps que no ets més que un producte de la consciència però aquesta consciència que sap això i que simplement és com un mirall que reflecteix la realitat, és individual, personal, és a dir té la posició d'un subjecte, el filtre d'una perspectiva determinada.

Seria com si com si els ulls ja sabessin que ells no són més que una part de tot el cos però segueixen veient-ho tot des de la perspectiva dels ulls. Com quan conduïxes que tens una visió totalment centrada en la teva posició. No veus el teu cotxe per

fora ni el trànsit que hi ha darrera les corbes però saps que hi són i que tu formes part d'aquest entorn.

Quan et desidentifiques de la teva personalitat, del teu ego, esdevenen tres fenòmens fonamentals: no fas res per voluntat pròpia, estàs més enllà del bé i del mal i adquireixes un saber estrany a nivell de consciència que aporta poder savi a l'ego.

3.2.1 LA NO-ACCIÓ O L'ABSÈNCIA DE LLIBERTAT

No hi ha res a celebrar. No hi ha res a lamentar.

Si estàs atent veuràs que no fas res.

Els pares, en donar la vida als seus fills, els condemnen a mort.

Els núvols tapen el sol sense importar-los els teus plans per avui. Desapareixen sense considerar els teus precis i sacrificis.

El pas que va del "què fas?" al "què et passa?" és transcendental.

No cal fer massa plans. Ells mateixos s'autogeneren.

Estava en un mar de dubtes i per fi vaig saber el que havia de fer: res.

No fer res ja és fer molt!

No podem fer res respecte del que som perquè "fer" és respecte a "ser" el que l'ombra és respecte a l'objecte. I cap ombra pot actuar sobre l'objecte.

Malament si plores, malament si rius. Bé si plores, bé si rius.

La llibertat absoluta s'adquireix quan descobreixes que la presó de la que portes tota la vida intentant escapar, no existeix.

En consciència superior no faig res però res queda per fer. En consciència inferior faig però no aconseguixo res.

Si parles estàs perdut. Si calles estàs perdut. Sempre que creguis fer alguna cosa estàs perdut.

Si fugim de l'infern caiem a l'infern. Si anem al cel perdem el cel. Només si som on som arribem on hem de ser.

Acceptació i resignació són dues formes diferents de no lluitar contra l'adversitat. Una l'abraça l'altra es deixa devorar.

La persona sàvia no té pensaments ni tan sols quan està pensant.

Tan dolent -o tan bo- pot ser dir com callar; anar com quedar-se; fer com no fer.

Estic programat per veure els meus programes.

Tot el que existeix és el no-res prenent formes.

No crec en els miracles perquè jo en faig.

El somni és relatiu. La realitat és absoluta.

Només un acte fet amb absoluta consciència, presència i unitat és digne de ser considerat sagrat.

M'agrada quan veig que m'agraden coses que no m'agraden.

No hi ha certesa del que faré en el futur; ni del que he fet en el passat; i el que estic fent ara no s'interessa per la certesa.

Crec que hi ha un model únic de vida exemplar (o plenament) humana.

"Nec metu, nec spe" (cap por, cap esperança). M'agradaria que fos el meu diagnòstic o el meu epitafi; no el meu lema.

L'ànima lliure no ha de fer res.

Les primeres armes que cal rendir són el "vull" i el "puc".

La vida és una xarxa de camins que no porten enlloc.

Llegeixo l'escriptura automàtica de la vida.

Passa a través meu l'error i el penediment. Com tot passa a través meu. Com passa la llum a través del vidre sense tocar

la seva essència.

Sigues on ets. Què importa si estàs il·luminat o atontat; en la veritat o l'error; a dalt o a baix...? Només pots ser on ets.

Semblo una gota d'aigua exploradora vivint aventures inevitables en un mar de consciència.

Com més fas menys ets i com més ets menys fas.

Mai no juga i sempre guanya.

Soc automàtic.

Fes el que vulguis (i tant de bo vulguis vigilar els teus "volers")

El més gran plaer és no necessitar plaer.

Soc on la vida m'ha posat fent el que he de fer. No crec que pugui ni vulgui canviar-ho.

S'aixeca el teló de les parpelles i comença l'espectacle.

En el lloc on es va trobar a sí mateix va erigir un temple i en aquell temple s'hi va perdre per la resta de la seva vida.

La més gran victòria... la rendició!

Sense instints la nostra ànima seria lleugera i despresa.

Perquè tan natural és la malaltia com la salut una persona

sàvia no és necessàriament una persona sana...

Res no em pertany. Tot jo pertanyo.

Rebia e-mails i deia: "l'ordinador em parla!"

*El "big bang" es l'expressió preverbal i còsmica de "que
comenci l'espectacle"*

*Un dia Déu em va deixar triar la forma d'un núvol i quan li
vaig dir que m'era igual em va contestar: "Doncs així ho has
de voler tot!"*

*Hi ha coses que no existeixen: Superman, unicorns,
fantasmes, demà,...*

Cada cop que et veig és el primer cop que et veig.

Soc qui et mira a través de qui et penses que et mira.

*Viurem eternament quan sapiguem que l'eternitat és el
present absolut.*

*Hi ha el fer i el ser. És essencial que siguis quan fas i Només
tens el que tens ara. I quan dic ara, vull dir ara!*

-Tot va bé? -Sí, tot va.

Tot el que tens ho perdràs.

Miro la posta de sol i uns núvols s'interposen. Ara miro els

***núvols. Miro els núvols i uns pensaments s'interposen. Ara
miro els pensaments.***

***La indiferència de la persona desperta no és absència de
passions, opinions o anhels sinó indiferència davant les
passions, opinions i anhels que té.***

Quan la Veritat és una, veure i saber és el mateix.

La realitat última és l'absència de l'absència.

No tot és possible. Només és possible una cosa: la que és.

***L'èxtasi és el reconeixement d'un mateix en tot o, el que és el
mateix, de tot en un mateix.***

***S'estan projectant al mateix temps totes les vides, al cinema
de la realitat, amb un únic espectador.***

L'ànima no desitja

Aquest text va sobre el desig. L'home desitja i fins i tot hi ha qui defineix l'home com l'animal desitjant. El desig és més que la necessitat sentida, és l'activitat mental que sosté i gestiona les necessitats i la seva satisfacció. I sobretot es refereix a les necessitats que imagina tant bàsiques com secundàries. Hi ha una jerarquia de desitjos que defineixen la personalitat i la seva circumstància.

El desig és una característica de l'ego, l'estructura de personalitat que ens sustenta. La consciència de ser algú separat de la resta de

L'univers és un dels estats de consciència de l'home. El fet que sigui la forma més estesa i comú de funcionar no vol dir que sigui l'única. Quan afinem el nostre estat de consciència podem veure com som un observador que contempla el funcionament del món de forma automàtica, inclòs el funcionament del nostre cos i de la nostra ment. Tot apareix com un espectacle neutre i total. Aquest estat de consciència s'adquireix amb estudi, pràctica i dedicació. Hi ha múltiples tècniques espirituals i disciplines de creixement personal que ens hi podem menar, i totes tenen la mateixa finalitat.

Aquest estat de consciència observadora alguns l'anomenen l'ànima (no tots) i jo des d'aquí és des d'on m'atreveixo a dir que l'ànima no desitja. Sent desitjos però no els genera, simplement passen a través d'ella o es reflecteixen en la seva consciència. El Buda va proclamar que l'origen de tot el dolor és el desig i que només podem escapar del dolor escapant del desig, una jugada que ens condueix a un estat més elevat d'ataràxia (absència de passions) que molts projecten sobre l'ego i aleshores esdevé horrible, però que en realitat no actua sobre l'ego sinó que és una característica no buscada (i per tant no requereix esforç) de l'ànima.

L'ànima no desitja. L'home sí. L'home ha de passar de molts desitjos a un de sol: no desitjar. I això no s'aconsegueix amb la negació o la repressió sinó amb l'ascensió de l'estat de consciència.

No m'esforço en esforçar-me però m'esforço sense esforçar-me

Quan estic en la consciència atenta, consciència testimoni, i soc el pur observador del que passa en mi, dins meu, fora meu,... puc dir que no faig res. Tot simplement passa i jo ho testimonio o ho reflecteixo com un mirall que no altera ni canvia res del que reflecteix.

En aquests moments observo que no faig res, ni cap acció ja que aquestes passen a través meu de forma automàtica, ni cap sentiment, ni cap pensament, ni cap intenció, ni cap desig... El sentiments, els pensaments, les intencions i els desigs són successos tan automàtics i naturals com les onades de la mar. Simplement succeeixen.

Puc dir doncs que en aquests moments que em són donats (que no aconseguits) no faig cap esforç tampoc. No m'esforço en res, ni en esforçar-me!

Amb tot, un observador extern podria veure com em moc i treballo en múltiples coses. Potser després em dirà: "He vist com t'esforces". Jo li hauré de dir: M'esforço sense esforçar-me, és a dir, l'esforç passa a través meu.

Costa entendre que això no és res que puguem controlar ni provocar. Això, com tot, simplement passa. No t'hi esforcis, però no t'estranyi si et veus esforçant-te per a aconseguir-ho.

Un arbre creu ser allò que li passa. Un home allò que fa.

Ambdós s'equivoquen

Un arbre creu ser allò que li passa. Si li pregunteu qui és us dirà coses com ara "vaig néixer d'una llavor materna, l'aigua m'ha regat durant anys, la terra em sustenta, els ocells nien a les meves branques, els nens juguen donant-me voltes, un llamp em va ferir, uns enamorats van gravar les seves inicials a la meva escorça, el llenyataire em va tallar..."

L'arbre no fa res, és un simple receptor de les accions dels altres. Ell simplement ho contempla amb la saviesa vegetal que se li atribueix.

L'home no parla com un arbre. L'home parla com un agent (un actor, algú que fa), no com un pacient (algú que rep l'acció). L'home diu: "vaig estudiar, vaig cometre aquest error, vaig viatjar a Finlàndia, vaig tenir dos fills, vaig descobrir allò i he après allò altre..."

Si afinem la percepció veurem que l'home és un arbre al que li ha passat una cosa més: té la creença de ser ell qui actua i s'atribueix el que li passa com si fos ell qui ho fa. Això però és una cosa més que li passa com li passa tot el que s'atorga. Li passa que va estudiar, va cometre un error, va anar a Finlàndia i va tenir dos fills... Tot passa sense que ell faci res però no ho veu. Creu que ell decideix anar a Finlàndia, però la idea d'anar-hi li ha passat, no l'ha decidit; el seu caràcter viatger ja el té, "li passa", no el fabrica ell; la seva solvència econòmica "li passa", li és donada a través de la feina que ha fet que també se li ha donat perquè tot està causat per les circumstàncies anteriors sense que pugui ell atribuir-se efectes sense causes.

En aquest sentit l'arbre és més savi que l'home. L'arbre sap que tot li passa. L'home encara no està preparat per saber-ho. El seu ego necessita creure que ell és l'actor i el protagonista, però no hi ha actors ni protagonistes. Quan l'home esdevé més savi sap el que sap un arbre: tot passa simplement.

L'arbre però és encara neci creient que és algú. L'arbre no és el que li passa. L'arbre és el que és. L'arbre simplement ha de dir "soc" que és la darrera i definitiva cosa que direm si algun cop passa que la saviesa es manifesta a través nostre.

Per això l'evolució de la consciència passa de ser un home (c2) a ser un arbre (c3), i de ser un arbre a ser (c4).¹¹

Quantes coses hi ha a l'univers? Una o dues?

Quan pregunto això molta gent em diu que hi ha infinites coses a l'univers. Bé, aquesta és una de les poques coses sobre les que tots els astrofísics es posen d'acord... en què és mentida! No hi ha infinites coses perquè l'univers no és infinit, sinó finit... però il·limitat.

Val! Doncs hi ha moltíssimes coses, em diuen llavors. Sí, d'acord. Hi ha moltes persones, però podem comptar-les com una: "humans". Hi ha molts animals i plantes i els podem comptar com a "éssers vius" incloent els humans. Si anem agrupant les coses que coneixem

¹¹ I per això aquest blog es titula "Vol 234" perquè la nostra existència es pot entendre com un vol que va de 2 a 3 i de 3 a 4. O sigui de l'ego a la consciència identificada i d'aquesta a la consciència pura.

veurem que tot el que podem percebre amb els sentits són "objectes materials" i un xic més refinat, podríem dir que són "formes d'energia" o "energia".

Els antics estaven molt interessats en saber quina és la substància bàsica de tot el que existeix. L'anomenaven l'"arjé" (ἀρχή) i per a uns era l'aire ("tot és aire" deia Anaxímenes) o foc com deia Heràclit. Actualment diríem que els científics estan d'acord en què tot és "energia". Si això és així, la pregunta que formulo al principi ja està contestada. Hi ha una sola cosa a l'univers que és l'energia.

Ara bé, què són les coses que no podem percebre amb els sentits? Què són les fantasies com ara Pegasus o què són els sentiments, o les idees, o les relacions lògiques entre conceptes? Diríem que són també energia? O són manifestacions d'aquesta energia? I si ho són, tenen la mateixa naturalesa o són essencialment diferents.

Pensem en aquestes dualitats: un cervell i un pensament; un planeta i la llei de la gravetat; dos germans bessons i la semblança; un cos humà i una ment humana; els dits polze i índex i el número 2, un plat i un cercle... I així podríem anar assenyalant dues dimensions clarament distingibles: el món de les coses i el món de les idees.

Hi ha qui creu que aquestes dues realitats són totes dues existents i que per tant l'univers és dual. Té una dimensió física i una de mental. Aquesta posició s'anomena dualisme.

Els monistes (de "monos" = un) que creuen que a l'univers hi ha una sola cosa discrepen dels dualistes. Creuen que la separació en dos grans blocs és aparent però no real. Creuen que tot és u. Alguns d'aquests monistes són materialistes ja que consideren que tot el que

hi ha és energia i el que anomenem "ideal" és una forma subtil de l'energia que en darrer terme es pot reduir a aquesta energia que és l'única cosa existent.

Els monistes idealistes creuen que la reducció s'ha de fer en l'altre sentit. Tot és u, sí, però aquesta única cosa existent és la idea, o l'esperit, o la consciència, o com en vulgueu dir, que molt noms rep aquesta darrera realitat dels idealistes. Les coses, els objectes, només serien idees que la nostra ment o consciència pren com a realitats de naturalesa distinta en un error semblant al que comentem quan adormits creiem que el monstre que ens persegueix és real.

Tots tenim una concepció de la realitat i vivim en consonància amb aquesta concepció. Sense saber-ho l'apliquem a tot i construïm així la nostra vida. Només podem actuar en el món si ens considerem dualistes. Només podem esperar sobreviure a la mort si som idealistes. Només podem distingir entre el nostre cos i la nostra ànima des del dualisme.

Jo em sento monista idealista i crec que l'única cosa existent és el ser. Tota la diversitat de coses que semblen existir són per a mi manifestacions del ser.

Filosofar és aprendre a morir

Així d'entrada no sembla un missatge massa optimista. I pot, fins i tot, foragitar algun curiós. La mort no està ben vista. La mort, malgrat ser una de les certeses més evidents que tenim, continua essent un tabú, un terror o un fenomen que convé evitar. Quasi ningú considera que

la mort sigui una bona solució a una malaltia o a un accident, però serà, de ben segur, la solució a la nostra vida.

Ciceró va dir que filosofar era aprendre a morir. Montaigne als seus assaigs, va popularitzar aquesta afirmació. I Jaspers, al segle XX, va precisar encara que "filosofar és, i només és, aprendre a morir". Clar que ja abans Plató havia dit que aprenent a morir s'aprèn a viure millor, i així donava al menys algun sentit positiu a la frase.

Per què la filosofia és aprendre a morir? El filòsof vol saber i sobretot vol saber qui és aquest que vol saber. És el famós "coneix-te a tu mateix". Sembla ser que en el coneixement de qui som hi ha amagada la resposta a totes les nostres preguntes. Doncs bé, costa molt donar una resposta universalment acceptable a aquesta pregunta, però hi ha una coincidència quasi bé unànime en què la resposta més comuna no és la més encertada.

La major part de nosaltres creiem ser unes persones amb un nom, unes circumstàncies, una personalitat, un cos, un projecte de vida... Ens identifiquem amb aquest paquet d'impressions i diem que som això. Ara bé, una anàlisi més detinguda de la qüestió ens ensenya que no és tan senzill. Tots els nostres components canvien i nosaltres seguim essent els mateixos. Perquè el cos canvia, canvien els pensaments, els sentiments, canvien les circumstàncies, els gustos, les vivències... Què és doncs allò que no canvia i que ens defineix? Què és allò que en direm pròpiament la nostra essència?

Sembla que ens allunyem de la pregunta, però és només una circumval·lació didàctica. Amb reflexió podem arribar a la conclusió que no som tot això que pot canviar, que no som el nostre nom, ni el nostre cos, ni la nostra ment, ni els records,... Fixem-nos que tot això

és circumstancial i que diem que ho "tenim", no que ho "som". "Tinc una personalitat...", "tinc un nom...", "tinc un cos..." diem. Som una altra cosa, som la consciència d'aquesta possessió, d'aquest fenomen.

És a dir que no som el que creiem ser i per tant, per a acostar-nos a la veritat, haurem d'adonar-nos que estem falsament identificats amb una circumstància. I un cop ens adonem d'això haurem d'identificar-nos amb la consciència que ho testimonia que simplement ho manifesta, que simplement és. Això implica abandonar la nostra identitat egoica i per tant és una mort, un abandó d'un vella estructura cognitiva, l'abandó o la mort d'una creença errònia.

Com quan et despertes d'un somni i t'adones que tot era fals. Has mort en el somni perquè aquest s'ha dissolt en la il·lusió que és. Si dins els somni treballes per a adonar-te de la falsa realitat que creus viure, seràs filòsof i exercint com a tal en el somni aprendràs a morir o matar el somni per a despertar. Exactament això és el que et cal fer en aquest somni que vius ara en el que creus ser algú que està llegint això.

Ser o no ser: aquesta no és la qüestió

La qüestió és, al meu entendre, què entenem per "ser". Ja hi som! Sempre matisant... Doncs sí. Avui m'agradaria reflexionar sobre el significat o significats de "ser".

Aristòtil deia que "de dues maneres es pot predicar (dir alguna sobre) el ser: com a substància i com a accident." Per resumir-ho i fer-ne via direm que també col·loquialment distingim dues accepcions del ver

"ser". A vegades "ser" és sinònim d' "existir" i a vegades "ser" vol dir que alguna cosa té una qualitat o accident. Per exemple, si dic: "La casa és", vol dir que "la casa existeix". Ja sé que en llenguatge vulgar no es fa servir, però això no treu que aquest mot té aquest significat. Quan "ser" és sinònim d' "existir" direm que estem usant el "ser substancial" o ser1.

L'altra manera d'usar el verb "ser" és fent-lo servir per introduir o anunciar alguna qualitat o accident (circumstància) d'alguna cosa. Seria el "ser accidental" o ser2. Per exemple: "El cotxe és vermell", "la lluna és un satèl·lit", "en Joan és prim",... Ja veiem que en aquest segon cas, "ser" vol dir "ser alguna cosa" en canvi en el primer vol dir simplement i únicament "ser", "existir".

Aquesta distinció és important perquè marca dues gran dimensions de la realitat. Hi ha una realitat que "és", que "existeix" i això pot ser qüestionat. Per això discutim sobre l'existència (l'essència) de Déu, dels fantasmes, del destí, de la vida després de la mort,... Intentem esbrinar si aquestes coses "són", si existeixen... i no ens interessa, en aquest moment saber com són.

Un cop establim o decidim que les coses "són" o "existeixen", ens plantejem "com són" i aquí fem servir el ser2 o accidental. Una cosa és dir "Déu és" (ser1) i una altra dir "Déu és bo" (ser2) La primera qüestió ens remet a com saber quines coses existeixen i quines no, i la segona a saber com són o què els hi passa a les que existeixen.

Respecte a la primera qüestió, Parmènides, amb qui estic totalment d'acord, deia que tot és, tot existeix! Deia "El que és, és i el que no és, no és". Això vol dir que tot té alguna mena d'existència. Si preguntem si existeixen els fantasmes, la resposta ha de ser forçosament que sí.

Existeixen perquè n'estem parlant. Existeixen perquè tenim una idea del fantasma. Si una cosa no existís, no en podríem tenir cap idea, cap imatge, cap paraula per designar-la. Perquè "el que no és, no és".

Ara bé, potser us preguntareu si un fantasma és real, si pot aparèixer-se. Fixeu-vos que aquí ja hem fet un salt i hem passat al ser accidental, el ser₂. El fantasma que és (perquè estem parlant d'ell) "és real"?, "és visible?"... Ja ens estem preguntant sobre les seves característiques.

La frase "ser o no ser" té dos significats ben diferents doncs segons com interpretem el "ser". Si diem "Ser₁ o no ser₁", estem dient un absurd. El "ser és" i no pot "no ser", per tant l'única resposta possible és la primera opció: "és" (recordem que la segona part, el "no és", no és...) Uff... pot semblar complicat, no?

Ara bé si diem "ser₂ o no ser₂" ens hem de plantejar a quin accident del ser s'està referint. Què volia dir Shakespeare en boca de Hamlet? "Ser feliç o no ser feliç?", "ser humà o no ser humà?" Doncs no, en el context de l'obra, Hamlet, tot mirant una calavera és pregunta "Ser submís o ser rebel: aquesta és la qüestió". I aquí la frase ja pren tot un altre significat i ens porta a una qüestió ben interessant però que no tractaré avui. N'hi ha prou amb aquesta disquisició "ontològica".

Aquesta disquisició ontològica "és" (existeix), però segur que també "és feixuga", o "és clara" o -tant de bo- algú pugui dir que "és profitosa"!

No és el que fas, és el que ets

Podem relacionar-nos amb les coses des de l'acceptació o des de la utilitat. En el primer cas simplement veiem el que són i en el segon calibrem si el que fan o com són pot tenir utilitat per a nosaltres. Si veig un arbre puc admirar simplement la seva bellesa o pensar en tallar-lo per fer-ne llenya. La primera és una mirada al seu ser i la segona a la seva utilitat. En la primera valoro el ser i en la segona el que fa (oferir-me llenya)

I podem valorar les coses per qualsevol de les dues causes: o bé perquè percebem la importància del fet tal com és en tot l'esplendor de la seva naturalesa o bé la seva utilitat puntual.

En el cas de les persones passa el mateix: podem valorar el que són o el que fan. La primera és una mirada essencial, profunda i definitiva, la segona és circumstancial, lleugera i provisional.

La major part de relacions que tenim amb les persones són circumstancials i utilitàries. Molt poques vegades assolim relacions essencials. Quan això passa és fa evident que tenim un coneixement profund del que és i jo, d'això, en dic amor. Aleshores hi ha una unió amb aquella persona que no té res a veure amb la relació que hi mantinguis. Pots no veure-la, no estar-hi d'acord,... res no importa: ella és!

Per contra en les relacions circumstancials cal afavorir la circumstància si vols mantenir la relació. Cal esmerçar esforços en cuidar la relació i ser recíproc, amant, amable,... tota una despesa energètica que t'ofereix a canvi els serveis d'aquella persona. Quan els seus "serveis" ja no són necessaris, la relació s'estronca i

desapareix. La relació essencial, per contra, no existeix: no és una relació, és una unió o identificació.

Amb qui es pot establir aquest coneixement? Doncs no ho sé. Sé que passa amb els fills mentre són petits i considerats quasi com a objectes. Passa amb determinades persones sense que pugui esbrinar el motiu ni les causes. Simplement passa. I la gran pregunta que més em costa contestar és: "per què no passa amb tothom si tothom és igualment un ésser essencial?"

Doncs no ho sé. El fet que em passi amb poques persones em fa pensar que soc encara petit per assumir més coneixement, que estic encara poc evolucionat per a assolir la realitat tal com la penso. Sé que tothom és igualment valuós i preciós pel que és i no pel que fa, però només ho puc veure en algunes persones. Potser com deia Plató, aquest és un aprenentatge que es fa passant de pocs casos a molts i de molts a tots. Jo encara estic en el pocs tot i que aspiro al tots.

M'agrada quan faig les coses sense fer-les...

I a vegades passa... Normalment no. Normalment faig les coses fent-les, és a dir posant-hi intenció, assumint el que faig, corregint el procés, valorant el resultat, encarant un objectiu, assumint un propòsit...

Però a vegades no. A vegades veus clarament que tot simplement passa i funciona de manera automàtica. Veus com els teus peus es mouen sols, com el teu cap s'omple de pensaments que no has buscat, com les emocions t'envaeixen sense consultar-te... I és ben curiós tot això. A mi el que més em sorprèn quan em passa és la

sensació que tinc de ser més autèntic, més coherent. Estic més alineat amb tot el que és.

El meu jo s'afebleix fins a quasi desaparèixer. Queda com a redós, ocult en un segon pla com esperant alguna cosa. Mentrestant l'univers es mou mecànicament, els astres giren, els núvols passen, el vent bufa, els meus ulls parpellegen, els pulmons respiren, la ment s'omple d'idees, pensaments, emocions... apareixen els comentaris automàtics al que estic sentint. Em sento vanitosament ple de forma automàtica.

Aquest estat de consciència que transcendeix l'ego l'anomeno testimoni personal (c3) i apareix quan vol de forma automàtica també. Em faig automàticament propòsit de controlar-lo i freqüentar-lo sovint, intento esbrinar automàticament quins factors han influït en el fet que avui estigui tan atent... Res d'això importa. Tot simplement passa i aquesta és la grandesa de l'espectacle.

Tots els desitjos, crítiques, eufòries, vanaglòries, promeses i sentiments sublims que apareixen quan estic aquí són part de l'espectacle. De sobte s'acaba i ho lamento. Aleshores recordo que aquest lament és també part de l'espectacle. S'abaixa el teló però l'espectacle mai no acaba com quan arriba la nit i no veiem res malgrat tot segueix el seu curs.

"Siques aigua!". "No siquis aigua!"

"Be water, my friend" recomanava Bruce Lee en una de les seves darreres entrevistes a una televisió canadenca. Aquesta frase ha fet fortuna i s'ha convertit en una màxima popular de la saviesa oriental.

Què volia dir Lee amb "sigues aigua?" Doncs que ens hem d'adaptar, ens hem de moure constantment ajustant-nos a l'entorn, fluint amb la naturalesa com flueixen els rierols de muntanya. Un bon consell.

Ara bé, pensem en el contrari: "No siguis aigua!" També funciona! Què voldria dir algú que ens recomanés això? Doncs que hem de persistir en els nostres anhels, que no hem de ser volubles ni domesticables com ho és l'aigua que se sotmet al recipient i s'estanca si no hi ha pendent. Voldria dir que hem forjar-nos un destí amb la voluntat i la força de ser contra els obstacles. També és un bon consell.

Quan hem de ser aigua i quan no ho hem de ser? Vet aquí el problema. I no només d'aquest màxima. Passa amb qualsevol altra frase benintencionada que ens arribi. "Ajuda als altres". Un bon consell en alguns casos i una pèssima recomanació en altres. Certament hi ha persones a qui s'hauria de dir "no ajudis als altres" perquè limiten o frustren la iniciativa dels qui volen ajudar.

"Estalvia!" "No estalviïs!"

"Digues la veritat!" "No diguis la veritat!"

"Compleix el que has promès!" "No compleixis el que has promès!"

"Dona la vida pels teus ideals!" "No donis la vida pels teus ideals!"

...

En fi, no cal ser massa imaginatiu per veure com totes les recomanacions solen tenir la mateixa validesa que les seves contràries. Això és inquietant i ens desorienta una mica, però jo crec

que en el fons ens dona una gran lliçó: no hem de seguir consignes prefixades a la nostra vida, hem de ser els creadors de les nostres pròpies normes i principis en cada moment.

O potser la lliçó és "hem de seguir consignes prefabricades i no hem de ser creadors de les nostres pròpies normes i principis en cada moment."

Et recomano que decideixis/no decideixis quina de les dues versions et convenç més.

Si no pots triar el que t'agrada, què et fa pensar que pots triar el que desitges?

És evident que no podem triar el que ens agrada. M'agrada el gelat però no crec que pugui decidir que a partir de demà no m'agradarà. Pot ser que passi, però no que jo ho decideixi. Això passa amb tot. El que m'agrada, m'agrada i no sé per què però segur que hi ha un per què. M'agraden les motos, les pel·lis d'intriga i els assaigs de filosofia. No en sé els motius, però és evident que un conjunt de causes combinades m'han portat a aquestes preferències.

Per altra banda constantment se'ns recorda que ens convé desitjar coses bones i necessàries. Hem de voler el bé dels altres, la supervivència de les espècies en perill d'extinció, l'honestetat política i la justícia social. Ens imposen el que hem de desitjar com si fos una cosa que depèn de nosaltres. El que desitgem, però, tampoc no depèn de nosaltres igual que els gustos. Hi ha uns motius que fan que desitgem el que desitgem.

Alguns d'aquests motius són coneguts com ara la manipulació publicitària o la pressió social però moltes altres causes resulten desconegudes. El fet és que ja sigui per la manipulació o per aquestes causes desconegudes (i possiblement per una barreja de les dues coses) ens trobem desitjant el que desitgem.

Quina opció tenim d'escollir lliurement els nostres desitjos? Al meu entendre, cap! Som víctimes dels mecanismes psicològics del desig com ho som de les necessitats biològiques, de les urgències emocionals, de la insofrible soledat o de la necessitat compulsiva de sentit.

A poc que hi parem esment i a poc que practiquem la meditació veurem com a la nostra ment les coses simplement passen, no hi ha acció, opció o voluntat. El que anomenem "voluntat" (jo vull anar a Barcelona, per exemple) és només una conseqüència de causes determinades segurament desconegudes -com deia abans- però determinants.

El nostre ego, identificat erròniament amb una col·lecció d'impressions mentals d'identitat, creu ser un ésser lliure, protagonista de la seva pel·lícula i amb opcions d'escollir... entre altres coses, fins i el que vol desitjar. L'ego creu poder escollir els desitjos quan el que li passa (no el que fa) és que se li imposen.

Estaràs d'acord o no amb això que exposo, però en cap cas podràs escollir si desitges coincidir o no amb això que exposo.

Jo soc però no soc res

Aquesta seria la resposta a la pregunta "qui soc jo?" La pregunta és vella, molt vella. No tant com l'home mateix perquè els humans vam estar molt de temps sense preguntar-nos-la. Suposa assolir un determinat grau d'evolució que només vam adquirir després de molts anys de vida centrada en la pura supervivència.

La pregunta de "qui som?" és definitiva. Si la contestem ja hem acabat la feina. És una pregunta alliberadora que respon al repte de conèixer-nos a nosaltres mateixos, la màxima expressió de saviesa humana segons els filòsofs perennes.

La meua resposta és: Jo soc però no soc res. No és una paradoxa. Només cal considerar que, tal deia Aristòtil, el verb "ser" es predica de dues maneres: una com a sinònim d' "existir" i l'altre com a "tenir una qualitat".

El primer és el "ser essencial", el que simplement postula l'existència com per exemple quan diem "La gravetat és" amb el sentit de "la gravetat existeix". El segon concepte és el "ser contingent" o el ser com a posseïdor d'alguna qualitat. Per exemple quan dic "soc català", o "soc humà", o "soc sòlid", o "soc imbècil"... Són dues accepcions ben diferents.

Nosaltres estem obsessionats en definir el nostre ser contingent o canviable. Volem ser diferents, millors, més guapos, més rics, més il·luminats, més savis... el que vulgueu. Tot això són coses que som però no som nosaltres. Nosaltres som la perxa que sustenta tot això i que mai no varia. Fer immersions per sota les nostres contingències a la recerca de l'essència és la tasca definitiva del filòsof.

En resum, nosaltres creiem ser allò amb el que ens identifiquem. Si de recent nascuts ens preguntessin "qui som", diríem que som el món sencer. Després ens anem identificant amb diferents circumstàncies i acabem definint-nos com una personalitat o caràcter. Com un ego, en definitiva. Mentre estem identificats amb aquest ego mantenim un determinat nivell de consciència (que jo anomeno c2) que és la consciència ordinària o "normal". Si amb pràctica, reflexió, pràctica espiritual o de creixement humà o casualitat accedim a estats de consciència més elevats, veurem que no som el nostre ego sinó la consciència que el sustenta, el que s'anomena el testimoni.

Amb algunes passes més s'arriba a "ser". No "ser-alguna-cosa", sinó ser.

Tota una troballa humana, un punt final.

La major comprensió és l'acceptació

L'altre dia estava dalt de tot de les escales de la catedral de Girona. Als meus peus s'estenien els més de cent esglaons de pedra. De sobte vaig veure al meu costat un home que duia un sac enorme i molt pesat. Sense dir res, va obrir el sac i va buidar el seu contingut escales avall.

Centenars o milers de bales (jo sempre n'havia dit "caniques") van caure rodolant per les escales rebotant sorollosament en un magma caòtic de moviment, xocant unes amb altres, rodolant per l'espai durant un temps indefinit...

I llavors va passar una cosa màgica. El temps es va alentir, es va dilatar extraordinàriament i la percepció clara i nítida dels moviments va aparèixer a la meua vista. i no només això! Vaig veure que les bales tenien vida pròpia i pensaments propis. Vaig saber que cada una d'elles creia haver nascut en sortir del sac i estava segura de morir en deturar la seva caiguda. La seva vida era el curt viatge del sac al repòs en algun lloc de l'escalinata.

I se'm va donar conèixer els pensaments d'aquelles boles de vidre i les seves preocupacions.

El que més em va encuriosir era la quantitat de temps i d'energia que gastaven en entendre i justificat tot el que els passava. Unes feien esforços immensos per controlar sense cap èxit el seu moviment. Altres explicaven els principis que regien la seva caiguda i donaven explicacions curioses de per què ara rebotaven contra una altra o contra la barana. Altres asseguraven que tenien una finalitat en la seva caiguda i celebraven com un mèrit o com una mostra de providència divina haver col·lidit durant uns instants amb aquella bala concreta.

Totes s'esmerçaven en entendre, en dirigir, en controlar o donar alguna explicació a la seva caiguda. Quasi cap gaudia del moviment sense preocupació. I el més curiós o irònic de la situació era que malgrat tots els seus pensaments, anhels, il·lusions o autoengany, anaven caient mecànicament seguint la llei inexorable i desconeguda de la gravetat.

Les coses realment importants no serveixen per a res

Hi ha coses útils i coses inútils. Les útils serveixen per a alguna cosa, però, per a què serveixen exactament? Doncs per a aconseguir-ne una altra!

Els diners són útils perquè serveixen per a adquirir productes o serveis que valorem. El metge serveix per a curar-nos; la pilota per a jugar; la cullera per a menjar sopa; etc.

Fixem-nos que ara cada una d'aquestes finalitats poden ser preguntades "per què serveixen?" Per a què serveix adquirir productes? Per a què serveix curar-nos? I jugar? I menjar sopa? Sí, potser trobareu respostes obvies com ara que menjar serveix per a estar vius. Però, i la vida, per a què serveix? Els més agosarats encara diran que la vida serveix per a gaudir-la, per a realitzar-nos o per a perpetuar l'espècie. I sí, en efecte, us ho tornaré a preguntar! Per a què serveix gaudir, realitzar-se o perpetuar l'espècie?

Fins on podem allargar aquesta cadena de raonaments a la recerca de les finalitats últimes? Farem com els nens petits que no es cansen de preguntar a la mare "I per què?"

I és que potser no sabem quin és el final d'aquestes preguntes i això vol dir que no sabem quina és la finalitat última de tot el que fem.

Al final d'aquestes preguntes haurem de trobar coses que no serveixen per a res. Totes les altres serveixen per a arribar-hi però elles no són un mitjà per a res sinó una finalitat en sí mateixa.

Així arribem a les coses realment importants de la vida. La felicitat, l'amor, la plenitud, la consciència, la bellesa o la veritat no serveixen per a res, són una finalitat en elles mateixes.

Ja sé que estan molt valorades les coses útils però són només eines. Les coses inútils són molt més importants, són les que donen sentit a les útils. Potser el nostre sentit de l'eficàcia i de l'utilitarisme ens ha portat la ceguera de les finalitat últimes de la nostra existència. I és que hi ha coses que simplement són, que no busquen ni serveixen per a res més que per a ser.

En un moment últim de lucidesa potser podríem veure que res realment no serveix per a res donat que cada cosa, cada pas, cada acció és una finalitat en ella mateixa. Una al·legoria del SER que som.

La culpa de tot és del big-bang!

Totes les coses són necessàries. És a dir, han de ser tal com són. Res no és superflu a l'univers. Necessàriament ara les claus són damunt la taula i no podria ser d'una altra manera. Ho sé perquè sé que tot té la seva causa, tot té el seu antecedent, tot té una història que porta a la realitat a mostrar-se tal com es mostra ara, aquí.

Les claus són damunt la taula perquè jo els hi he deixat i jo ho havia de fer forçosament així. Quan he arribat, els automatismes han actuat per defecte i el gest displicent de deixar les claus no s'ha vist impedit per cap altra factor que ho hauria impedit. Cert que jo podria haver pensat en deixar-les en un altre lloc, però no ho he fet. I no ho he fet per uns motius determinats que, tot i que potser no els conec, no per això deixen d'existir i actuar.

I si analitzem tots i cada un dels fets que m'han dut a deixar les claus damunt la taula veurem que tots i cada un d'ells tenen la seva pròpia història i la seva pròpia cadena de causes. Si ens remuntem més enllà i busquem les causes de les causes, arribarem a la causa primera, l'origen de tot, que ara per ara simbolitzo en el big-bang. Altres, com Sant Tomàs, consideren que la primera causa era Déu. No hi fa res a com en diguis la primera causa, el fet és que ella és la culpable de tot!

I ara ve la qüestió de la culpa. Per què "culpa"? Culpa és el nom que donem a la sensació de què alguna causa de fets indesitjables prové de mi i que ho podria haver evitat. Però això és una fantasia, una fal·làcia de control, un invent de la ment humana per a sentir-se lliure i prendre la dosi de glòria que necessita per a evitar una vida grisa i pusil·lànime.

Perquè si hi ha culpa hi ha mèrit. Jo puc fer coses bones i dolentes. Soc dolent quan no faig el bé i bo quan sí el faig. En la creença de què jo soc lliure, m'atribueixo les causes que em convenen per a fustigar-me amb la culpa o per a vanagloriar-me amb el mèrit.

I tot això té només validesa en un univers regit per causes i efectes. Potser aquest univers no és l'univers real, però és l'únic al que tenim accés i del qual podem parlar. Com deia Wittgenstein "d'allò que no es pot parlar és millor callar".

Meditació: allò que no faig!

No faig meditació! M'assec tranquil·lament, em relaxo, tanco els ulls, noto la respiració i em focalitzo en la meva consciència, immòbil. Hi

estic uns 15 minuts més o menys. No medito, no faig res, tot simplement passa.

I és que quan ets conscient de la teva pura consciència, no de les coses que passen per ella, ningú no fa res perquè no hi ha ningú. Hi ha simplement el SER, la consciència i tot allò que succeeix (pensaments, sentiments, sensacions, judicis o intuïcions) no són més que objectes de la consciència. Com un mirall que sap que només és un vidre i no les múltiples imatges i llums que s'hi reflecteixen.

En Josep M. és un d'aquests objectes de consciència i és un dels personatges principals en la pel·lícula de la meva ment. Quan l'estat de presència es presenta en mi, veig clarament en Josep M., els seus pensaments, desitjos, judicis i altres manifestacions egoïques, però no soc ell i per tant res del que ell fa no existeix, com no existeix cap altra contingut de la consciència. Són només aparences.

Hi ha altres coses que no faig mentre les faig, però la meditació és la cosa principal que mai no faig.

Tot és el que és

Sí, ja sé que pot semblar un enunciat críptic, estúpid per evident o pretensiosament enigmàtic. El que vull expressar en aquest escrit és que penso que sovint ens perdem en una complexitat inexistent de les coses. Les coses són el que són... i prou.

Les coses no són el que eren, no són el que seran ni són el que haurien de ser. Ens passem la vida considerant les nostres circumstàncies,

relacions, projectes, plans, objectes,... en funció de variables que no li pertanyen.

La teva depressió o la teva crisi de parella, el teu cos o la teva família, les teves possessions o habilitats són les que són. I prou. Clar que nosaltres no les mirem mai als ulls; sempre les estem analitzant, qüestionant, demanant que canviïn, recordant com eren o imaginant com seran... però, desperta! Són el que són! Ara mateix, en aquest moment que és l'únic existent, tot és el que és.

A partir d'aquí, la normalitat torna a la teva vida perquè un cop has assumit aquest punt de contemplació rendida de la realitat tot segueix passant com si res. Tot és el que és, i el teu inconformisme també. I la teva lluita per canviar les coses també és el que és... i tot el que vagi passant serà només allò.

Viure és fàcil però si la teva vida és complicada, també això és el que és. Mira-ho. Somnies i desitges coses que no tens... també això és el que és.

Sovint ens hem cregut que hem de fer grans esforços i lluitar per aconseguir la felicitat o la plenitud i fem plans per canviar la nostra alimentació, per meditar o per decidir-nos a declarar el nostre amor a la persona que anhelem. Tot això passarà igualment tant si ho vols com si no i la teva sensació de ser protagonista i de ser qui condueix la teva vida també és el que és.

Tan simple que no es pot creure, tan evident que no ho podem assumir, tan transparent que no ho podem veure.

**Hi ha el fer i el ser. És essencial que siguis quan fas i
irrellevant què fas quan ets**

Fer i ser són dues maneres de veure, o de viure o, dit amb propietat, de "conscienciar" la realitat.

Per a un observador extern, quan fas i quan ets aparentes el mateix. La fotografia no distingiria si estàs fent o estàs sent. La teva consciència, però, ho distingeix clarament.

Quan fas estàs centrat en les coses, els objectius, els resultats, les emocions, les relacions, el sentit, els judicis... Quan ets, en canvi, només estàs centrat en tu, en la consciència observadora, espectadora o testimoni de tot el que passa.

Les coses passen sempre de forma automàtica però la nostra identificació amb un ego ens fa creure que som algú diferent a la resta del món que fa coses amb uns objectius o motivacions. Per això quan fem coses la nostra identitat és personal, ens sentim responsables, lliures i... separats! (Jo aquí dins i la resta del món allà fora)

Ara bé, quan afinem la nostra consciència i l'ajustem a la pura observació no hi ha distinció entre jo i allò, les coses passen, l'espectacle anomenat realitat simplement es desplega.

O sigui que avui vaig fer el cafè, aparco la moto i busco el diari. Estic content perquè el meu lloc favorit està lliure, el cafè és bo i calent, i m'interessa un article d'opinió amb el que discrepo. Això és fer. La consciència ordinària.

Però també avui he vist com em venien ganes de cafè, com he aparcat la moto mecànicament, com m'alegrava perquè el meu lloc favorit

estava lliure. He vist clarament el gust del cafè, he vist com llegia un article, he vist la meva ment criticant-lo,... Això és ser. Simplement veure, contemplar, conscienciar.

Crec que ser és superior a fer en el sentit que és un estat de consciència més afinat i més proper a la realitat. Com quan un actor sap que està fent d'actor i que en realitat ell no és Juli Cèsar. Més afinat i més proper a la veritat. Quan ets el que fas no té cap importància, com quan dorms que el teu somni no altera la realitat de què ets al llit.

Em mostra una foto amb un carruatge i em diu: tu no ets el carruatge, ni el cavall, ni el cotxer. Tu ets l'amo! I jo sé que soc la foto

Una de les metàfores més conegudes sobre la naturalesa i l'essència de l'home és la del carruatge. Aquesta metàfora, que va popularitzar Gurdjieff, es remunta a l'evangeli dels essenis pel que he pogut veure i presenta de forma gràfica les diferents potències de l'home i la seva interrelació.

El carruatge representa el cos físic. Els cavalls són les potències emocionals i el cotxer és la ment. Fins aquí tal com es transcriu en l'evangeli esseni.

Podem entendre, doncs, que són les passions o emocions -els cavalls- els que animen i dinamitzen el cos. Els cavalls, les emocions, però, han d'estar controlades pel cotxer, la ment, que és qui controla i dirigeix tot el carruatge.

En la versió de Gurdjieff, el carruatge porta un passatger i se suposa que aquest passatger és l'amo. Diríem doncs, que l'amo controla o mana sobre el cotxer, el cotxer sobre els cavalls i els cavalls mouen el carro. Així el nostre cos és dinamitzat per les emocions que estan -o haurien d'estar- controlades per la ment que al seu torn està al servei de la consciència o la part més essencial dels humans.

Desafortunat és l'home en el que els seus cavalls no tenen força per estirar el carro; o aquell que té una carro tan feixuc que no pot ser estirat; o aquell que té uns cavalls ingovernables; o qui té un cotxer poc hàbil o displicent... Cap d'aquestes inadequacions permet que l'home es desplegui harmònicament.

Amb tot, la gran pregunta és el paper de l'amo. Se suposa que l'amo és qui dona sentit al carruatge sencer ja que tant el cotxer com els cavalls i el carro estan al ser servei i existeixen en raó de les seves necessitats.

Què o qui és doncs l'amo? Qui som nosaltres essencialment? La creença més estesa, inclosa de Gurdjieff, és la de que som essencialment una entitat feta de consciència. Ara bé la consciència pura és la darrera frontera de l'ésser i la seva identitat. No hi pot haver doncs cap acció, desig, necessitat o demanda que la nostra consciència pugui fer sobre el nostre ego (cotxer), les nostres emocions (cavalls) o el nostre cos (carro). Perquè la consciència només consciència, només testimonia i no actua i rep acció ja que no és un subjecte sinó una presència omniabastadora.

La consciència és l'única cosa existent perquè és el mateix ser (ja que la consciència és consciència de ser, o sigui SER) No som un amo, som aquesta consciència que s'adona que algú diu alguna cosa sobre un

amo. No som un carruatge en una foto, som la foto mateixa, com a símbol del contenidor que tot ho conté.

La salvació serà total o no serà!

Assisteixo a un acte sobre economia. Christian Felber, inspirador de l'Economia del Bé Comú ens parla d'espiritualitat, de consciència, de present, d'apertura a la veu interior, de fluir amb el que es manifesta (recorda que el mot persona significa "allò que sona o ressona de la realitat a través nostre", de compromís amb nosaltres mateixos...

Segurament més d'un ha quedat sorprès. Què té a veure l'economia amb això? Ell ho ha explicat i molts dels assistents necessitàvem sentir per fi, de boca d'una persona amb autoritat, que no hi ha res social que no estigui vinculat a allò personal, que no hi ha res exterior que no sigui manifestació de l'interior, res universal que no depengui totalment d'allò particular.

Tan senzill com difícil de pair. Estem acostumats a que els projectes col·lectius, les estructures econòmiques, polítiques, socials... tinguin les seves pròpies lleis i dinàmiques. Les persones els servim amb l'esperança que ens generin un entorn més enriquidor, però les concebem com a entitats essencialment diferents que requereixen treballs diferents. Segurament és cert que demanen accions diferents però això no significa que estiguin desconnectades.

Comencem a saber ja que el guany econòmic d'una empresa depèn de la dignitat amb que es tracte el personal, o que l'eficàcia d'una escola depèn de l'actitud dels mestres envers el seu propi aprenentatge, o que l'eficàcia d'una administració governamental

depèn de l'amabilitat i respecte que es professen els que allà hi treballen.

Tot està connectat amb tot, ben cert, i aquesta comença a ser l'evidència dels qui avancen en la interpretació de la realitat més enllà del que la majoria creu. I per això, no és que una empresa treballi millor quan enfoca la seva activitat des de la mirada holística, sinó que sense aquesta mirada no hi ha resultat positiu possible.

No podem curar un queixal corcat sense considerar el sentit de la vida del pacient, ni corregir la conducta agressiva d'un infant sense atendre al reciclatge dels residus de l'escola, ni pagar els impostos sense identificar i assumir el nostre complex de superioritat... per dir coses que potser es poden considerar inconnexes. No ho són. Res no està separat ni resulta innocu.

Per això el l'Economia del Bé Comú es diu Cultura del Bé Comú, Societat del Bé Comú, Bé Comú o Vida Buena a altres llocs i països. Perquè en el fons és un projecte holístic, integral i integrador que no deixa res de banda. I aquest és el lloc on arriben totes les organitzacions i persones que busquen i busquen l'horitzó de canvi i acció. Tots acabem entenent que la finalitat és generar una millora global de tot, en tots els aspectes, per a totes les persones.

El Balanç del Bé Comú, una eina per a l'avaluació d'empreses i institucions, té ja les adaptacions a les persones, les famílies, els grups de treball i moltes altres unitats d'acció. És revisant la nostra vida com millorem la de la família i millorant aquesta millorem la societat i el món. I aquest holisme concèntric es complementa amb l'holisme personal: atenció i consciència als nostres gestos, emocions,

intuïcions transcendents, pensaments, desitjos... aquest és camí de la transformació global.

Perquè la salvació, entesa com a l'estadi d'autonomia en la gestió del nostre creixement, serà total o no serà. Cap part se salva si es perd el tot i cap tot no és blanc si una part no ho és.

Sé el que estàs veient ara: llum

Tot el que veus és llum. La llum és l'única cosa que impressiona les cèl·lules fotoreceptores dels ulls. Les diferents longituds d'ona de la llum, resultants de com els materials la filtren, donen lloc a les imatges mentals que tenim quan diem "veig".

Certament que pot semblar una obvietat inútil dir que tot el que és visible és llum. És com dir que tot el que és audible és so. O com dir que tot el que és tocable és tacte.

Ara bé, aquesta obvietat pot ser molt clarificadora. Potser obsessionats en discernir les modalitats de formes i colors dels objectes oblidem que tot és simplement llum.

En aquest exemple de la visió es pot veure com realment aquesta afirmació de què tot el que veiem és llum no té cap mena d'utilitat pràctica.

Ara bé, potser ens serveix d'element comparador per a entendre què volem dir quan diem que tot el que existeix és consciència.

Tot el que existeix són només continguts de la nostra consciència. Existeix el mar perquè tenim consciència del seu record o de la seva

visió en directe. Existeix l'amor perquè tenim consciència d'haver-lo sentit o d'estar vivint-lo.

Existeixen les galàxies, els àtoms, els intestins dels cangurs, els cims de l'Himalaya i totes les coses que mai hem vist perquè està en la nostra consciència la creença de la seva existència.

Existeix Superman, l'argument de Moby-Dick, Sant Jordi, el mateix Déu i totes les coses imaginades perquè tenim consciència d'haver-ho imaginat.

El que no és conscient no existeix, fins al punt que podríem definir com a existent allò que està a la teva consciència. Així, cada cop que una nova cosa apareix a la teva consciència, ja sigui un sentiment, un pensament, una idea, un desig... es crea en aquell moment i passa a ser real.

Afirmo doncs que tot el que existeix al teu món és només consciència i així m'atreveixo a afirmar que sé quina és l'única cosa que hi ha a la teva vida: consciència.

Aquesta és una constatació simple, lúcida, i terriblement difícil d'assolir. És tan difícil perquè és absolutament simple i nítida. La consciència és omnipresent i si ella desapareix tot desapareix.

Té una implicació transcendental perquè quan arribes a aquesta constatació t'enfrontes al qüestió de qui és el que s'està adonant de que tot és consciència. Aquest que s'està adonant que tot és consciència, és també un objecte de la consciència? Evident! I terrible. És el teu "jo", el teu ego, la teva identitat que reflectida en aquest mirall que tot ho consciencia et fa conscient que no existeixes.

L'art de ser és l'art de no ser res

Podem ser moltes coses però mai som del tot la cosa que creiem ser.

Podem ser valents davant un repte, funcionaris durant la nostra vida laboral, pares quan tenim fills, ciutadans d'un país o éssers d'una espècies. Tot això són circumstàncies, no és res essencial.

Mai som valents del tot ni sempre, ni mai ens identifiquem amb el funcionari que representem de 8 a 3, ni la paternitat ens defineix del tot... Tot canvia a la nostra vida. Res no és immutable. Les circumstàncies van variant, per decisions pròpies o de forma aleatòria i nosaltres anem prenent la identitat d'allò que ens passa.

No podem, però, sostenir aquesta identitat circumstancial i si ho fem comentem un greu error. Tot passa i qualsevol identitat que prenguis també passarà. Només hi ha una cosa que ets i aquesta és precisament aquella que no és res.

"Ser" té dues accepcions: ser com a sinònim d'existir i ser com a contingència. Ser català, home, vell o optimista són contingències, coses que no afecten a l'essència. Només quan veus més enllà d'aquestes circumstàncies pots assolir el teu autèntic ser, aquell que simplement és.

Per això dic que SER consisteix en no "ser res".

Si creus ser alguna cosa vol dir que estàs centrat en un aspecte accidental. L'autèntic ser no fa res, no pensa res, no sent res, no somnia res, no busca res, res no troba, res no lamenta, res no vol,... és pura consciència "essent".

Aquesta reflexió intel·lectual ens pot acostar al concepte, però només la pura experiència de ser ens pot mostrar la realitat o la veritat: que tot és. I això no ho podem buscar, perseguir o anhelar perquè si ho fem ja perdem el Ser i ens instal·lem en el "ser alguna cosa". El ser ja és. No es pot desitjar el que ja és.

La consciència és igual de valuosa en estat extàtic que en estat ordinari

Hi ha una greu confusió al meu entendre entre els estats de consciència i els nivells d'evolució. N'he parlat sovint darrerament perquè em sembla que aquesta confusió pot explicar molts dels malentesos que hi ha en el món del creixement personal, de l'espiritualitat o el desenvolupament humà.

Si estàs tancat en un habitació i només tens accés a l'exterior a través dues finestres, una de les quals dona a la paret de la casa veïna i l'altra a una panoràmica de muntanyes, tan real serà la paret com les muntanyes. El fet que t'agradi més mirar el paisatge que mirar el mur no afegeix cap qualitat de realitat a cap de les dues coses vistes.

Si estàs mirant la tele, tan real és el pollastre que cuinen a masterchef com l'aigua per la que navega el Titànic de DiCaprio. Ni el pollastre t'alimentarà ni l'aigua et mullarà. Són exactament iguals: imatges en una pantalla. Com els gols d'en Messi o les llàgrimes de la protagonista de la sèrie... Tot el que surt en una pantalla té el mateix valor i no hi fa res que una imatge t'agradi més que l'altra perquè això només afecta a la teva sensibilitat, el teu plaer o els teus desitjos però no diu absolutament res de la realitat.

Costa de veure però és important. Tot el que hi ha a la teva consciència és exactament igual: objectes de la consciència que a vegades són emocions, o idees, o fantasies, o sensacions, o records, o estats d'ànim o automatismes... Alguns t'agraden més que els altres, però això no els confereix més realitat.

Per això quan lluïtem i ens esforcem per tenir emocions positives, idees genials, records agradables, sensacions plaents o idees creatives correm el risc d'oblidar que són només objectes de consciència, que no estem treballant o fent esment sobre la seva essència sinó sobre la seva circumstància, com si el pres, al que han deixat una tele a la seva cel·la, sospirés per veure una llima en pantalla o s'esforcés en sintonitzar un canal on surtin presos evadint-se creient que això l'alliberarà.

Així veig jo a molta gent, aspirant a aconseguir bons estats d'ànim o bones sensacions a través de disciplines i pràctiques psicològiques o espirituals. Si del que es tracta és de tenir un engany divertit, plaent o joïós em sembla una bona manera, però si del que es tracta és d'assolir la realitat última dels fets, em sembla una opció equivocada.

I el pitjor és que mentre gastem energia en manipular la tele per tal que doni la imatge que volem, ens oblidem de la realitat que hi ha davant, darrera, per sobre, per sota... de la tele.

Només hi ha una manera de transcendir l'engany de la consciència al meu entendre: ser conscients de que estem essent conscients (autoconsciència, se'n diu)

**De la mateixa manera que parpellegem o respirem hauríem
d'emocionar-nos o pensar**

Normalment parpellegem sense voluntat ni intenció. Simplement els ulls es tanquen per breus instants obeint a mecanismes biològics automàtics. El mateix passa amb la respiració i amb la majoria de funcions basals del nostre organisme.

Ens emocionem i pensem de la mateixa manera com parpellegem: de forma automàtica i sense control. Encara que ens costi d'entendre i de creure, una simple observació ens farà evident que els sentiments venen i apareixen sense que els programem o planifiquem. No ens demanen permís ni podem escollir quines emocions tenim ara mateix.

El mateix passa, encara que costi més d'entendre i de creure, amb els pensaments. Quan no practiquem el raonament intencional, venen al nostre cap amb la mateixa imprevisibilitat i manca de control que les emocions. I de la mateixa manera, tampoc podem escollir-los.

Totes les nostres funcions són automàtiques i obeeixen a pautes auto-regulades per l'organisme de forma integral i integrada.

La diferència entre el parpelleig i l'emoció o el pensament és que no fem judicis ni qüestionem el nostre ritme de parpelleig o de respiració. Confiem en el flux natural de la seva pròpia dinàmica.

Amb els pensaments i les emocions, en canvi, apliquem judicis i intencions en un afany per controlar, gestionar i canalitzar-los. Això, lluny de facilitar el seu procés, l'entorpeix.

Crec que si poguéssim adonar-nos simplement de la seva existència i del seu flux natural, el pensament i l'emotivitat es simplificaria, clarificaria i ordenaria. És l'afany de control i de gestió la que ens enterboleix la ment.

Donat que tot pensament és automàtic i reactiu, el que acabes de llegir pot iniciar una seqüència de pensaments i emocions que et duguin a la posició de l'observador confiat del que passa dins i fora teu. També pot ser que no passi. Simplement desitjo, automàticament, que et passi.

Pot ser que la realitat i la veritat estiguin més enllà de les paraules... I si és així, no en podem parlar!

Jo crec que la realitat i la veritat està més enllà de les paraules. Si tinc raó, no en podem parlar. Castaneda deia: "Pensamiento y lenguaje son cosas diferentes". Si té raó, no en podem parlar però ho podem pensar.

Fem-ho?

Fi.

3.2.2 LA SAVIESA I EL PODER DE SABER-SE CONSCIÈNCIA

Quina de les moltes veus que hi ha dins teu ets tu? Cap. Tu ets l'única orella que les escolta totes.

Si m'oferissin una pedra on gravar amb lletres indelebles un

*missatge etern per a la posteritat, escriuria la paraula
"tonyina".*

*Coneixement i saber no és el mateix. Coneixement s'acumula
però saber és com una clau. Només és útil si estàs davant el
pany que et convé obrir.*

*Quan algú "veu" clarament (no comprensió intel·lectual) que
no hi ha ni hi ha hagut mai res del que alliberar-se s'esdevé
l'autèntica llibertat.*

No volem ser déus perquè no sabríem què fer.

*La vida és la perpètua repetició de les mateixes coses en un
format sempre diferent.*

Benaurats els que entenen que no hi ha res a entendre.

Ni vivim. Som viscuts.

No tinc res. Només aquest pensament... i tampoc és meu!

*La boca, quan parla, es pensa que és ella qui parla. No sap
que soc jo que ho faig a través d'ella!!!*

*Tots els pensaments i obres de qualsevol humà pertanyen a
la humanitat sencera. No som propietaris de res, som
administradors del que tenim.*

Tot el que veiem és el nostre propi reflex.

O enteniment o patiment.

Estimo els meus vicis... i la ràbia que em fan.

La saviesa dels idiotes o l'estupidesa dels savis.

Soc l'espectador de mi mateix.

Quan negues la meva divinitat negues la teva.

Si no saps què busques mai no ho trobaràs.

*Cap autor ha tingut més encert a l'hora de descriure el món
que Calderón de la Barca quan va enginyar el títol d' "El gran
teatro del mundo".*

Tots els mals tenen el mateix remei.

No hi ha on refugiar-se.

*El mirall... el mirall és el model. Tot s'hi reflecteix però res
l'immuta.*

Els ignorants saben moltes coses. Els savis només una.

*A mi em sembla que tots els savis saben una única -i la
mateixa- cosa.*

*El que cal saber és molt poc i una de les poques coses que cal
saber és que el que cal saber és molt poc.*

Els humans som còpies sense model.

***Quan saps que tot és mentida estimes de mentida, ajudes de
mentida, busques de mentida...***

***Sé que visc en un món d'ombres i aparences. Per què
m'hauria de preocupar qualsevol altra veritat?***

Era tan ric que no tenia res.

***Quan estic amb tots i amb tot, sento una solitud
extraordinària.***

***Jo no soc qui vosaltres penseu que soc. I quan dic "vosaltres"
incloc també en Josep Maria Carbó.***

***No hi pot haver patiment autèntic quan veus, sents o creus
que alguna cosa s'ha trencat. Perquè el que és essencial no
es trenca.***

Res no importa. Fins i tot que res no importi.

***No és tracta d'entendre el somni sinó d'entendre que és un
somni.***

***L'aspiradora aspirava els objectes, la gent, el món,
l'univers,,, i a si mateixa, Fi. (aspirar=conèixer;
aspiradora=coneixedor)***

***El cos, els sentiments, les idees... canvien per tal que no ens
identifiquem amb ells. Així podem centrar-nos en l'essència
immutable.***

M'han instal·lat la TV per cable. Molts més canals però... la mateixa pantalla!!! Tota una estafa si no fos perquè és una lliçó magnífica.

Són perfectes les nostres vides imperfectes.

En el guirigall mental que em domina jo parlo, sí. Però qui és aquest que escolta?

Dolor, tristesa, mort i ignorància contra plaer, alegria, vida i saviesa. Aquest és el combat equivocat!

Som emissores de consciència amb un programa d'automanteniment llançats a l'univers del ser.

No som el que els altres pensen que som, a no ser que els donem autoritat per decidir que hem de pensar de nosaltres mateixos.

No tinc consciència; la consciència em té a mi.

Li deien que havia de jugar amb les cartes que la vida li donava però ell se'n reia perquè la vida encara no sabia que ell jugava a escacs.

Mai no veig més endins de mi mateix que quan miro els teus ulls!

Es tracta de veure: veure el que passa, el que ens passa, el que és, el que som... I sobretot, veure el que veu.

*No soc en Josep Maria mirant l'univers, soc l'univers mirant
en Josep Maria.*

Quan descobrim que la vida és un joc ja no vivim, juguem!

*Enlloc no trobaràs saviesa sense amor i mai no t'arribarà
l'amor sense saviesa.*

*No és el mateix erudició que saviesa. Erudició és saber
consultar molts mapes i la saviesa és saber estar en un lloc.*

Quan notis que no estàs a favor ni en contra de res, sabràs.

Quan miro atentament només veig ego i coses.

*La feina d'aquesta vida acaba quan veus que no hi ha cap
feina a fer en aquesta vida. Després tot segueix igual.*

*Només els savis, fins i tot indigents, són rics. Només els savis,
fins i tot solitaris, són amorosos. Només els savis, fins i tot
poc intel·ligents, són lúcids.*

Sovint em desperto i em descobreixo dormint.

*Esperes aterrit que et treguin la soga del coll però no hi ha
més salvació que saber que no hi ha soga ni coll ni terror ni
espera.*

Un peix d'aigua en un mar absolut. Això soc.

Com més t'estimes més estimes.

Mirem per veure però el més important que podem veure és el "mirar".

S'ha de ser molt fort per saber que la força no ho pot tot; molt amorós per saber que l'amor no ho justifica tot; molt intel·ligent per saber que la intel·ligència no ho explica tot i només l'il·luminat sap que la il·luminació no serveix per a res.

L'únic valor de la cal·ligrafia és el significat de la paraula cal·ligrafiada.

Quin diríeu que és el màxim coneixement que pot arribar a tenir una formiga tancada en una bola d'acer absolutament hermètica? I un humà en una ment?

L'evolució natural i desitjable d'un subjecte és esdevenir objecte.

Soc impecable. De la mateixa manera que una pedra és immortal.

S'esforçava davant el mirall per no identificar-se amb la seva imatge sense adonar-se que, en realitat, ell era el mirall.

No ens reconeixem pel que tenim d'iguals sinó per saber que som el mateix.

**Quan les marionetes van veure que eren les mans del mateix
home qui les movia es van mirar i es van dir: "t'estimo"**

T'estimo! Quina frase tan bonica i al mateix temps tan enigmàtica... Què hi ha darrera d'un "t'estimo"? Darrera la paraula "amor"? Freud deia que la paraula amor era necessàriament ambigua i omplia l'ample espectre dels nostres gustos sense precisar massa l'objectiu, la qualitat o la naturalesa. I és que darrera cada "t'estimo" hi ha una història, un context i un significat.

Per a mi "t'estimo" és sinònim de "et conec". Amor i coneixement són, al meu entendre, la mateixa cosa.

I hi haurà tantes qualitats d'amor com n'hi ha de coneixement.

Un amor ínfim pel simple reconeixement d'una cosa que valoro...

Un amor petit per a la curiositat que em desperta...

Un amor creixent per la interacció a la recerca de l'interior que s'hi amaga

Un amor gran per la comprensió i l'acceptació del que comprenc

Un amor enorme pel coneixement essencial i el reconeixement de mi mateix en allò que conec i...

Un amor definitiu per l'evidència (sovint en estat d'èxtasi) de ser, el coneixedor, la mateixa cosa que allò conegut.

Per això les marionetes, que s'estimaven poc quan es van veure per primera vegada i es van caure bé, es van estimar més quan van mostrar interès una per l'altra. Van augmentar el seu amor quan van

començar a intercanviar preguntes i impressions, van estimar-se molt quan van conèixer els seus caràcters i els van acceptar tal com eren i es van estimar amb bogeria quan van saber que eren fets de la mateixa naturalesa, amb la mateixa pasta, amb les mateixes funcions i finalitats.

Però no es van estimar definitivament fins el dia que van descobrir que les mans que les animaven eren de la mateixa persona.

(Al blog "Creuer mar de contes" hi trobareu una història que desenvolupa aquesta idea: NO ÉS UN SOMNI, per en Josep M. Carbó)

L'única cosa que cal entendre és que no hi ha res a entendre

Una cosa és el que som i una altra el que creiem ser. Al llarg de la vida ens identifiquem amb diferents "objectes" als que sempre anomenem "jo". Quan érem petits creiem ser tot el que estava a l'abast dels nostres sentits. Érem una realitat indivisa, érem tot, mossegàvem el nostre propi peu i era el mateix que mossegar el dit de la mare. Tot el que arribava a la nostra consciència érem nosaltres.

Més endavant ens vam identificar amb un nou "objecte", també anomenat jo que era el nostre cos i la nostra pura pulsio. En passar els anys vam descobrir que "jo" era també el que pensava, sentia, volia,... A l'adolescència ja era evident que "jo" tenia un component social i que era també el que els altres pensaven que era.

I així, de fase en fase hem anat construint una identitat. El fet que en arribar un moment de la nostra existència aquesta identitat s'estanqui no significa que sigui perquè s'ha trobat definitivament.

No, què va! De ben segur que no. Ens hem estancat, sí però no ens hem trobat encara. El nostre autèntic "jo" resta perdut i per això no vivim en plenitud.

El costum i l'educació fa que dediquem molts més esforços a reforçar i mantenir la nostra identitat actual que no pas a qüestionar-la. La pregunta de qui som en realitat, però ens ronda a poc que ens despistem. Conèixer-nos a nosaltres mateixos és el repte més gran i el més difícil. Conèixer-nos vol dir saber què som en realitat, quina és la nostra essència.

Quan preguntem algú qui és, ens contesta amb seguit d'informacions sobre les seves circumstàncies, però mai ens diu qui és. Qui és que pateix o gaudeix aquestes circumstàncies? "Jo soc jo i les meves circumstàncies", deia Ortega i Gasset. Les circumstàncies les sabem tots: el nostre nom, nacionalitat, ocupació, gustos, edat,... però el nostre "jo", qui és el nostre "jo"?

Vivim en un somni, a Matrix, atrapats en una caverna platònica d'aparences. Aquesta afirmació és obvia per a qui hi ha pensat i absurda per a qui mai se la planteja. De la mateixa manera que si en un somni estem volant, podem tenir la lucidesa de pensar "els humans no volen i jo estic volant. Alguna cosa no funciona! Ah!, és un somni!!!" Sembla senzill però és molt complicat perquè en el somni trobem normal que passin coses absurdes. Les assumim i prou, no hi reflexionem. El mateix passa a la nostra vida. Hi ha coses enigmàtiques i absurdes que assumim com el fet de creure que som algú perquè tenim una memòria que suporta la nostra identitat. En realitat però res del que tinc ara no es manté igual al que tenia fa 20 anys. I malgrat tot continuo dient-me "jo" i afirmant que soc el mateix.

L'única cosa que és manté estable en tots els "jo" que creiem i hem cregut ser és la consciència de ser. L'objecte d'aquesta consciència ha canviat, però ella no. Jo soc ella, la pura consciència i no l'objecte que en ella apareix. Com el mirall que creu ser les persones que s'hi reflecteixen quan en realitat és un vidre polit. O la pantalla que creu ser les imatges que projecta.

Despertar, il·luminar-se, conèixer-se a un mateix és "veure" que ets la consciència pura i no els seus objectes. Despertar del somni i descobrir que res d'aquell argument no té sentit ni és real, que l'autèntica realitat és que res no és real en el somni. Descobrir que a la nostra vida no hi ha res que calgui entendre, les coses simplement passen i qui les mira i se'n preocupa és una altra de les coses que passen.

Som éssers animats i habitats

La més gran de les preguntes, el major dels enigmes, la clau de la saviesa: qui soc jo?

Tenir la resposta a aquesta pregunta és ben útil i interessant. Depèn de qui siguis sabràs què s'espera de tu, què has de fer, què pots esperar, com has d'entendre el que et passa,... Com passa sovint, la teoria és la cosa més pràctica.

Clar que podem viure sense saber la resposta però aleshores no ens podem queixar del nostre malestar o de les nostres confusions. D'una mala identificació no en pot sortir una bona vida. Què passaria amb un cocodril que cregués ser un mono? O amb una flor que s'identifiqués amb un carter? Saber qui o què som és la cosa més

important. Tota la resta deriva d'aquesta qüestió. Els humans ho hem sabut des de sempre. Ja al llinar de l'oracle de Delfos hi havia la inscripció: "Coneix-te a tu mateix". Som víctimes de la ignorància respecte a aquesta qüestió encara que no ens ho plantegem o precisament per no plantejar-nos-ho.

Acostem-nos doncs a la pregunta sense por. Que no ens faci respecte. No se'ns permet plantejar-nos una qüestió si no som capaços de respondre-la. A vegades ens impressiona la magnitud del repte i ens surt la por en forma d'humilitat: "Ui, jo no soc qui per contestar això", o "Això és massa complicat per a mi" o una defensa negacionista: "Això no ho sap ningú ni es podrà saber mai".

Potser no, però aventurem-nos a fer passes envers la solució. Us proposo que ens mirem bé, amb objectivitat. Us proposo que estigueu quiets, atents i simplement mireu què passa. Crec que podreu observar clarament que...

...els vostres pulmons inhalen i exhalen de forma automàtica

...el cor batega sense necessitat de la vostra intenció

...el sistema muscular us sustenta i la motricitat bàsica funciona sola

...si esteu atents notareu una emoció peculiar (no sé si bona o dolenta) davant aquest acte d'observació, però en cap cas serà una emoció programada

Primera conclusió a la que podem arribar: som alguna cosa animada. Som alguna cosa que es mou des de dins, que té vida n'haurem de dir. Som semblants a un animal o un vegetal però no igual que ells. Així com un vegetal no és un mineral viu, un home no és un animal

amb alguna qualitat afegida, sinó una cosa absolutament diferent (tema per a un altre dia)

Continuem l'exercici de la nostra auto-observació. Si seguïu atents veureu que...

...els pensaments comencen a aflorar a la vostra ment sense que ho hàgiu decidit

...creieu ser algú amb identitat pròpia

...penseu que sou diferents (o separats) de la resta de coses que coneixeu. O sigui que a l'univers hi ha "jo" i "la resta"

O sigui que viu algú dins teu que creu ser un individu, que ets un ésser habitat per un ego que s'ha fet amo de la teva vida i ha imposat el seu punt de vista des de fa anys i ara no hi ha manera de qüestionar-lo.

Amb tot, però, si heu fet aquest procés fins aquí, heu fet un gran pas. Heu observat i heu vist que teniu sensacions però no sou aquestes sensacions. Teniu percepcions, emocions, sentiments però no sou aquestes percepcions, emocions, sentiments. Teniu idees però no sou les idees. Teniu una veu que parla dins vostre, uns interessos que us estiren, unes pors que us inhibeixen... però no sou la veu, ni els interessos ni les pors... sou, precisament aquest observador que veu, que testimonia tot aquest espectacle perceptiu, emocional, racional... és a dir mental!

Aquesta és una gran aproximació a la nostra identitat. Una conclusió en la que coincideixen les grans tradicions de saviesa universals. I a més és empírica, comprovable i jo diria que obligatòria. Quan fem meditació vipassana, ens posem en el lloc d'aquest observador i ens

limitem a observar el que és centrats en el perceptor i no en el percebut. Aleshores s'intueix un nivell nou de veritat que si no és absoluta encara, al menys suposa un estat de més proximitat. I si no ho creus, prova-ho!

L'única cosa digna de ser desitjada és que tot sigui tal com és

Els nostres desitjos ens fan fora del present, de l'ara. Sempre estem desitjant alguna cosa futura o que alguna cosa passada hagués o no hagués passat. Sempre ens passa que quan no estem centrats en el moment present pensem en les coses bones que volem o les dolentes que volem evitar. La nostra ment, la nostra consciència és fora del present i anhela.

Aquest és un moviment normal de la ment pensant, una qualitat emergent que ha tingut molts avantatges per a la humanitat però que ens ha sumit en un estat d'ansietat que és l'origen de tot el patiment. Ja deia el Buda que tot el patiment ve del desig i que si volem eliminar el patiment hem d'eliminar el desig. Això a molts no els convenç perquè no creuen que sigui possible no desitjar i, en cas de què pogués ser, imaginem una existència tan poc estimulante que els sembla pitjor que el desig insatisfet.

Amb tot, el desig és un material subtil i enganyós. Mou la nostra motivació i ens orienta en nivells elementals, però quan es presenta en temes importants resulta molt difícil saber si el que desitgem és el que realment ens convé. Sembla que sí perquè hi ha una impulsivitat bàsica i consensuada que ens fa pensar a tots que rebre el premi gros de la loteria és una cosa bona i ser atropellat per un camió, dolenta. Sabem, però, que no és tan fàcil conèixer les conseqüències a curt,

mitjà i llarg termini de les nostres accions. De fet és impossible i si pensem ajustadament veurem que mai podrem saber si assolir el que desitgem és bo o dolent. Sí, estic content amb els diners de la loteria i el cotxe que m'he comprat, però no puc saber les possibles desgràcies que es poden generar (potser m'enemistaré amb els que més estimo per diners o m'estimbaré amb el cotxe nou) ni tampoc podem conèixer les coses positives que potser m'haurien passat si no m'hagués tocat la loteria.

Com conviure doncs amb el desig i aconseguir que no ens causi patiment? La solució és relativament simple. Comentem primer que el dolor que provoca un desig és directament proporcional a la distància que hi ha entre el que desitges i el que aconsegueixes. Si vols 100 i obtens 10, tindràs un patiment, diguem-ne de 90. Si vols 100 i obtens 50 el patiment serà menor. Es tracta de voler 100 i aconseguir 100 per tal que el diferencial de dolor sigui 0. Això passarà quan aconsegueixis el teu desig però això passa poques vegades en desitjos grans o té poca rellevància en desitjos petits. La solució és veure el que tens i desitjar exactament això per tal que la resta sigui 0 patiment. Si tens 36, desitja 36!

Direu que això és difícil o complicat perquè mai no sabem què tenim o perquè no volem rebaixar els nostres objectius. Cal fer un pas més. Quan desitgis, ves-te'n al present, a l'ara (que és allà on ets sempre però no ho saps), centra't i des d'allà mira el que tens i desitja-ho. Com que estàs en el present i no en el futur la identificació entre el que anheles i el que tens és automàtica. No hi ha diferencial o és igual a 0 com succeeix quan, per exemple desitges estar justament on ets. La distància entre el lloc on vols ser i el lloc on ets és de 0 metres.

Les coses només es fan amb amor quan es fan amb saviesa

Les coses només es fan amb amor quan es fan amb saviesa. I només es fan amb saviesa quan es fan amb amor. Perquè saviesa i amor són, en darrer terme el mateix!

Saviesa i amor representen les dues formes com els humans assolim la plenitud i arribem a la porta de l'autorealització. Ambdues són inseparables i es poden comparar amb les dues dimensions d'un quadrat que no pot tenir llarg si no té ampla ni a la inversa. S'assemblen també a la forma i al color, dues qualitats necessàries per a poder percebre imatges.

Saviesa i amor són també dos camins cap a la plenitud. Quan preguntem a algú quina dels dos considera més important quasi tothom té una preferència. Molts escullen l'amor i no dubten en dir que l'amor és la cosa més gran, la que dona sentit a la vida, l'estat de màxima bondat i beatitud. L'amor està associat a l'emoció i és en aquesta dimensió emocional on fixem el benestar desitjable quan valorem l'amor.

Altres persones diran que la saviesa és primera. El savi "sap" i per això pot actuar, pensar i sentir de forma correcta fugint de l'error, l'engany i la ignorància. La saviesa està associada a la veritat i a la claredat mental desapassionada. Viu doncs, al regne de la raó o del pensament.

Sigui com sigui aquests dos grans anhels sempre han marcat els camins de les persones que aspiren a créixer i a arribar a ser el que poden ser. Lliurar la vida a l'amor o a la saviesa són opcions molt nobles que prenen direccions ben diferents. L'amor està més orientat

a fora, a les relacions amb els humans, amb els animals, amb la natura, amb el planeta, amb les grans causes,... La saviesa en canvi, transita més cap a l'interior, cap a la reflexió, l'observació, el silenci, la passivitat, la solitud...

Cert que res no es fa amb amor que no tingui un component d'opinió o creença (variants febles de la saviesa) i també és cert que tota saviesa està acompanyada de adhesió o afecte (variants febles de l'amor) però en la vida de les persones sol prevaler un dels dos eixos al voltant del qual giren constantment.

Ara bé, si girant entorn l'eix de l'amor o de la saviesa veus que vas ascendint com en espiral i vas depurant i millorant la teva acció i la teva visió veuràs que lentament la saviesa es va identificant amb l'amor i l'amor amb la saviesa.

Perquè en definitiva, (i defineixo com "en definitiva" com "en determinat moment evolutiu i definitiu de la teva vida") entendràs que més enllà de l'amor i més enllà de la saviesa hi ha una unitat absoluta que les transcendeix. És una dimensió més enllà de les emocions (regne de la felicitat) i més enllà del pensament (regne de la saviesa). Transemocional i transracional és aquest estat en el qual el significat d'"amor" ja no és emocional i el de "saviesa" ja no és racional. Apareix una nova dimensió que inclou, integra i transcendeix el que coneixem. L'anomenarem espiritual a falta d'una paraula millor.

**Quan a algú que no ho sap li fas saber que és un esclau,
l'alliberes**

Perquè hi ha una llibertat interior i una d'exterior. L'exterior és la que no et limita els moviments del teu cos, mentre que la interior és la que no et limita els moviments de la teva ment. En aquest sentit hi ha esclaus "extersiors" (de cos) i "interiors" (de ment). Els primers estan encadenats amb mordasses evidents i visibles, però els segons tenen cadenes invisibles i subtils.

Un esclau mental no pot pensar el que vol. Té unes limitacions imposades que l'obliguen a cenyir-se a un espai concret de pensament. No poden imaginar que hi ha altres possibilitats o espais de creativitat per visitar.

L'esclavatge mental és molt perillós perquè és inconscient. En no saber que ets esclau no hi ha possibilitat d'escapar. I el més gran obstacle per a adonar-te de la teva esclavitud és el confort en el que vius. Adaptats a l'esclavitud vivim vides còmodes per conegudes i previsible. Molts esclaus alliberats a Estats Units després de la guerra de Secessió suplicaven ser admesos altre cop com a esclaus incapaços com eren d'imaginar-se una vida en llibertat. Aquest terror al desconegut encara desassossega molts esperits que sospiten la seva esclavitud. Per fugir-ne augmenten la dosi de la seva inconsciència i es capbussen en la monòtona però segura vida del captiu.

Plató en el seu mite de la caverna ens explica la incomoditat de qui s'allibera de la ignorància i reconeix la seva condició d'esclau en un món d'ombres. Lluita i assoleix la llum a costa de molt patiment. Després torna a la cova per alliberar els altres presoners tot fent-los saber que són esclaus i el reben de males maneres. No volen ni poden

acceptar que són esclaus. Són esclaus mentals, "interiors" i per això no poden assolir la llibertat.

A la pel·lícula Matrix els homes viuen esclavitzats per les màquines i mantinguts en vida a través d'un programa informàtic que genera realitats virtuals en els seus cervells fent-los creure que són persones lliures en un món lluminós quan en realitat són presoners en cubetes hermètiques en un món fosc i dessolat. En un moment donat el protagonista rep l'oferta d'un alliberat de prendre una pastilla que el farà conscient del seu esclavatge.

Així, informat de la seva condició d'esclau pot aconseguir la llibertat. I és que només podem assolir la llibertat quan assumim que som uns esclaus. Mentre no ho puguem veure estem condemnats a viure d'estímul diversos, variats, extravagants, lluminosos, màgics, misteriosos, egoics... tot intentant no deixar un moment de pau o de claredat per a la veritat: ets un esclau!

Tota saviesa és ignorància

Parteixo del fet que tot el que existeix forma una unitat. Tot és una sola cosa que la nostra ment concep de forma fragmentada. Fins i tot nosaltres, ja de ben petits, aprenem a considerar-nos com a una entitat diferenciada de la resta. El nostre ego es forma a partir d'aquesta identificació amb un cos i una ment determinada.

Si tot és u, tot està relacionat amb tot i cap cosa no es independent ni indiferent a la resta de coses. Les explicacions que donem als fenòmens naturals, socials o psíquics són una simplificació burda de la realitat.

Els humans arribem a conèixer una molt petita part de la realitat donat que els nostres sentits poden abastar només algunes dimensions o vectors de l'existència i encara quan ho fem, ho fem de forma molt limitada. Captem poca franja de llum i la forquilla de sons audibles és molt limitada si la comparem, per exemple amb els gossos. I no parlem de l'olfacte o el gust...

Estem doncs legitimats per acceptar que hi ha molta realitat que queda fora de l'abast del nostre coneixement. I aquesta petita franja de coses que sabem és gestionada per una ment que és també molt limitada. Només concebem allò que podem entendre, intuir o imaginar. Els nostres programes mentals són simples i escassos. Un dels més importants que tenim és el de l'explicació, basat en la relació de causa i efecte. Amb ell diem que entenem o sabem coses.

En realitat ens és impossible saber el per què o les causes de les coses perquè n'hi ha tantes (recordem que tot afecta a tot) i hi ha tants elements que resten fora del nostre abast cognitiu que resulta molt agosarat dir que "coneixem completament" alguna cosa. De fet la definició de "saber" del diccionari és aquest "coneixement complet" que he citat.

Doncs bé, la postura més sensata i racional és, al meu entendre, l'escepticisme, és a dir el reconeixement de què no podem conèixer la realitat. Amb tot, el fet que algunes coses es presentin a la nostra ment com a completament conegudes i la necessitat que tenim de controlar i confegir relats de la realitat que ens permetin sobreviure fa que ens considerem savis en molts aspectes.

Els humans necessitem les lleis físiques, els patrons conductuals, les teories econòmiques, els estudis astrològics, les matrius

interpretatives de casos,... qualsevol cosa que ens permeti creure que controlem o entenem el món. La realitat però no és *entenible*. Ho sembla quan la mirem de lluny però en cap cas podem conèixer tot de res.

Per això crec que cada cop que afirmem conèixer alguna cosa estem manifestant la nostra ignorància. Potser sí que l'única saviesa que ens és permesa és la socràtica de saber que no sabem res.

Si no saps, què estimes?

És evident que el cor i el cap han d'actuar junts. De fet tots els àmbits cognitius humans (la percepció, l'emoció, la raó i la intuïció) han de treballar en xarxa. Han d'estar constantment connectats i han d'actuar rebent i enviant informació a la resta.

Aquest funcionament òptim no es dona normalment i no és el programa que tenim per defecte. Més aviat solem ser víctimes d'abusos per part d'alguna instància sobre les altres. A vegades la impulsivitat davant un estímul ens impedeix calibrar bé el sentit de l'acció que en resulta. També les emocions ens poden segrestar i igualment la raó. Quan una esfera de coneixement s'erigeix en dèspota el nostre ego pateix una dictadura que sovint hem de lamentar.

Voldria parlar ara de la lluita més popular que és la que es dona entre el cap i el cor. Les emocions volen i la raó avalua. Actuar mogut per bones raons pot ser tan bo com fer-ho mogut per bons sentiments.

En el nostre paradigma científic ha estat sobrevalorat el poder de la raó. La racionalitat és molt potent i eficaç però té moltes limitacions. La més important al meu entendre és la d'atribuir-se funcions que no li corresponen. Les decisions més importants de la nostra vida no les podem prendre amb criteri racional únicament. Hi ha una intuïció transcendental i un sentit vital de l'existència que a vegades no es pot raonar però que cal seguir.

Potser sota l'evidència d'aquest abús de la raó ha aparegut una tendència a passar a l'altre costat: sobrevalorar les emocions. Crec que és un greu error. Les emocions són tan limitades com els raonaments. Tot i que la publicitat, els llibres d'autoajuda, la psicologia popular, la teràpia i fins i tot la filosofia reivindiquen ara el despertar, acceptació i el guiatge de les emocions, crec que correm un greu risc de repetir errors.

Les emocions tenen bona premsa. La intel·ligència emocional, anar on el cor et porti, deixar-se sentir les coses, abandonar-se al flux emotiu, expressar les emocions... són ara les noves consignes. Segurament necessitàvem aquest desfogament donada la repressió i ignorància en que manteníem el nostre món emocional.

Amb tot, les emocions són cegues si no entenen. Tant cegues com les raons quan no estan connectades al saber. Parlo ara però, d'allò primer.

Podem veure una pel·lícula, llegir un llibre, tenir una conversa, contemplar un paisatge o mantenir un festeig... totes són situacions potencialment emotives i segurament valorarem i acceptarem com a plenes les reaccions de l'espectador, lector, interlocutor, contemplador i enamorat.

Ara bé, totes aquestes situacions es poden viure des de la més absoluta manca de comprensió i no em negareu que això treu qualitat a les emocions. Fins i tot pot ser que les converteixi en perverses. Penso per exemple en una persona que veu una pel·lícula sense entendre-la. Potser és el contagi emocional amb un personatge que ha perdut un ésser estimat. La força i la qualitat de l'emoció és totalment diferent si només veus un ésser patint que si entens tota la trama i coneixes el dubte, el neguit psicològic i les repercussions en altres esferes d'aquella escena. Jo diria, si no entens la pel·lícula, la vivència emocional està molt limitada.

I el mateix passa amb algú que llegeix una poesia i es commou amb una metàfora o imatge però no entén el poema sencer. I també amb qui s'entusiasma parlant amb algú sense entendre'l. Direm que la seva emoció és autèntica però limitada. I també amb qui admira un paisatge nocturn farcit de fogueres i no sap veure que allò és un bombardeig... Emoció sincera, sí, però incompleta... I també amb qui s'enamora i vibra en l'amor sense adonar-se que és víctima d'un maltractament continuat. Amor arrabassat i eufòric però altament tòxic. I és que cal entendre, saber què són les coses i no només com ens agraden.

Si no saps o no entens el que passa, com pots estimar-ho, rebutjar-ho o ignorar-ho?

Això que dic no ho entenc però ho sé

Sé que el que sé és molt poc. De fet tinc la convicció que el que sabem els humans és molt poc. Crec que de tot el que hi ha no en coneixem ni un 0,5 per mil. Amb la minúscula fracció de realitat que som

capaços de copsar i conèixer vivim vides desbocades gastant bona part del nostre enginy en construir explicacions i atorgant sentit al món.

I és que només coneixem el món que podem conèixer. Només veiem el que els nostres sentits poden captar, només entenem el que la nostra ment pot entendre. Això és molt poc. Sabem que hi ha moltes més coses de les que podem percebre i moltes més de les que podem entendre.

Em passa sovint que apareixen a la meva vida coses que sé però que no puc entendre ni explicar. Tinc una mena de certesa íntima d'alguna cosa però la trobo ben absurda o incoherent. Això al principi em desorientava molt i optava per renegar de les evidències.

Ara, amb el temps, he après a estimar el que sé encara que no ho entenc ni ho puc explicar, ni demostrar, ni compartir amb la gent normal... No posaré exemples reals perquè serien incomprensibles, però me n'invento algun.

Podria per exemple saber que visc en un lloc concret que conec però en el que mai he estat. O que tinc dos o tres pares i mares, o que conec profundament a un desconegut, o que estic colonitzat per idees externes... Sí, ja sé que us sonarà estrany i que avui estic posant en joc l'escassa credibilitat que he pogut guanyar al llarg del temps que fa que escric aquest blog.

De fet és molt estrany. És absurd, il·lògic, fins i tot estúpid. Primer em pregunto com he pogut tenir una idea tan surrealista i la deixo passar. Si la idea és important (i quasi totes les que tinc són molt importants) s'instal·la al meu cap com si fos casa seva. De fet no és un hoste que

ha vingut sinó una llavor que ha germinat. Ha viscut sempre aquí esperant el moment de maduresa personal o de fluïxesa racional per a florir.

Acostumat com estic a actuar amb lògica, un cop he aconseguit mantenir la idea al meu cap sense fer-la fora per irracional, no la comunico a ningú perquè o bé em preguntarà per què i no sabré què dir o bé no m'ho preguntarà i em quedaré pensant què haurà entès ell si jo no he entès res. (Hi ha una tercera possibilitat i és que m'escolti i no es pregunti res ni retingui la informació, però en aquest cas, per què li hauria de dir?)

Bé, el fet és doncs que em quedo amb la certesa, me la miro, li provo uns quants vestits explicatius per si algun encaixa i al final me la quedo tal com és. Sol ser tan evident que m'espanta. M'espanta que una cosa absurda sigui vertadera i més que sigui tan important per a mi.

La meva defensa és el silenci. Aquests sabers creixen en el silenci com els xampinyons a la foscor. Si els compartís hauria de donar tantes explicacions prèvies i oferir unes versions tan elaborades que desanimen l'intent. A més no fa cap falta. És una qüestió íntima.

Algun cop se m'escapen i aleshores sentint-me a mi mateix m'horroritzo pensant en què s'haurà entès i com s'haurà interpretat. Ja veieu que hi ha aquí un tema egoic i d'imatge personal i pública. El fet és que m'apresso a negar, desmentir, interpretar, reformular... tota una feinada que m'evitaria si el descontrol que l'emoció em provoca quant apareix el saber s'avortés abans d'arribar a la boca.

En fi, tot un espectacle de la meua personalitat. Un fenomen potent, inquietant, perillós i apassionant. Soc conscient que això no s'haurà entès gaire. No em pregunteu, però perquè tot això que aquí us explico no ho entenc tot i que ho sé de bona font.

He avisat el tècnic que vingui a arreglar-me la tele: fan uns programes massa violents...

Avui volia parlar de l'estat de consciència anomenat consciència testimoni personal o consciència c3 com jo n'hi dic i n'he parlat en altres entrades d'aquest blog.

La consciència c3 és un estat des del qual percep la realitat com a un testimoni o observador extern. Quan hi ets tens la mateixa actitud que el vidre del mirall que reflecteix els objectes sense immutar-se o la pantalla de la tele que projecta les imatges amb total impertorbabilitat indiferent a la càrrega emocional o moral que puguin tenir.

Precisament perquè sovint he sentit plantejar el tema de com es relaciona el contingut amb el nivell de consciència és pel que escric això. He sentit que quan una persona està en estat de consciència testimoni actua de forma diferent. A mi això em costa d'entendre tot i que alguna cosa m'indica que pot ser cert.

No entenc com pot ser ja que la consciència es limita a conscienciar indiferent a la cosa que consciencia. Tan mirall és el que reflecteix un crim com el que reflecteix un acte pietós. Tan nítidament es veu la tele quan transmeten un concert de música excelsa com quan fan un

programa de tele-deixalla. D'aquí ve l'acudit de l'enunciat d'aquest text.

Crec que confondre els dos nivells de realitat (una cosa és l'estat de consciència que tens i una altra la qualitat de l'acte que fas) ens manté atrapats en el somni de la consciència ordinària. En efecte, en la consciència ordinària hi ha coses millors i pitjors, bones i dolentes, elevades o roïnes. En l'estat de consciència testimoni, aquests judicis i opinions no són més que objectes de consciència exactament iguals que qualsevol altre. No hi pot haver res de bo ni dolent en l'estat de consciència testimoni perquè està més enllà del bé i del mal, més enllà de la conceptualització. És simplement una presència.

Sabràs que no hi ets quan jutgis que estàs fent bé o malament, quan et sentis millor o pitjor persona, quan creguis que estàs evolucionat o no, il·luminat o no.

Sense entendre encara el desllorigador d'aquest tema, jo diria que la consciència testimoni ho testimonia tot, indiferent a tot, però també diria que la consciència testimoni es presenta més fàcilment quan actues de forma elevada i alineada amb la Veritat. Com si resultés més fàcil descobrir el vidre del mirall quan la llum és l'adequada o veure la pantalla de la tele quan les imatges són menys contrastades.

Potser ningú no és més productiu que un monjo o monja de clausura...

Dic que un monjo de clausura pot ser el més productiu perquè és qui està en millors condicions per a produir el que considero com a més

valuós. Què és? Doncs per a mi és la consciència. Abans no deixeu de llegir, permeteu-me que ho expliqui.

Els humans produïm múltiples béns i serveis. Podem classificar allò que produïm atenent a les 4 dimensions bàsiques en les que ens desenvolupem. A nivell físic produïm tota mena de béns per a la nostra supervivència i creixement. Fabriquem, construïm, elaborem,... menjar, edificis, màquines, obres d'art, vestits, etc. En el nivell emocional-social produïm vincles, institucions, relacions, acords... A nivell intel·lectual generem idees, teories, conceptes, arguments, tesis... I a nivell espiritual, què produïm? Doncs bàsicament consciència o epifenomens que l'anticipen.

Com que jo atribueixo qualitat jeràrquica a cada nivell i afirmo que els més elevats són els més evolucionats, diré que els productes espirituals són més importants que els materials. Ja sé que això s'ha d'explicar i potser aquí no és el lloc més adequat. Direu que sense menjar o béns materials no hi hauria productes emocionals, intel·lectuals o espirituals i tindreu raó. La qüestió és que els nivells més bàsics són més importants pel que fa la quantitat i els més

elevats pel que fa a la qualitat. Wilber ho explica bé quan desplega la jerarquia dels holons¹² en la seva TOE (Teoria sobre el tot)¹³

Això vol dir que si bé és cert que sense els elements materials bàsics els altres no existirien, també podem dir que sense els més elevats els més bàsics no tindrien sentit ja que són les funcions superiors de l'home les que ens permeten fer aquestes consideracions.

En qualsevol cas, el meu argument és que donat que el nivell més elevat al que hem arribat fins ara és l'espiritual i allò que li és propi és la consciència pura, afirmo que produir o generar consciència (si així és pot dir) és la tasca més elevada que pot realitzar un humà i allò al que estem tots cridats a ser: éssers conscients en la màxima expressió del concepte que és el meu entendre "consciència de ser".

Qualsevol persona que en el transcurs de la seva evolució personal vagi entenent que ser conscients és tot el que cal per a ser plens o realitzats, està en la via de la il·luminació o de la plenitud, o com en vulgueu dir. Aquí hi ha unanimitat en tots els corrents de saviesa transcendental.

Per què he parlat dels monjos si acabo de dir que això és el que ens correspon a tots? Doncs perquè en teoria, els monjos o les branques místiques de les religions (i també les escoles de saviesa

¹² holó: unitat completa en ella mateixa però que és element constitutiu bàsic d'una nova unitat o holó. Per exemple un àtom respecte a una molècula i aquesta respecte a un organisme.

¹³ Podeu consultar les obres de Wilber "Breve historia de todas las cosas" o "Una historia del todo" de l'editorial Kairós.

transcendental de qualsevol tipus) organitzen la vida per a facilitar aquesta optimització de la nostra capacitat d'estar conscients. Allunyats de necessitats més materials o de distraccions, el monjo o la persona dedicada a la contemplació opta per a focalitzar tota la seva energia en allò que ha entès que és la màxima expressió de la seva essència.

I sí, clar, el monjo és aquí només una metàfora. De ben segur que hi ha molts monjos o monges que no busquen la consciència i també segur que moltes persones que tenen vides normals estan centrades en la consciència. Perquè és evident que no cal res especial per a enfocar la vida i l'activitat del dia a dia a la consciència pura de tot el que és o sigui de tot el que passa. Viure com un mer espectador testimoniant el que esdevé al voltant teu, davant teu, a través teu.

**Continuar buidant aigua en un got ple no farà que aquest
augmenti de volum**

Estàs on estàs i ets qui ets. Accepta el que ets. Normalment estem sempre desitjant ser diferents, millors, més savis, més guapos, més intel·ligents... però jo crec que estem sempre al límit de les nostres possibilitats. Sí, ja sé que aquest és un plantejament ben catastrofista per a alguns, però per a mi és molt animador saber que ja som el que hem de ser i que ja hem acabat la feina.

Es tracta simplement de mirar què som i què ens passa. Hem arribat aquí venint d'on venim i no hi ha alternativa. Podem lamentar-nos del passat o envejar altres destins, però el fet irremeiable és que ara som aquí d'aquesta manera.

I el que ens toca és simplement mirar com la nostra vida es desplega, com vivim una història automàtica que no controlem. Viure és fàcil; no cal fer res: tot passa sol.

I el que passa sol i de forma automàtica és que ens queixem, que lluitem, que ens esforcem per ser millors... i bé, tot això és també part de la vida i un imponderable del guió que seguim. La diferència només rau en saber mirar-ho, en ser testimonis conscients de tot el que apareix.

Aquest canvi de consciència que passa de l'ego a l'observador és una cosa que també passa sense que nosaltres siguem capaços de provocar-la. Ja sé que el nostre ego ens fa creure que podem controlar el que som, però en realitat no existim com un ego autònom perquè la nostra autèntica identitat és la consciència que observa impàvida les manifestacions del ser únic sota la forma humana.

I tot passa sense opció. També passa que a vegades t'és donat de saber que tot passa i aleshores, sense que tu puguis fer-hi res, apareix una visió nova de tu mateix, del món, del tot que ÉS.

Coneix-te a tu mateix! El llarg camí del "com ets" al "què ets"

"Coneix-te a tu mateix". Aquest consell, ordre o repte és molt conegut. És un vell aforisme grec que estava inscrit a l'entrada del temple d'Apol·lo a Delfos, i que s'ha atribuït a múltiples autors, entre altres a Heràclit, Tales, Sòcrates o Pitàgores.

Aquesta invitació a la saviesa és força desconcertant per als qui s'hi encaren per primer cop. Què vol dir? Què significa? Per què és tan important conèixer-se a un mateix? S'insinua que no ens coneixem ja?

Anem a pams. D'entrada, si aquesta màxima és expressió de saviesa suprema, vol dir que el nucli o l'essència de tots els conflictes o anhels està en nosaltres. Acostumats com estem a considerar que les respostes als nostres desitjos han de venir de fora, aquest plantejament nou és sorprenent.

Si estic malalt, si em maltracten, si vull ser ric, guapo, feliç o poderós; si vull l'amor, la realització o la pau mundial... continua essent important aquest consell que em mana mirar-me o centrar la meua energia de coneixement cap al meu interior? Doncs sí, així és. Ja sé que estem acostumats a considerar que els nostres mals se solucionen canviant alguna cosa exterior a nosaltres, però la saviesa profunda ens diu que tot conflicte es dissol si l'abordem des del seu origen. I l'origen de tots els nostres problemes està en nosaltres, en com jutgem, valorem o coneixem el que ens passa.

O sigui que si ens coneixem a nosaltres mateixos, obtindrem el màxim bé possible. Com és possible això? Faré que m'arribi el diner, que els enemics m'oblidin o el meu cos es guareixi? No ho sé, però segurament els teus problemes es dissoldran. I la dissolució és una forma alternativa a la resolució.

Veiem per què. Aquí entrem a la segona part de la qüestió. Què vol dir "conèixer-se a un mateix?" Ja sé qui soc: soc una persona amb un nom, una història, un caràcter, un ideal de vida, unes circumstàncies... que conec molt bé! Doncs aquesta resposta és del

tot insuficient. En primer lloc perquè anem errats quan creiem conèixer-nos bé (i això ho va deixar clar Freud amb el descobriment de l'inconscient) i en segon lloc perquè conèixer-nos no vol dir saber com som sinó què som!

No es tracta d'esbrinar millor les nostres circumstàncies, sinó d'assolir la nostra essència. Què som? No som el nostre cos, ni les nostres emocions ni els nostres pensaments. Tot això són coses que "tinc" però no són jo. No soc cap de les meves circumstàncies: ni la condició humana, ni la nacionalitat, ni l'edat, ni el sexe, ni la professió,... Tot això ho "tinc" però no soc jo!

El jo essencial és el més important de descobrir i amb tot és el més present i evident. Tan evident que no ho veiem. I el nostre jo és el ser que som, la pura consciència de ser, el testimoni immutable de l'aparença, la presència continuada en la continua mutació del nostre dia a dia.

Som l'ésser. I quan ho saps, ja res no importa. Tot el que puguis pensar, valorar, dubtar, qüestionar, desitjar o ignorar... no són més que aparences que una única consciència universal sustenta. Ets aquesta consciència que sustenta tot el que creus ser i no ets.

El millor bibliotecari era cec.

Jorge Luis Borges, el meu admirat contista, va ser durant 18 anys director de la Biblioteca Nacional de l'Argentina, el seu país. Era cec.

La seva persona va inspirar Umberto Eco el personatge de Jorge de Burgos (noteu la semblança en el nom), un bibliotecari cec d'una

badia dels Apenins, a l'afamada novel·la "El nom de la rosa". Curiosament aquest bibliotecari és el dolent de la pel·lícula, per dir-ho així.

El que em fascina a mi és el personatge d'un bibliotecari cec. Què simbolitza? Què pot aportar a una biblioteca algú que no pot accedir a la lectura?

En el meu imaginari, el bibliotecari cec és algú que ha transcendit la lectura. Hi ha moltes coses a llegir i quasi totes estan ja escrites. Podríem passar-nos la vida llegint i mai no assoliríem el coneixement complet. Quin sentit té doncs, llegir de forma continuada com molts recomanen que fem?

Potser tenir sempre una lectura entre mans és un bon exercici per a la ment de la mateixa manera que caminar ho és per al cos. En aquest sentit, el caminant no va mai enlloc i l'exercici es justifica per ell mateix. Si és així, si llegim per agilitar la ment, em sembla bé.

Ara bé, caminar és una acció que pren sentit en tant que hi ha un destí, un lloc on arribar. Que un buscador camini tota la vida és un mal senyal. El buscador ha d'acabar trobant. El lector hauria de ser un buscador i hauria d'acabar trobant també el que busca.

Potser, un cop assolit el coneixement, la lectura deixa de tenir sentit i hom pot oferir-se com a bibliotecari. Aleshores la ceguera esdevé irrellevant.

Imagino el bibliotecari cec present a la biblioteca, com un símbol, com un moble més, com un indicador que anuncia que tota cerca ha de tenir trobada.

Borges deia que l'univers era una biblioteca i hi estic d'acord. Si la biblioteca es conceptualitza com un munt d'informació, l'univers no és més que informació en diferents estats vibracionals. Aleshores, el bibliotecari de l'univers pot ser qualsevol que hagi assolit el coneixement més bàsic però també el més difícil: que tot allò que considerem important ha de ser transcendit.

La bona notícia és que, si hi poses consciència, tot està bé. La dolenta, per a l'ego, és que això no depèn de tu

La plena presència, la consciència atenta i desperta quan fem qualsevol cosa, converteix aquesta cosa en una meravella.

Si condueixes i ets ben conscient de la carretera, el ronc del motor, la teva postura... tot esdevé més clar i lluminós. Si quan camines, cuines, mires la tele o parles amb la veïna mantens aquesta atenció enfocada en el simple present notaràs com l'existència es transforma.

I no és que tot esdevingui de sobte bonic i agradable sinó que transcendeixes l'estat ordinari de consciència lligat a les expectatives i els judicis i veus que hi ha el que hi ha! Res més. Per això, encara que el que hi ha sigui lleig o dolent, continua essent, per al despert, la simple meravella del present.

No hi ha res que pugui ser dolent des de la consciència perquè tampoc pot ser bo. La contemplació abandonada transcendeix el benefici o el perjudici i s'instal·la en el ser pur.

Potser pensareu que això és desitjable i que ho voleu aconseguir. Per què? Doncs per estat millor i ser més feliços o més complets o més

il·luminats. Doncs aquí notareu que heu tornat a patinar. És l'ego que vol tot això i que vol usar allò que és un fi últim (la presència contemplativa) en un mitjà per a assolir el benestar.

L'esforç que vols fer, el benestar que anheles, els teus projectes de millora... tot això no és més que material per a l'observació, igual que el color de les flors o la flaire de les escombraries.

L'ego però, no pot evitar voler. Doncs només podem aspirar a contemplar aquest voler, aquesta lluita egoica per aconseguir alguna cosa que ara no és. I mentre lluitem pel que no és, ens perdem el que és.

L'estat de consciència pura no es pot aconseguir amb voluntat, és un simple estat que apareix i si tens la sort de que t'arribi, doncs això: simplement consciència'l perquè no té res de sort ni de desgràcia. Si et veus agraint, contempla l'ego que vol ser agraït. Si et veus qüestionant el que et dic, contempla l'ego discutidor.

Res no depèn de tu. Fins que no ho entenguis t'esperen moltes hores de teràpia o de creixement personal... la gran trampa!

**Si el coneixement és saber sobre els mitjans i la saviesa,
saber sobre els fins, tenim massa coneixement per a tan
poca saviesa...**

Saber, coneixement, ciència, saviesa, enteniment... són diferents paraules per a referir-nos a la nostra capacitat cognitiva. El coneixement és l'activitat intel·lectual per la qual aprehenem, copsem, els objectes. Inclou també tots els mecanismes de la

intel·ligència que ens permeten establir relacions entre aquests objectes copsats.

El coneixement és, essencialment, un coneixement de mitjans, és a dir un coneixement de modes, formes, estratègies, recursos o sistemes per a assolir els objectius que ens proposem. El coneixement ens permet anar als llocs on volem viatjar, assolir els productes que volem adquirir, fabricar les eines que necessitem, obtenir la informació que anhelem o entendre les relacions causals entre fenòmens, per dir algunes coses.

Quasi tot el que sabem es pot classificar com a coneixement.

Hi ha però un tipus particular de saber que és la saviesa. La saviesa no està dirigida als mitjans sinó als fins. La saviesa ens diu quins són els llocs últims als que volem viatjar, quins són els productes que realment necessitem, quins són els objectius als que hem d'apuntar quan fabriquem ginys, quines són les informacions essencials o quines són les coses que realment cal entendre.

El coneixement fabrica mòbils i ginys tecnològics. Podríem preguntar-nos per què. Segurament la resposta serà que hi ha demanda i si afinem la resposta, podríem dir que s'ha creat una demanada. I potser més enllà hi ha la resposta de què aquesta demanda s'està creant per a controlar la població. Qüestionar-nos si aquesta finalitat és bona o no, quins usos caldria fer dels mòbils, quina cessió de llibertat o adquisició de dependència ens aporta... tot això és objecte de la reflexió que mena a la saviesa.

La saviesa procura saber sobre la finalitat de les coses, de la vida, dels actes, dels projectes... perquè només quan sabem la finalitat de les coses podem assegurar-nos que els mitjans són realment valuosos.

No hi ha mitjans valuosos en ells mateixos, a no ser que et refereixis a un objectiu. Un ganivet no és bo o dolent a no ser que defineixis la seva finalitat. El coneixement no és doncs, bo ni dolent, però si no saps els seu objectiu o la seva finalitat, mai podrà tenir sentit i mai no podrà ser valorat.

El que és segur és que un mitjà bo, posat al servei d'un fi dolent, és dolent. Un coneixement que ignora la saviesa és absurd.

Hem de transitar del "només sé que no sé res" al "ja sé que ho sé tot"

Costa molt dir "només sé que no sé res" perquè per dir aquesta frase amb absoluta sinceritat s'ha de traspasar un territori molt àrid, lat i feixuc.

Sempre creiem saber alguna cosa, mantenim algunes certeses que ens donen consistència existencial mentre ens permetem el luxe filosòfic de dubtar d'allò que és secundari o irrellevant.

Així molt sovint juguem a savis dient que no podem assegurar res, però mantenim sense qüestionar l'opinió que ens estem comunicant, que parlem tal o qual idioma, que som algú o que estem en algun lloc i moment.

Com podeu suposar és molt complex dubtar de tot menys del propi dubte que estem tenint. Amb tot, crec que es pot fer. No des de la simplicitat superficial o l'exhibició d'enginy buscant raonaments que ho demostrin sinó des del treball personal de qüestionament i d'anàlisi de les coses amb la raó crítica.

Veurem (com va veure Descartes en el seu moment) que costa molt justificar de forma absolutament definitiva l'existència de qualsevol cosa. Sempre partim de suposicions que poden ser qüestionades. Descartes va acabar sabent que només podia estar segur que ell existia ja que es percebia com a ésser dubtant (que dubta), "pensant" diu ell, "conscient" dic jo.

Essent però una gran fita, crec que n'hi ha una de més gran per al buscador, per a qui aspira al creixement o al coneixement superior, i aquesta fita més elevada, és al meu entendre, saber que ja ho saps tot.

Com podem dir que ja ho sabem tot? No és una agosarada mostra d'orgull o una escandalosa forma de provocació? Crec que no si ho fem des de la postura que ara us comento.

Quan ets en un somni, si tens l'oportunitat de ser conscient que estàs somniant, podràs saber que ja ho saps tot, allà. En efecte: tot és somni; tot és fals; tot és irrellevant. Qualsevol cosa que et preguntin del somni, per molt important que et diguin que és, tu sempre podràs contestar: "això és irrellevant perquè no és vertader". I cap coneixement sobre allò que no és vertader pot tenir valor.

Si la teva consciència està molt fixada en la trama d'una pel·lícula sentiràs que no ho saps tot del guió i de les trames que s'han

plantejat. Això manté l'interès i l'emoció. Però per poc que posis consciència sabràs que és una ficció, un artifici i per tant podràs dir: "ja ho sé tot de la pel·li: tot és il·lusió".

Una cosa semblant passa quan accedeixes a un concepte: el fet de saber què és un gos, per exemple, fa que ja ho sàpigues tot sobre els gossos. Perquè la definició -el concepte- ens diu allò que és essencial del gos i un cop saps el que tots els gossos tenen en comú ja ho saps tot sobre els gossos. No sabràs el color del gos de l'amic del teu amic, ni el llistat de malalties comuns dels gossos, ni les tipologies canines, però tot això és accidental i per tant no essencial ni important de cares al coneixement essencial (potser sí de cares al coneixement tècnic o pràctic). I això que passa amb els gossos passa també amb tot.

I també passa amb nosaltres mateixos. Ho podem saber tot sobre nosaltres si accedim a l'essència humana i també si "despertem" de l'aparença i ens centrem en el que és. Creiem ser cossos i qualitats físiques, pulsions emocionals, pensaments, anhels, memòries... però en realitat, així com el somniador sap quan es reconeix somniador i l'espectador de cinema quan s'adona que és espectador de cinema, nosaltres ho sabem tot de nosaltres mateixos quan ens reconeixem com a consciència de tot allò que creiem ser.

El darrer pas és trobar, per fi, l'essència de totes les coses, el coneixement suprem... i aquest només pot ser "ser". És allò que tot té en comú: "ser". Tot és! I la meva consciència assolint aquest coneixement definitiu, també! Potser pensareu que no és pràctic, però aquest pensament també és. Fi de tot.

És quan miro una pel·lícula que hi veig clar

Si Plató parlés avui faria servir exemples tecnològics per a parlar-nos de la Veritat, la bondat, la bellesa... en lloc de caveres, carros alats i demiürs.

Segur que faria servir el cinema com a metàfora de la il·lusió que és la nostra vida.

A mi les imatges projectades, ja sigui a la pantalla de tela o de plasma, em resulten sempre reveladores i inquietants.

És quan soc al cine o mirant la tele que m'adono perfectament que jo no soc allò en el que estic ficat. La meva ment està atreta i concentrada en unes imatges, però jo no soc allà, no hi participo... només observo.

I això és que fem de dia quan estem en estat de vigília. Anem veient tot el que passa com si fos una pantalla tridimensional i mòbil, equipada amb efectes de realitat virtual molt sofisticats. Tant que creiem que allò és la realitat.

Però la realitat no és allò. No són les imatges i impressions en el nostre cervell el que és real sinó el suport que les sustenta i permet. És la nostra ment l'única realitat existent. Tota la resta només existeix perquè està a la ment.

Un cop t'adones d'això, el sentit de l'existència canvia i ja res no és el que era. Podem abstreure'ns en aquesta falsa realitat i gaudir de molt pocs moments de lucidesa però això no té importància. No es tracta de fer res ni de voler res. Només es tracta de saber. Com en una pel·lícula: l'única funció que t'és permesa és la d'espectador.

**Consciensfera: el magatzem on els humans hi guardem tot el
que generem i posem al servei de tothom**

Com tantes altres coses que crec i que sé que me les invento, la consciensfera és una imaginació necessària en el meu món. La consciensfera és, per a mi un reservori de recursos que els humans tenim a la nostra disposició per tal de desplegar-nos i créixer tant com puguem.

Creiem que si estem sols i mirem una posta de sol espectacular, l'experiència estètica és personal, limitada al qui la té i que la resta de la humanitat no se'n aprofita. Però jo crec que l'èxtasi harmoniós d'aquesta vivència se sublima, s'espiritualitza i passa a engruixir un camp mòrfic de bellesa que, a la manera dels núvols a internet, passa a estar a la disposició de qui hi sàpiga accedir.

I també quan algú llegeix i entén alguna cosa, aquesta comprensió emergeix fins a la consciensfera on s'uneix a tot el que hem entès els humans des que ho som.

I quan alguns fan l'amor amb consciència, el plaer espiritual, emocional i físic que experimenten s'enlaira i incorpora a les moltes experiències similars que altres humans han tingut i resta disponible com a energia amorosa conscient per als qui amb devoció la busquen.

I quan amb compassió i força els valents busquen la justícia i el bé, el seu valor, el seu coratge, potser el seu sacrifici, per sublimació pura passa a formar part de la consciensfera per tal que altres se'n puguin inspirar i servir.

I quan mor un vell no es crema una biblioteca com diuen que va dir un savi malià dels ancians africans. És simplement que s'ha traslladat el seu bagatge sapiencial al lloc dels recursos que acumula la humanitat.

I cada cosa que fas sol, s'uneix a les de tots.

I cada experiència positiva que vius acaba exposada a l'aparador dels objectes conscients i per això tu pots després accedir a la consciència comuna a tots.

L'única condició per a accedir a la consciència, tant per a incorporar com per a inspirar-te és que facis les coses amb consciència.

Siguem conscients doncs de la importància de la consciència.

**Saber què està bé fer no importa tant com saber què està bé
ser. L'escarabat com a exemple...**

Saber què hem de fer és important però és més important saber què hem de ser. I això és així perquè el que fem depèn del que som.

A mi em sembla que el més important que hem de saber és que som éssers evolutius que podem travessar diverses fases en funció de la saviesa i l'amor que despleguem en la nostra vida. No som sempre el mateix al llarg de la vida i no em refereixo només a l'aparença infantil, juvenil, madura o senil.

Tenim potencialitat per a ser coses totalment diferents al llarg de la nostra vida seguint un procés evolutiu marcat per fases que anem

traspasant tot i que sovint ens estanquem en alguna i morim sense haver-nos desplegat del tot.

L'altre dia veia un documental de naturalesa que explicava les 4 vides de l'escarabat i em va semblar una metàfora estupenda del que és la vida humana plena.

Un escarabat travessa les fases d'ou, larva, pupa (crisàlide) i escarabat. Son coses ben diferents en cada fase. Actuen diferent, s'alimenten diferent, necessiten coses diferents, tenen objectius diferents, aspectes diferents... El que tenen en comú és que sempre són escarabats en desenvolupament.

Què passaria si un ou no sabés que ha d'esdevenir larva? S'hi negaria i creuria ser molt desgraciat en descobrir la seva necessitat de moviment tan lluny de l'estabilitat oval. El que estava quan era ou, ara seria un estancament. La larva es mou i menja compulsivament fins a esdevenir pupa que torna a la quietud de l'espera del desenvolupament intern, quiet, fràgil... Fins que, altre cop, mor en aquesta fase o es transforma poc a poc en un escarabat. Un altre canvi de vida: nous reptes, noves necessitats...

Aquest cicle vital l'hauríem de travessar també nosaltres però en els humans la natura no és tan determinant i el nostre propi creixement, la conquesta de la plenitud queda a les nostres mans. Podem tenir èxit o fracassar.

Quan som petits veiem el món al nostre servei, som el centre de l'univers i res no importa més que nosaltres mateixos. Aquest tancament dins l'ou de l'ego, per poc saludable que sigui el nostre desenvolupament s'acaba quan entrem en contacte amb els altres a

través dels aferraments emocionals i els vincles socials. Ara només importen els meus, els que són com jo i tot és un relacionar-me per a pertànyer i ser inclòs.

I com les larves que després d'un període de voracitat exagerada entren en estat de pupa, també els humans un cop estem instal·lats en el teixit social i no fem més que relacionar-nos i vincular-nos amb els nostres, entrem en un període de vida més reflexiva en la que el pensament qüestiona, suggereix, crea, imagina... És una nova etapa. Clar que molts humans resten per sempre en estat oval o larvari però molt poden transcendir-los.

I finalment també la pupa es transforma perquè encara no ha esdevingut l'escarabat que pot arribar a ser.

També els humans tenim encara altres fites i etapes per a desenvolupar-nos. La fase integral, holística o relativista és la darrera fase egoica del nostre desenvolupament.

Després venen fases de desidentificació amb l'ego, transpersonals, de realització. Fases en les que l'escarabat ja no és un animal sinó l'únic Ser.

Saber què som en cada moment ens ajudarà a saber què hem de fer. En totes les fase, evolucionar. Amb saviesa i amor. Menys en l'última que no cal fer, no cal saber, no hi ha bé ni mal... només el que ÉS.

3.3 LA CONSCIÈNCIA TESTIMONI NO PERSONAL

Quan la consciència pura consciencia el testimoni personal és perquè ha transcendit a consciència personal o identificada i ha esdevingut consciència no personal, el que jo anomeno c4.

*Soc un ull tancat que de tant en tant s'obre sense saber per
què ni per a què.*

*La vida és la pel·lícula que fan a la tele de la sala d'espera de
la mort.*

No soc dins l'univers; l'univers és dins meu.

*Molts ja han entès que no són el seu cos, però pocs han entès
que tampoc són la seva ànima.*

*Cada fet, per insignificant que sigui, explica la història de tot
l'univers.*

Tot és un espectacle inevitable.

No podem transformar-nos en allò que no som.

Tot el que no separa uneix. I tot el que no uneix separa.

Tot passa. Res no es fa.

Calla!

No és el que sents, penses, dius o fas. És el que ets.

No soc aquest espectacle que veieu. Soc l'espectador.

***Nosaltres no som aquestes lletres que veieu; som en Josep
Maria. Signat: Les Paraules d'Aquest Tuït.***

El ser no té res a veure amb el fer.

***No t'entristeixis ni et complaguis pel passat: mai no ha
existit. No t'entristeixis ni et complaguis pel futur: mai no
existirà.***

***El dia que entenguis i acceptis que tu ets realment Déu serà
nadal. Mentrestant el 25 de desembre serà només una farsa
o una festa.***

***Quan la plenitud t'arrabassa fins i tot el dolor, la tristesa i la
decepció brillen.***

Jo no estic aquí. És l'aquí que està en mi.

***"Tot és", però a nosaltres ens sembla que "passen coses".
Aquesta és la confusió primigènia.***

***Vas néixer complet, estàs complet ara i moriràs complet. Tot
el que fas o creus fer és pur entreteniment.***

***L'essència última de l'home va més enllà de la seva
humanitat.***

***L'estar precisa un constant reposicionament; el ser és
immutable. Busquem el benestar però hauríem de buscar el***

benser.

Jo soc la llum que em permet veure la torxa que crec ser.

El crit més revolucionari: la presència. L'acció més transformadora: la consciència.

La il·luminació o plenitud no consisteix en abastar el que no tens o en arribar a ser el que no ets. Consisteix en sostenir el que ja tens i ser el que ja ets.

La impertorbabilitat no consisteix en ser impertorbable sinó en adquirir la consciència impertorbable de les teves pertorbacions.

Tots sou personatges de la meua obra. Tu també, Josep M. Carbó!

Quan un mirall troba la foscor té un destí radical. O sucumbeix a l'absurd del sense-sentit o s'il·lumina amb el coneixement de la seva vertadera naturalesa.

Tot és insignificant i imprescindible.

Tota trobada, èxtasi, rendició o veneració de déu o entitats sobrehumanes és una projecció del fet essencial de saber que no som un ego sinó un objecte de la consciència única.

Al món de l'economia quan algú s'enriqueix, és perquè molts s'arruïnen. Al món de l'amor, però, quan algú s'enriqueix

tothom prospera i quan algú s'arruïna tothom s'empobreix.

Quan l'infinít és mira al mirall et veu a tu i les teves coses.

***Creiem ser música i som el silenci que la fa possible. Creiem
ser escriptura i som el paper que la sustenta...***

No estic dins l'univers. L'univers està dins meu!

No estem a l'univers, l'univers és dins nostre. Ja sé que sembla sorprenent però només hem de fer que pensar-ho per convèncer-nos. El pensament i la raó ens ensenyen sovint que les coses no són com ens semblen. La terra no és rodona encara que ho sembli i tot està fet d'àtoms buits malgrat les coses tinguin una sòlida aparença. La raó i el coneixement volen anar més enllà d'aquesta aparença i això normalment ho fem moguts per la curiositat, pel desig pur de saber, perquè estem enamorats del coneixement i ens fascina encara que no puguem preveure quines conseqüències té aquesta recerca. El filòsof és aquest amant del coneixement...

Hi ha persones que no senten, però, la crida del saber i es pot entendre, perquè sovint implica una complicació en la nostra vida, una desorganització o desestructuració de la nostra ment i una certa incomoditat, ja que ens haurem de qüestionar les nostres rutines acomodaticies. Però podem pensar també que el coneixement ens pot evitar molts maldecaps i problemes perquè podem entendre que algunes preguntes estan mal plantejades, que altres no tenen solució i que altres situacions complicades no existeixen i són només fruit de la ignorància.

Quan un coneixement és massa radical sol despertar rebuig. Avui estem davant d'un d'aquests coneixements. Ens hi podem acostar, però quan notem que crema ens allunyem. Podria ser que tot l'univers estigui només en la nostra ment?

Definirem aquí la ment com la casa o el suport de la consciència. Tot el que existeix són fenòmens de consciència. Pensem en les percepcions. Totes es produeixen a la consciència. Som conscients dels colors, les olors,... La fisiologia de la percepció ens ensenya que les imatges, els sons, el tacte, els gustos,... es formen al nostre cervell. Hi ha uns lòbuls cerebrals especialitzats en descodificar les impressions sensorials que arriben al cervell a través d'impulsos nerviosos. Les percepcions són mentals. Tot el que veus són les imatges que forma el cervell i que les projecta a la pantalla de la teva ment. Aquest ordinador o mòbil que estàs veient ara és a la teva ment, i els mobles, i les muntanyes, i les teves mans,... Tot és mental.

I no parlem de les creences; són totes mentals. Les creences són records o imaginacions i aquests són també materials de la ment. Només existeix la consciència que es manifesta en forma d'objectes de consciència. Ja sé que costa molt d'assumir, però prenem-nos-ho amb calma i anem examinant poc a poc, tot el que hi ha. La teva veu interior pensant... existeix perquè n'ets conscient i és només una "cosa" de la teva consciència. El que veus, el que sents és una altra "cosa" (en direm "objecte") de la consciència. El que recordes, el que fas, el que dius, el que somnies, el que menges,... el teu propi cos, la teva respiració, les muntanyes, els cotxes, el cel, els núvols, els estels a la nit, el mar,... tot, tot, tot són només objectes de la teva consciència.

Les persones que coneixes estan a la teva consciència. Tu mateix, entès com a un cos i unes funcions, ets a la teva consciència. Els teus pensaments, són a la consciència...

Si aconsegueixes posar atenció en la simple presència de tot en la teva consciència, pot ser que arribis a descobrir que hi ha objectes de consciència i la consciència pura que els observa o manifesta. Quan transfereixes la teva identificació de la persona "objecte de consciència" (amb un nom, una història, un passat, un futur, uns sentiments, pensaments...) a l'observador o consciència pura adquireixes un altre estat de claredat que t'acosta un xic més a la veritat.

Des de la consciència testimoni ens veiem com ho veiem tot però no intervenim en res. No hi ha voluntat, la voluntat passa com un objecte de consciència. Ell o ella creu ser protagonista de la seva vida, però la consciència simplement reflexa com un mirall aquest fenomen o objecte de la consciència.

No fem però l'acció passa. No sentim però els sentiments ens travessen. No pensem però els pensaments es generen... no vivim però som viscuts. És en aquesta desidentificació que es fa evident (no cal fer l'esforç de comprendre) que tots som el mateix, la unitat essencial de la que parlen totes les tradicions de saviesa. Tot és possible, des del miracle de la quàntica fins als prodigis de la religió, les meravelles de la ciència o les coincidències de la superstició. Perquè en definitiva tot és un espectacle sense actors ni guionistes.

Admet-ho! Mai no has vist el teu ull...

Mai pots veure el teu ull. En tot cas veuràs fotografies, radiografies, o les imatges de falsa realitat del mirall, però un ull mai no es pot veure a si mateix. Això té un avantatge gnoseològic: ens permet assegurar amb radical certesa que quan dius que estàs veient el teu ull amb el mateix ull que dius veure, és fals! Veuràs còpies, o imatges reflectides perquè és una evidència que l'ull veu objectes però mai a ell mateix. Com una càmera de fotos pot fotografiar-ho tot menys a ella mateixa. (Insisteixo, el seu reflex en un mirall ja no és ella mateixa)

Aquest exemple em serveix per a fonamentar la meva convicció que mentre creguem ser algú, una cosa coneguda (un cos, una personalitat, un ego), és segur que no som això. Nosaltres som el coneixedor, mai el conegut que és un objecte. Som la consciència, mai la cosa conscienciada. I com que "jo", la persona que crec ser, és un objecte de la consciència, és ben segur que no ho soc.

Mentre t'identifiquis amb algú no et coneixeràs perquè així com l'ull no és ni pot ser la cosa mirada, tu no ets tampoc mai la cosa coneguda, sinó el coneixedor.

M'he vist ben bé en el mirall dels núvols de tempesta

Tornava de fer un vol amb la moto i em vaig asseure a fer un cafè amb gel a la terrassa d'aquell bar de carretera. Era cap al capvespre. Vaig sentir un tro llunyà i vaig pensar per un moment que potser em mullaria. Va ser quan vaig alçar la vista al cel que ho vaig veure... De fet em vaig veure!!! Vaig veure ben bé que la catifa de núvols que cobria el cel era el cúpula de la meva ment, que tot l'espai que podia

abastar era la meua pròpia ment i que tot el que podia percebre, el seu contingut.

I sí, només va ser un cafè un gel i no m'havia fumat res. Per tal que entengueu que no m'he tornat boig us he de dir que la meua visió, tot i ser sorprenent i admirable, no era en absolut absurda. És més, era la visió més lògica i raonable que podia tenir. Jo diria que era lúcida i fins i tot especialment vertadera. Deixeu-me que us ho expliqui.

Si poguéssim entendre o acceptar que tot el que coneixem no són més que productes mentals, no faria falta cap explicació de l'efecte mirall dels núvols, però com que el costum ens té enganyats des de petits, fa falta un esforç per conèixer l'autèntica naturalesa de les coses. Un esforç que podem fer i que ara us convido a fer. Pensem en el següent...

Sabem per la fisiologia de la percepció que el procés de formació de les imatges en els humans (i altres éssers dotats d'ulls) comença amb la llum. La llum impacta en els objectes. Segons el material de què estiguin fets els objectes, una franja de la longitud d'ones de la llum queda absorbida pel material i la resta surt reflectida com si fos un mirall. Quan aquesta franja de llum reflectida entra en contacte amb les nostres pupil·les, unes cèl·lules especialitzades transformen aquesta longitud d'ona lluminosa en impulsos nerviosos. A través del nervi òptic aquests impulsos nerviosos arriben a una zona específica del cervell (lòbul visual) on unes altres cèl·lules els descodifiquen i configuren les imatges. Així de clar. O sigui que el lloc final on les imatges es produeixen és al cervell!!!

Ara apliquem la lògica! Si tu estàs veient imatges i les imatges es formen al teu cervell, tu estàs veient el teu cervell, la teua ment. O

sigui que tot el que veus és la teva ment. Tot és a la teva ment i no tens accés a fora de la teva ment. De fet, ni tan sols pots saber que existeix alguna cosa fora de la teva ment, perquè només podem conèixer coses de la nostra ment, o dit d'una altra manera, tot el que coneixes són continguts mentals.

Això és xocant i sorprenent. Sovint massa xocant i massa sorprenent com per a donar-hi crèdit. Però és així i aquest fet té moltes repercussions importants. D'entrada ja no resulta tan sorprenent entendre la globalitat i la interconnectivitat de tot el que coneixem donat que tot forma part de la nostra ment. En segon lloc podem observar com el concepte que tenim de nosaltres (el nostre cos, el nostre pensament, la nostra personalitat,...) no és més que una gran limitació. Ens identifiquem amb uns continguts mentals, amb una part de la ment i no amb tota que és el que som. En tercer lloc puc identificar-me amb la meva ment i no només amb els seus continguts. Això ens permet parlar com la unitat que som, ser observadors de l'espectacle mental, assolir un nivell de consciència més vertader o menys enganyat.

Alguna cosa es resisteix i nega aquest fet. És l'ego. No volem deixar de ser algú en un lloc amb un protagonisme. En realitat però, l'ego és un gran engany, una gran aparença. L'ego entén que ell és una part de la realitat i fa que les altres persones siguin una altra part separada d'ells. Si ens fixem bé però, quan veiem altres persones estan també a la nostra ment. Podem parlar amb la gent i dir-li: "tu ets dins la meva ment". Només sabem dels altres que existeixen com a objectes de la nostra ment.

Viure aquí i amb això pot semblar terrible (el solipsisme ha sigut temut des de sempre) o altament clarificador i il·luminador. Sigui el que sigui el que pensis ara,... només és un producte mental. Ho veus?

Hem oblidat què som i hem oblidat que hem oblidat

Hem oblidat quina cosa som. Som una pura i simple consciència que "consciència" o que reflecteix per dir-ho així, tot el que li passa. I què passa per aquesta consciència? Passen històries d'un personatge que és protagonista absolut de la seva vida. Donat que a la consciència li apareix constantment aquest personatge acaba confonent-se amb ell i oblidant-se de que és una pura consciència.

Com si una pantalla de televisió que emet constantment i en directe la vida d'una persona, filmada des de la càmera dels seus propis ulls, acabés oblidant-se de que és un vidre i es pensés que és una persona.

Així vivim nosaltres, identificats amb una persona quan l'única evidència que tenim és que som consciència. Consciència de tot: dels records, de les percepcions, del món... No podem afirmar mai que el que recordo ha existit però sempre podem dir que tinc ara consciència de record. No podré assegurar que el que hi ha davant meu és real però puc assegurar que tinc consciència de realitat o consciència de creença de realitat. No puc justificar l'existència del món però puc sentir l'evidència de la consciència que reflexa un món dins meu.

I no podem anar més enllà. Davant qualsevol cosa que vulguis afirmar hauràs d'admetre que només tens consciència d'aquella cosa, res més.

I això és perquè si som alguna cosa aquesta cosa és consciència de ser. Som això i ho hem oblidat.

El pitjor, però, és que hem oblidat que ho hem oblidat i ara ja no anhelem ni tan sols recordar qui som perquè perduts en la distracció de les imatges amb les que ens identifiquem ja no recordem Ítaca.

Així com Ulisses fou seduït per Calipso que va intentar que perdés el record i la voluntat de tornar a la seva pàtria, així nosaltres hem perdut el record de nosaltres mateixos, el camí de tornada i la mateixa existència del lloc on procedim i on ens cal tornar.

Hem de practicar la presència fins a aconseguir l'absència

Practicar la presència, l'atenció centrada en l'aquí i l'ara, és la base de la meditació vipassana i una pràctica ben coneguda per totes les disciplines de creixement personal. Des dels antics escrits vèdics fins al mindfulness de moda ara mateix, passant per les obres d'Ekhart Tolle o les pràctiques budistes de meditació transcendental, tothom sembla coincidir en què l'única realitat és la del present.

En efecte, el passat és només un record que tenim "ara" i el futur una imaginació que "ara" projectem. El temps no és res més que un present perpetu i la nostra vida un instant etern.

Aquest fet no és perceptible en l'estat de consciència ordinària en què normalment ens movem. Atrapats per l'aparença del nostre jo immers en un món espai-temporal, estem sempre projectats en el futur (fent plans o pensant el que hem de fer o farem) o estancats en

el passat (recordant o rememorant el que hem viscut) i molt poques vegades centrats en el present.

Hi ha però altres estat de consciència més afinats que ens permeten canviar aquesta percepció. Jo anomeno c2 l'estat ordinari i entenc que hi ha encara tres estats de consciència més avançats i més reals. Són la consciència testimoni individual (que alguns anomenen "ànima", Wilber "estat subtil" i jo c3) que ens fa veure la realitat com un esdeveniment automàtic totalment aliè a la nostra voluntat. En aquest estat no vivim sinó que som viscuts. No fem res i tot simplement passa. Observem des d'una posició o consciència d'acceptació acrítica i d'abandó absolut al ser, però des d'un prisma individual, identificats encara amb una entitat o unitat de consciència.

S'accedeix a aquest estat de consciència per molt camins essent els més habituals l'evolució natural de les persones, la pràctica de la meditació, l'estudi de la filosofia perenne, l'insight o cop intuïtiu fortuït, o qualsevol altre circumstància. En qualsevol cas, aquest estat de consciència implica un estat de presència que emet una vibració especial que alguns poden percebre i que té influència en el camp on es manifesta.

Hi ha encara un altre estat de consciència més evolucionat que és l'estat de consciència testimoni (no individual) en el qual desapareix la identificació amb algú i la consciència reposa en el testimoni pur de tot el que és, inclòs el propi subjecte. Aquí la consciència és un simple mirall o pantalla que testimonia o percep tot el que és. Si hi ha judici és també testimoni i si hi ha reaccions o qualsevol altra manifestació de l'ego, són simplement uns objectes més de la consciència com ho són les altres coses.

En aquest estat de consciència (anomenat "estat causal" per Wilber i c4 per mi) no hi ha subjecte, ni persona ni ego. Per això diem que el seu indicador és l'absència.

No havent acabat encara el procés d'evolució que culminaria amb l' "estat no dual" de Wilber o c5 com jo li dic, cal acceptar que és un bon indicador d'evolució haver après a estar present fins a aconseguir estat absent.

Espectacle d'espectacles... tot és spectacle!

A vegades estàs un xic relaxat i atent, potser fent un vermut en una terrassa o esperant a la cua de correus, i ho pots veure tot com un pur espectacle. Allà davant teu es desplega un escenari de 360º on uns actors es mouen entre els decorats que anomenem realitat, seguint el guió de la vida.

I tu, de sobte lúcid o estúpid, pots contemplar aquella meravella de representació. Si ets capaç d'allunyar-te i mantenir la mateixa actitud que tens quan t'asseus al cinema i ho contemples tot a una distància que impedeix la interacció, veuràs que no hi ha cap diferència entre la vida i una pel·lícula. La diferència és només que els efectes especials són més sofisticats. Segurament tindràs una experiència que, a no tardar, podràs aconseguir sempre que vulguis amb la realitat virtual.

Aquesta posició d'espectador davant el que passa és fruit d'un estat de consciència més afinat que el que mantenim d'ordinari i que jo anomeno consciència de testimoni personal o c3. En aquest estat tot és un pur espectacle per a la teva consciència. Tot simplement passa

i adquireixes el coneixement de que tot flueix de l'única manera que pot fer-ho. (Els conceptes de bé i mal o de llibertat, perden sentit.)

Si et mantens prou temps en aquest estat o practiques sovint, pot passar que en algun moment observis que tu, que ets l'observador, també ets al mateix temps un personatge de la pel·lícula. De sobte la teva respiració és tan mecànica i "teatral" com la resta de coses. Les teves mans es mouen soles i la teva ment desplega pensaments de forma automàtica... i apareixen de forma inexorables els sentiments, les sensacions...

Aquest és un nou estat de consciència en el que tu, com a individu personal desapareix i passes a formar part de l'espectacle. Aquí només hi ha observador i cosa observada, consciència i objectes de consciència. És l'estat dual previ a la identificació amb el tot. Jo anomeno a aquest estat de consciència testimoni o c4.

Des de la consciència testimoni tot és espectacle i espectador. L'espectacle sovint comença per veure't com una persona que fa coses i que viu en un món en el que hi passen coses. Tot és una aparença, objectes en una pantalla, objectes en una consciència que és el que realment som.

He titulat aquesta entrada "espectacle d'espectacles..." parafrasejant el verset de l'Eclesiastès que diu "Vanitat de vanitat, tot és vanitat". D'alguna manera creure's l'espectacle no deixa de ser pura vanitat.

Potser preguntareu per què serveix això o quina finalitat té i la resposta és que no serveix per a res ni té cap finalitat. No és útil, no

et farà feliç, no ajudarà la gent ni salvarà el planeta perquè la utilitat, la felicitat, la gent i el planeta són... espectacle!

Apaga la tele i veuràs per fi la tele!

Una tele és un electrodomèstic, un moble que incorpora una pantalla que emet imatges. De fet tenim televisió per poder veure aquestes imatges. El moble en sí, aquesta carcassa que sustenta la pantalla, el mateix vidre de la pantalla ens resulta totalment invisible i irrellevant quan estem mirant algun programa.

Si estàs mirant un partit de futbol, una pel·lícula, un concurs o uns anuncis quasi segur que no veus la tele (el moble, el vidre...) sinó que veus només unes imatges fugisseres i aparents que prens com a reals.

La realitat que hi ha a l'habitació on tens la tele no són les coses que s'emeten sinó el vidre de la pantalla i el moble. Nosaltres però considerem més reals les imatges de la pantalla que la mateixa pantalla.

Si vols veure la tele real hauràs d'apagar la tele i aleshores apareixerà davant teu la veritat més evident, un vidre, un aparell... Només apagant la tele veuràs la tele.

Considero que la nostra consciència és com aquesta tele. Només veiem les coses que estan a la nostra consciència, les imatges, les sensacions, les emocions, els pensaments, les idees, els records... tot això són els objectes de la nostra consciència. En som conscients, però no som conscients del suport que sustenta tots aquests objectes.

Aquest suport és la nostra consciència, una contenidor o sostenidor de tot el que sabem i coneixem. La nostra consciència és l'única realitat a la que podem accedir, l'única veritat de fet. Totes les altres coses són objectes de la consciència, tan allunyades de la realitat com les imatges de la tele ho són de la pantalla, o els reflexos d'un mirall ho són del vidre.

Costa molt veure que la realitat és el suport de tot i no la cosa suportada. Costa tant com costava als presoners de la caverna de Plató distingir entre la realitat i les ombres que es projectaven a la paret de la cova.

Per això l'única manera d'assolir la veritat és accedir al coneixement del que és i no del que aparenta. I això és la consciència pura, testimoni, observadora. Ajuda a fer-ho estar molt atent a tot el que passa a la nostra ment. Tot el que puguem identificar com a objectes de coneixement no són realitats. I quan amb pràctica meditativa o atenció focalitzada o presencialitat o centrament en l'ara es comencen a distingir els objectes de la consciència del seu suport, estem en condicions de traspasar o transferir la nostra identitat de la cosa observada a l'observador.

Si volem doncs veure la tele, hem d'apagar la tele. Si volem veure qui som hem de negar el que som.

No pots perdre el que no tens

Perdre és una de les sensacions negatives més freqüents a la vida de tal manera que buscant, buscant només he trobat una cosa bona de perdre: la por! La resta, perdre la fe, l'esperança, les amistats, la vida,

la dona, la feina, el respecte, la salut, la paciència, un fill, la memòria, les ganes de... tot és considerat una desgràcia.

I precisament la por, és el que fa que perdre sigui temut. Quan gaudim d'una cosa bona automàticament assolim el risc i el perill de perdre-la. És com si quan comprem un objecte preuat compréssim també una càrrega de patiment pel risc de perdre-la, proporcional al valor que li assignes.

Si compres un cotxe car, perdre'l en un robatori és tan dolorós com plaent era tenir-lo.

Si volem estalviar-nos el patiment de la pèrdua proposo que no tinguem res. Clar que també podem tenir i dispensar energia en la conservació i protecció del que tenim, però a mi em sembla una mala idea. Per molt que protegeixis tot és susceptible de pèrdua. Tots hem sentit parlar dels maldecaps que tenen els rics per protegir la seva riquesa o el neguit de les persones geloses per conservar la seva o el seu estimat...

Proposo la màxima de saviesa antiga que propugna no tenir res. Si no tens res no pots perdre res. Direu que és dràstic i massa agosarat, però us ben asseguro que és una jugada rendible. Sí, no tinguis res... Disposa del que tens però com si no fos teu. Com quan vas a passejar pel bosc i no sents ni necessites que els arbres et pertanyin. No tinguis res: no tinguis amics, ni feina, ni diners, ni salut, ni amor, ni esperança, ni memòria, ni...

Això que us proposo pot semblar molt difícil, potser una feina titànica per a persones radicals però la veritat és que em sembla força senzill. Es tracta simplement d'adonar-te que en realitat no tens mai res. És

així de simple: El teu fill no és teu, és seu. El teu cotxe, l'ordinador, la casa... els béns materials, et pertanyen però no són teus. Simplement són i això que en diem "ser meu" és només un dret d'ús que depèn de moltes coses que no controles. Fixa't que ara hi són i demà no hi són... Acostuma't a pensar que uses coses que són de tots però que no les tens.

I les persones, els amors, els amics, els companys... no els tens. Caminen al teu costat durant un temps i no hi pots fer res per molt que ho desitgis. Tenen vida pròpia: celebra mentre hi són, deixa anar quan no hi són perquè no et pertanyen. Això ho entenia molt bé Job, el personatge bíblic paradigma de la paciència. En temps d'abundància i felicitat deia "res no tinc, tot m'ha estat donat" i quan anaven maldades i Déu el provava amb tota mena de privacions i desgràcies prenent-li els fills, la salut, la riquesa i les amistats, deia: "Res no tinc, tot m'ha estat tret."

I què dir de les virtuts, els anhels, els ideals i els projectes de la nostra vida? No són nostres? Doncs no, tampoc ho són. Ens hoensem però no ho són. Estan aquí per a acompanyar-nos i temporalment ens hi adherim o vivim amb ells però a la llarga tenen vida pròpia i es transmuten. Com les amistats, com les relacions, com el cotxe, com la vida mateixa.

Perquè al final ni la vida no tenim. És ella que ens té a nosaltres i més val que ho tinguem clar perquè quan hàgim de deixar-la podem fer-ho com a propietaris agreujats o com a afortunats agraïts per l'oportunitat d'haver viscut.

Potser només adonant-nos de que no tenim res podrem percebre que ja no tenim por.

La vida t'anirà arrancant totes les disfresses fins que t'adonis
que et vol nu!

Tots anem disfressats. Tenim tantes cares com circumstàncies afrontem durant el dia. De bon matí, en llevar-te, potser fins i tot abans d'escollir la roba que et posaràs, pot adonar-te de la màscara que portes i amb la que dissimules o amagues el teu autèntic estat d'ànim.

Dependrà de la gent amb la que et trobes, dels compromisos del dia, de les circumstàncies personals... però saps que has d'aparentar una cosa que potser autènticament no ets tu. Has de fer-te el fort, o el segur, o el desvalgut, o el passota, o... ves a saber què creus que et convé. Tot això són falses imatges de tu, són papers que representes, diversos formats (o formes) de presentar el teu ego.

I és que tens un cos i un ego. Ambdós són igualment necessaris i imprescindibles. Ambdós tenen les seves necessitats i les seves circumstàncies. Tots dos t'exigeixen i tots dos requereixen que els vesteixis i els presentis en públic de la forma més digna i convenient.

El cos el vestim amb la roba que creiem que ens fa més atractius o acceptables. Amb la forma de vestir estem mostrant-nos i informant els altres de com som, com ens sentim, com ens valorem,... També el nostre ego o dimensió personal s'ha de vestir amb les vestimentes que la societat accepta. Hi ha també les modes, les transgressions, les crides d'atenció, el formalisme, el classisme... tota la gamma de modalitats estètiques que hi ha en el vestir hi són també en el vestit de l'ànima o persona.

De fet la paraula persona ve del grec *prósopon* que denota la màscara amb la que els actors es tapaven la cara per a representar els diferents personatges de la tragèdia o comèdia grega. Això és la persona, una màscara que ens oculta el nostre vertader ser.

La diferència amb la vestimenta del cos és que tots sabem que sota la nostra camisa i pantalons hi ha un cos nu. En canvi pocs saben que darrera la màscara hi ha un ser autèntic. La màscara la portem tan arrapada que no coneixem el rostre autèntic que s'oculta sota. Aquest és el drama de la ignorància. No només creiem ser un cos i una persona sinó que fins i tot pensem que la persona és el que aparenta, com si algú pensés que el seu cos és la samarreta que porta!

No som un cos ni un ego. Tenim un cos i un ego però nosaltres som la consciència que n'és conscient, que la testimonia. La introspecció, l'anàlisi crític-racional, la meditació, i altres recursos ens ajuden a acostar-nos a aquesta realitat, ens permeten transcendir les aparences i conèixer-nos a nosaltres mateixos tot desidentificant-nos amb el cos que ens sustenta i la persona que ens representa.

Una de les fases més interessants és precisament aquesta desidentificació amb la persona que creiem ser. Convé observar com el nostre ego és voluble, canviant, incoherent, capriciós, mecànic,... convé veure com cap ego no se sustenta, totes les nostres identifications egoiques acaben sent ocasionals, limitades i insuficients. Per això estem en tensió constant reformulant la nostra personalitat a la recerca sempre de un equilibri o una imatge o una sensació d'estabilitat.

Afortunadament això no és possible i totes les disfresses acaben caient. Ens afanyem a reconstruir-nos però mentre ho fem perdem

l'oportunitat d'observar la nuesa que queda quan cauen les disfresses...

No cal estar conscient tota l'estona. Amb què ho estiguis un instant ja ho estàs sempre!

Sabem que l'estat de consciència centrat en l'ara és més elevat que el que deambula pel passat, el present i el futur. La nostra ment i el nostre cos, inquiets, es mouen contínuament i, en el millor dels casos, ho fan per a evolucionar, per a elevar el seu grau de consciència.

Però el fet és que només hi ha l'instant present. Tot el que busquem en el passat és un record present i el que projectem en el futur una imaginació present. Sempre present! No hi ha res més. Ara et sembla tenir una història i un esdevenidor, però en realitat això són idees de la ment... ara mateix!

Com sempre dic, podries haver estat creat ara mateix amb memòria i no podries saber-ho!!! Creuries real el que recordes com creus real el que esperes. Aquest és un engany de la consciència que ens té atrapats. Pura condició humana.

Sovint els buscadors espirituals o les persones que volen progressar en el seu creixement personal treballen i s'afanen fent meditació, cursos, lectures i altres pràctiques que els permetran estar en un estat de consciència sempre present, viure en l'ara. Aspiren a tenir presència, a estar conscient de l'ara i per a això treballen.

A vegades valorem el nostre progrés en funció de les estones que aconseguim estar en aquest estat de presencialitat connectada.

Opino que no cal pretendre instal·lar-se en un estat continuat de consciència -ni en cap altre- donat que el temps no existeix i això esdevé impossible. És més, mentre t'esforces i lluites per a assolir aquest objectiu transites pel temps, t'aferres a l'aparença i encara t'allunyes més del teu objectiu, com sol passar sovint, que els practicants consoliden els vicis que pretenen combatre.

Només cal mirar. Quan t'arriba un estat de consciència, saps que això és tot; no hi ha res més. El passat i el futur és present, el que opinis, vulguis, recordis o valoris és el que hi ha ara i sempre. Res més no existeix: la teva consciència i els objectes que en aquest moment hi ha.

Terriblement fàcil i terriblement difícil de fer.

La filosofia és el procés de presenciar la respiració

L'aire ens entra i surt dels pulmons, però quasi mai no respirem. Estem als llocs però poques vegades estem presents. Parlem amb la gent però sovint no ens comuniquem. Ens movem i manipulem objectes però no fem...

A la vida hi ha un punt de consciència que transforma radicalment la nostra experiència. Podem actuar, i de fet actuem amb freqüència, d'una forma automàtica, impulsiva, mecànica. Som animals de costums i la repetició d'actes i rutines ens aporta un confort i una falsa seguretat que ens encanta.

Cuinem mentre pensem en la discussió que hem tingut amb la veïna o conduïm escoltant l'opinió de l'opinador de torn a la ràdio. El cos és

a un lloc i la ment a un altre. Els sentiments són a un costat i el pensament ja és a un altre.

Hem après a viure dissociats, o millor dir, encara no hem après a viure de forma integrada.

Cal un canvi de consciència que no implica cap canvi d'activitat. Cal un moviment cap a la presència, la coherència i el centrament en l'ara.

Totes les coses que fem i ens passen, ja sigui a nivell físic, emocional o intel·lectual són fenòmens mentals que se succeeixen a la nostra consciència com una projecció en una pantalla. Malauradament prenem aquesta projecció com la realitat i no ens adonem que la realitat és la de l'espectador que contempla aquest espectacle.

Hi ha un moviment subtil de la consciència que es desplaça enrere, pren distància i esdevé un pur espectador. Aquest moviment cal aprendre'l o adquirir-lo i això passa a vegades de forma accidental i involuntària i en molts altres casos de forma intencional a través de pràctiques.

Són moltes i variades les formes i oportunitats que tenim per a esdevenir conscients. Des de la simple contemplació del desplaçament del nostre cos quan caminem, a la pura consciència de ser. Entremig cadascú transita per experiències i processos originals. A vegades l'atenció fixada en la respiració obre un forat en la consciència. Altres vegades és un silenci oportú que ens deixa absorts i desvalguts davant el tot absolut que apareix sobtadament. Altres vegades és la lentitud d'una acció, o pot passar també que detectem la profunditat radical d'un fet quotidià...

Són múltiples les formes i oportunitats amb que l'existència ens provoca per desplaçar el nostre centre de consciència a l'ara, a l'aquí, al que ÉS.

La filosofia, l'amor a la saviesa, només aspira a assolir aquesta presència radical i definitiva en tot el que ens passa.

Antònims: blanc-negre, dia-nit, gran-petit, esperit-esperits,...

Tal com jo ho entenc, l'Esperit és la unitat essencial de tot.

Els humans tenim accés a la totalitat a través de la intuïció transcendental. Podem desenvolupar i practicar estats de consciència que ens porten al coneixement de la unitat definitiva de totes les coses.

L'aparença de multiplicitat és només, això: una aparença. Les persones que mediten o practiquen la consciència transpersonal assoleixen la visió mística de la totalitat que totes les tradicions de saviesa i de la filosofia perenne consideren.

Hi ha qui diu: tot és mental, o tot és Déu, o tot és energia, o tot és l'univers... tant li fa el nom que li donem, el fet és que intuïm l'essència unitària del ser i d'alguna manera aquest coneixement ens crida, ens mou... per a fondre'ns-hi.

Diuen que els nens petits perceben el tot que és i que quan morim tornem a la unitat única i omniabastant. Potser és així o potser no, però sovint al llarg de la vida, en moments d'intensitat mística treballada o accidental (experiència trans-sensorial, sexual, estats

alterats de consciència, visions extàtiques,...) som testimonis d'aquesta veritat definitiva que va més enllà dels judicis.

Tot el que no és l'Esperit, del que tots i tot n'és una manifestació, és aparent, circumstancial, anecdòtic, contingent, accidental,... i constitueix el seu contrapunt, el seu contrari. Si algú parla dels esperits, siguin el que siguin, per a mi són el contrari absolut de l'única unitat essencial que anomenen Esperit.

Els meus peus estan a la meva ment... i els teus també!

Cada nit, quan me'n vaig a dormir, em quedo contemplant la meva ment en blanc...

Bé, ment en blanc és una forma de dir perquè immediatament arriben a la meva ment un seguit de continguts provinents de diferents fonts.

A vegades veig les restes difuminades de la llum que acabo de tancar i per un moment unes ombres formen figures bellugadisses que es fonen com núvols d'estiu. Sovint també apareixen a la pantalla de la meva ment imatges que he viscut durant el dia que provenen del record i també a vegades, descobreixo en la meva ment una veu que programa el que faré quan m'aixequi.

A vegades la meva ment es veu ocupada per fantasies absurdes o per pensaments recurrents que sempre porten associades unes emocions. Veig ben bé aquella por, aquell neguit, aquella il·lusió o aquella pau que envaeix la meva ment quan algun significat l'ocupa.

Ahir vaig sentir el fred als peus i de sobte la meva ment es va omplir de tacte amb el llençols, d'un petit moviment fregant un peu amb l'altre, d'un pensament sobre si hauria de posar una manta... i del coneixement de què tot allò passava a la meva ment.

Jo projectava un cos, un llit, uns peus enfredorits com si tot allò passés en un lloc i la meva ment estigués en un altre pensant-ho o sentint-ho. Però, no! Tot estava a la meva ment. Els meus peus estaven a la meva ment, la projecció que feia, estava a la meva ment, el fred era mental i tot això que estava pensant també constituïa un contingut mental més.

I és que, a poc que contemplem simplement el que s'esdevé a la nostra consciència podem tenir l'evidència que tot, absolutament tot és un contingut mental al que, automàticament atribuïm una realitat externa. Però tot això s'esdevé a la nostra consciència i no hi ha escapatòria de la nostra consciència.

No pots ser conscient de res que no sigui a la teva consciència. Els meus peus són a la meva ment, aquest ordinador sobre el que teclejo també, aquest escrit és mental i tu, lector, existeixes a la meva ment si et conec i no existeixes si no apareixes en algun moment i d'alguna forma a la meva ment.

És inquietant perquè és absurd però evident. Aquí rau el misteri de la Veritat.

**Sempre passa el millor que pot passar... o el pitjor! De fet el
que passa és l'única cosa que pot passar!**

No crec en les possibilitats. La realitat és de via única i no hi ha desviaments. El que passa és l'única cosa que pot passar i per això crec que tots els nostres pensaments sobre el que podria haver passat o el que hagués passat si hagués fet una altra cosa, són inútils.

Ens convé pensar en les possibilitats però la realitat és només el moment actual, l'ara continuat que vivim i que no es pot moure ni canviar.

Ja sé que dit així sembla més aviat una creença que no pas un saber i no tinc ara temps ni espai per a argumentar-ho amb més fonament. Amb tot, us remeto a una prova empírica: Intenteu que el que ara passa no passi.

I no valen trucs barats de dir que si jo estic assegut puc canviar-ho i estar dret. Ho puc corroborar aixecant-me, per exemple. Això però no és més que un engany. Estàs assegut i no ho pots canviar. Penses que vols estar dret i no ho pots canviar. T'aixeques i no ho pots canviar... Tot és com ha de ser! Havia de ser així perquè ha sigut així.

El motiu pel qual això no és evident i molta gent no ho pot creure és que el nostre pensament fa imaginacions i després la nostra credibilitat les hi atorga possibilitat d'existència. Aquest joc mental és molt útil i necessari. De fet la nostra personalitat i les nostres estratègies vitals es fonamenten en la meua capacitat de decidir i d'escollir una d'entre moltes opcions. Si no tinguéssim aquest pensament -que és només això, un pensament- no prendríem

iniciatives ni ens sentiríem protagonistes de la nostra vida. Un cop més la ment ens enganya per a ajudar-nos a sobreviure.

Una conseqüència possible del fet de veure o creure que sempre passa una única cosa és que, qui així ho concep, ho catalogui èticament. Sempre passa el millor que pot passar com deia Spinoza. També es pot dir però, que sempre passa el pitjor. De fet tant li fa el nom que posis a la cosa que no canvia els fets que són sempre inalterables.

Amb tot, el nom que li posem té transcendència perquè és molt diferent viure en món immillorable que en un món *impitjorable*!

Clar que si som coherents, aquesta opció de catalogar la realitat com a bona o dolenta simplement passa i tampoc es pot canviar. O sigui que si ets pessimista no ho pots canviar i si ets optimista tampoc. Que concebis aquest fet com a bo o dolent no fa més que certificar a quina classe d'opinador ètic pertanys.

El que és, és. Fàcil i tremend al mateix temps!

El silenci, és absència o presència?

Pista:

Després d'aquesta frase interrogativa que estàs llegint, hi ha alguna cosa o hi manca alguna cosa?

L'espiritualitat és la dimensió des de la qual coneixem el que
som

L'altre dia parlàvem d'espiritualitat i jo sovint faig servir aquesta paraula per a indicar una dimensió humana que transcendeix a la biològica, l'emocional/social i la racional.

La meva concepció d'un humà és la d'un organisme dinàmic i evolutiu que es desplega a través de diferents fases i estadis. Crec que podem trobar en nosaltres indicis clars d'un ésser biològic regit per un cervell reptilià i també hi podem trobar clarament el substrat de la fase evolutiva que desenvolupa la vida social a través de l'emocionalitat. Fins aquí seriem semblants al mamífers superiors i crec que els primers homínids no devíem ser gaire diferents d'ells. Després, però, l'aparició del neocòrtex, del cervell que gestiona els símbols, la raó, el llenguatge,... ens va fer donar un pas endavant definitiu.

Crec també que els humans tenim un anhel de transcendència i una intuïció transracional que ens fa "veure" o conèixer realitats que no poden ser compreses ni racionalitzades. Aquest àmbit de saviesa superior ens defineix com a éssers espirituals.

Què és però, l'espiritualitat? Per a mi és un coneixement específic que podem desenvolupar i que aporta una mirada totalment diferent a la realitat humana. A veure si ho sé explicar.

La part biològica humana, la que predominava en els primers estadis de la humanitat i en els nens petits fins cap als 2 anys coneix el món a través dels sentits i el seu coneixement es limita a les impressions sensorials, de manera que només hi ha el que percep.

Sota el domini d'aquesta dimensió només ens coneixem com objectes en un món d'objectes, sotmesos a relacions físiques de causa i efecte.

La dimensió emocional es desplega progressivament en els nadons com ho va fer també en un moment del procés d'hominització. Aquí apareix la societat, el vincle, l'afecte, la comunitat. Som gregaris, moguts per les impressions emocionals que ens causen les percepcions, no tenim sentit de justícia ni de veritat. Tot és pulsio emocional.

Quan evolucionem fins a aquesta fase o hi retrocedim per una limitació (una passió desbocada o un patiment inhabilitant) ens sabem éssers dependents, vinculats als altres i a les seves reaccions i opinions. Fem tot el possible per a ajustar-nos al grup, a la tribu i ens concebem de manera natural com a part d'alguna cosa més gran que nosaltres mateixos.

La racionalitat o la dimensió intel·lectual aporta una imatge del món mental que s'autosustenta i s'autojustifica. Amb el llenguatge dibuixem la realitat i amb la raó inventem formes més o menys coherents de funcionament o explicatives. Molt sovint no som racionals al llarg del dia. Tenim la capacitat de ser-ho però no cal tenir un control racional de tot, tot i que tenir-lo massa poc també és un problema.

La racionalitat, el llenguatge i la cultura, que apareixen en aquesta fase, creen l'ego, la narrativa de que som algú diferent de la resta del món, estable en el temps i amb una personalitat determinada que ens explica i defineix. El coneixement que tenim de nosaltres mateixos a la llum de l'intel·lecte és el d'un organisme que controla i regeix el seu destí tot buscant la felicitat a través dels recursos, idees

i circumstàncies que el limiten i possibiliten al mateix temps. La intel·ligència està al servei d'aquest ego que sempre vol el millor tal com el concep.

Doncs bé, l'espiritualitat per a mi és un pas més en el nivell evolutiu i per tant també una nova dimensió del coneixement. De fet l'home espiritual és conscient de que és conscient (autoconsciència) i sap que l'únic coneixement digne de ser conegut i on acaba tota recerca de coneixement és en el coneixement d'ell mateix.

L'home espiritual s'adona, consciència, que les sensacions corporals, emocionals, les idees, desitjos, imaginacions i records i tot el que és mental no són més que objectes de la seva consciència i que ell és aquesta consciència que sustenta tota aquesta "realitat". L'home espiritual és desidentifica del seu cos, de la seva ment, de les seves emocions i es coneix (reconeix) com a consciència pura.

És una descoberta radical que s'anomena despertar, autorrealització, il·luminació o com vulgueu dir-n'hi. En realitat l'aparició de la consciència espiritual sol ser un procés lent -a vegades no, a vegades és un flaix de gràcia- que és ple de paranys, dificultats i ambigüitats. Per això és tan equívoca la paraula "espiritualitat".

El principal perill rau al meu entendre en confondre l'espiritualitat amb una experiència emocional intensa com si ser espiritual volgués dir que hem de ser beatífics, plàcids, cànids, angelicals... Res d'això per a mi indica una evolució espiritual tot i que tampoc hi està renyit.

L'espiritualitat és per a mi una dimensió de coneixement que pot ser més o menys profund, més o menys freqüent, més o menys intens, més o menys durador però que en tots els casos implica identificació

amb la consciència que tot ho abasta ja que tot allò existent és a la nostra consciència i nosaltres som aquesta consciència. Per això diuen els savis que no estem a l'univers sinó que l'univers és dins nostre.

La meditació, la contemplació, el ioga i les pràctiques espirituals només tenen sentit si ens guien fins a aquest coneixement radical de nosaltres mateixos. Sentir-se en pau, realitzat, ple o il·luminat no és significatiu perquè "sentir-se" és ja una sensació egoica i si ens creiem que som això ja tenim una pista de que no estem en el coneixement espiritual.

Clar que caldria parlar de moltes altres coses però aquí no tinc prou espai. El paper de les religions, per exemple, de les diferents fases de l'evolució espiritual, de la necessitat o no de mestratge, o de treballar aquesta dimensió, o fins i tot la possibilitat de que puguem fer alguna cosa donat que si som només la consciència, l'acció passa a través nostre i nosaltres no fem res.

3.4 LA CONSCIÈNCIA DE SER

Res no en puc dir perquè res no en sé. Puc parlar del que han dit altres, del que es pot veure des d'on soc, amb les eines que tinc, amb els coneixements assolits... Puc endevinar l'ombra, intuir els perfils però sé que, en ser la Realitat absoluta, no té qualitats, definicions, descripcions, experiències ni res del que es pugui parlar o pensar. Justament perquè ho és absolutament tot i quan parles, penses o escrius és molt fàcil que desaparegui de la meva consciència.

4. NIVELLS D'EVOLUCIÓ

En aquest capítol parlo dels nivells d'evolució. primer faig una introducció i després em centro en el procés de despertar, de créixer, d'evolucionar. Al final parlo dels nivells d'evolució de segon grau que tenen molta correspondència amb els estats de consciència transpersonals.

4.1 UNA INTRODUCCIÓ

No m'importa perdre els ulls si conservo la visió.

Fase 1: acceptar sense entendre (infància) Fase 2: no acceptar sense entendre. Fase 3: acceptar sense entendre.

Nota: No confondre fases 1 i 3.

Beneït sigui el cinema pel magnífic exemple que ens ofereix a l'hora d'entendre la realitat.

En el món del moviment hi ha reptes, metes, destins... En el de la quietud no. El meu repte, la meua meta, el meu destí... és la quietud.

De què és tracta, de canviar de malaltia o de curar-se?

Una cosa i la mateixa cosa feta amb consciència són dues coses diferents.

Actua com un home, viu com un nen, sigues com un mort.

Qui sap llegir planta, alçada i perfil en un plànol veu relleu on els que no en saben veuen només superfície.

Sí el pas de la infància a l'adolescència fos opcional molts es quedarien a la infància i farien un pèssim negoci per a ells i per a tota la humanitat.

El procés de conèixer-se a un mateix passa del "com ets?" al "qui ets?". I del "qui ets?" al "què ets?".

La humana és l'única espècie en la què la diferència entre el que un individu és i el que pot arribar a ser és essencial.

Tot està a l'univers menys l'univers. Tot està a la consciència menys la consciència. L'objecte i el subjecte absoluts són, no estan.

1. Tinc la llanterna 2. Està encesa 3. Enfoca l'objecte 4. Veig l'objecte. / 1. Tinc el cos 2. Sento 3. Penso 4. Sé.

Sota l'aparença de persones adultes hi ha infants, adolescents, joves, madurs i vells. Cadascú veu el món segons el seu estat i per això, essent tots honestos i coherents amb el que vivim, no ens entenem.

Cada nivell d'evolució té una font d'autoritat pròpia. El benefici personal en l'egocèntric, l'acceptació social i el confort emocional en l'etnocèntric, la raó en el mundicèntric.

Evolucionem individualment per fases en una societat que evoluciona per fases.

Anar al cinema és el mateix que tenir un somni dins d'un somni

Sovint penso que el cinema és una metàfora preciosa que ens ofereix la tecnologia. Com li hauria agradat a Plató disposar d'aquest exemple a l'hora d'explicar el mite de la caverna...

El cinema té la propietat d'abstreure'ns de la realitat i submergir-nos en una altra de fictícia. Quan una pel·lícula ens atrapa entrem en una situació que supera en algun grau el simple espectador objectiu. Compartim les emocions dels protagonistes, ens commovem amb ells, ens espantem com ells, desitgem per ells... i per uns instants la nostra vida queda anul·lada, no ens assabentem de la postura que mantenim a la butaca, no ens envaeixen les preocupacions diàries i el nostre propi cos, la butaca del davant, les fileres de butaques amb els seus ocupants que hi ha davant nostre, les parets i altres accessoris de la sala desapareixen. Caldria fer un esforç per percebre'ls... o els percebem sense esforç si la pel·lícula no ens agrada.

Podem anar i venir de l'atenció a la pantalla a l'atenció a la bossa de crispetes... podem entrar i sortir del món de la pel·lícula, o el que és el mateix, del nostre món. I és aquest pas de la consciència en un

objecte projectat en dues dimensions o en un objecte projectat en tres dimensions (la nostra mà sostenint les crispetes) el que em sembla meravellós pel que té de simbòlic i didàctic.

Nosaltres podem assolir diferents estats de consciència també, que significa que podem variar la posició des d'on veiem la realitat. Considerats nosaltres mateixos com a reals (c2) podem ser els espectadors del món però també podem ser "espectats" o observats per una consciència més àmplia. Com quan sentim la nostra pròpia veu interior i observem que algú parla però que algú diferent al que parla, escolta. Aquesta posició de testimoni personal que veu la nostra pròpia vida (c3) és més real perquè engloba més realitats que la consciència ordinària.

És similar al fet de somniar que estàs somniant. El somni ja és de per si irreal, i la cosa que somnies en el somni és més irreal que la primera irrealitat! Transitem per diverses consciències cada una d'elles més àmplia que l'anterior, com en les nines russes.

Tenir consciència de ser algú que testimonia (c3) és un estat que pot ser també superat (amb c4). És per tant semblant a un somni. Però des d'aquesta consciència testimoni veus la vida ordinària com qui des del somni veu una altra realitat.

El joc de transitar entre les consciències, (la meditació i altres pràctiques d'afinament de la consciència tenen aquest objectiu) és semblant a veure en una pel·lícula algú que veu una pel·lícula o a somniar que tens un somni.

Des d'aquí es veu això (o com tothom diu la veritat)

"-Estic segur que el sistema capitalista és el pitjor de tots..."

"-El Barça sense en Messi no guanyaria res!"

"-Els mòbils han arruïnat la comunicació entre els membres d'una mateixa família"

"-L'única manera d'acabar amb la corrupció és posant més inspectors fiscals."

"-..."

I podríem seguir amb els milions d'afirmacions que cada dia es generen en tots els àmbits sobre tots els temes per part de totes les persones. Té algun sentit preguntar-se si són certes o falses aquestes afirmacions? Al meu entendre no! M'explico.

Cada persona és una punt en l'espai i el temps. En cada moment i lloc on es troba la persona rep unes informacions que activen els seus mecanismes cognitius i fa que emetin determinada informació.

Aquesta informació és inqüestionable en el sentit que és l'únic resultat possible ja que els estímuls que està rebent la persona filtrats per la seva ment, només pot donar aquell judici. No sé si hauria d'estendre'm a justificar-ho o és prou obvi. Per mi és evident que tot el que la gent diu té una lògica implacable. A vegades no ho entenem perquè ignorem algun dels elements de l'equació, però sempre penso que si jo veiés el que està veient aquesta persona, si tingués la mateixa experiència vital que ell ha tingut, si processés la informació

de la mateixa manera, si tot el que afecta a aquell judici jo ho tingués igual, de ben segur diria el mateix.

Això que pot semblar molt elemental és per a mi molt important. La seva conseqüència més radical és que tothom diu sempre la veritat. La seva veritat, clar, l'única que pot veure des del lloc on és i a partir de la seva estructura egoica.

Podreu dir que hi ha errors en la percepció i en el procés de la informació. Sí, és clar, però aquests errors no són perceptibles per qui els comet involuntàriament i per tant no se'n pot adonar ni corregir-los. Direu que sí, que d'acord, però que malgrat tot està faltant a la veritat. Aquesta posició la diràs des d'un lloc determinat i segurament tindràs raó, però això no treu que l'altra també diu la veritat donat que és tot el que pot percebre des d'on és i tal com és.

Costa d'acceptar però costa també de contradir. Jo al menys, des d'aquí on soc ho veig així.

No podem canviar les coses; només la manera de veure-les...

Las enseñanzas de don Juan va ser un llibre que va marcar la meua joventut. En aquells temps, i parlo dels anys 70 del segle passat, Castaneda, el seu autor, va enviar un llampec de misteri damunt les nostres ments racionals ja un xic escèptiques. Darrera l'anècdota d'un estudiant d'antropologia que aprenia l'art de la bruixeria amb un indi iaquí de Mèxic (don Juan) hi havia un reguitzell de pistes ben fèrtils sobre el qüestionament de la realitat tal com l'enteníem.

En recordo una que em va impressionar. Don Juan explica a Castaneda que hi ha dos mons coexistent i juxtaposats: el nàgual o realitat i el tonal o aparença. Don Juan pot ajustar la seva visió de manera que pot escollir quina de les dues dimensions percep. Quan Castaneda li pregunta si veu un món diferent al que veu ell, don Juan respon:

-Veo de los dos modos. Cuando quiero mirar el mundo lo veo como tú. Luego, cuando quiero verlo, lo miro como yo sé y lo percibo en forma distinta.

És a dir que no hi ha dues coses sinó una sola que pot ser mirada de dues maneres. Aquí la paraula important és "mirar". No és el mateix que "veure". Veure és una percepció no intencional, mecànica, automàtica i biològica. Mirar, en canvi és percebre el món des d'un coneixement, des d'una intencionalitat, des d'una consciència.

Quan coneixes l'existència dels diversos nivells de realitat pots ajustar la teva mirada a cada nivell i perceps coses diferents malgrat els fets són els mateixos. Això pot semblar estrany o enigmàtic però no ho és en absolut. La mirada és una projecció del que sabem i en funció del que sabem, veiem.

L'insecte pal (que ja esmentat altres vegades) m'ho va ensenyar. Si no saps la seva existència, si no saps que hi ha uns insectes que són igual, igual, però igual que un pal, no el pots veure quan està enmig dels pals. Jo no el vaig poder veure malgrat el mirava...

Hem de mirar més i veure menys. La mirada reflecteix un estat de consciència. Quan estàs en determinat estats de consciència* perceps la bellesa en totes les coses i persones. En determinats estats

perceps una globalitat única a l'univers i en altres perceps una fragmentació conflictiva de tot el que existeix. En determinats estats perceps la fluïdesa de l'energia en forma d'amor i en determinats estats perceps una rigidesa violenta i hostil del que t'envolta. Per això en algunes persones és natural protegir-se mentre en altres el que és natural és confiar. No és que s'enfrontin a fets diferents sinó que perceben coses diferents davant el mateix estímul.

I és que les coses no es poden canviar, però la manera de veure-les depèn de l'estat de consciència que tinguis. En definitiva, les coses no són res en elles mateixes fins que no ens arriben a la ment i són traduïdes o interpretades per un determinat estat de consciència.

**Tenim un cor petit i un cor gran. El petit no arriba a
l'intel·lecte i el gran el sobrepassa**

Tenim un cor petit i un cor gran. En realitat no és que tinguem dos cors sinó que fem servir la mateixa paraula per a dues realitats. Es pot entendre la confusió però no deixa de ser un greu inconvenient que fem servir la paraula "cor" tant per expressar el nostre ego emocional com la nostra dimensió transcendental.

I és que veureu com l'ús de la paraula "cor" està molt estès en el discurs del creixement personal i la teràpia però es fa servir amb els dos significats que he explicat abans. La biblia i Jodorowsky, per exemple, fan servir "cor" com a dimensió afectiva o emocional de les persones. En el llibre de Jeremies (17:9) es diu "més enganyós que tot és el cor..." indicant que Jahvé té accés als sentiments profunds dels homes. I a l'evangeli de Mateu (13:15) es pot llegir que "el cor

d'aquest poble s'ha tornat insensible..." Sempre parlem de les emocions i els sentiments. Jodorowsky parla també del cor en aquest sentit. "Amb el cor hem d'aprendre a estimar sense condicions", afirma en una entrevista digital, per exemple.

Per contra, Osho i Jung, són dos dels molts autors que fan servir la paraula "Cor" per indicar un àmbit de plenitud quasi mística situat en la transcendència i en la transracionalitat. "La teva visió esdevindrà clara només quan miris dins el teu cor..." diu Jung i es refereix clarament a totalitat del teu ésser, no només a la dimensió emocional.

Si no distingim clarament aquests conceptes podem tenir molts malentesos tant a l'hora de llegir i entendre els autors com a l'hora d'expressar i compartir el que sentim i sabem. La diferència clara entre el cor petit i el cor gran és que el petit no arriba a l'intel·lecte i el gran el sobrepassa.

Els estadis evolutius humans vénen marcats per les propietats emergents pròpies de cada nivell. Així com la capacitat emocional va lligada al mesocòrtex i a l'aparició de la vida social dels mamífers, la capacitat intel·lectual està relacionada amb el neocòrtex. La racionalitat engloba i supera les emocions i permet una vida més evolucionada. Si som esclaus de les emocions no controlem la nostra vida i aquest descontrol pot ser divertit, emocionant o adrenalític, però en cap cas serem més evolucionat que quan la raó la regula. Ja sé que està mal vist el control racional de les emocions, però és més madur que el descontrol. El control no implica necessàriament ni sempre la repressió o la inhibició de les emocions. Simplement vol dir mantenir-les al lloc que els hi correspon en l'alineament jeràrquic humà.

Més enllà de la raó hi ha però un camp de transcendència i plenitud que cal explorar un cop has assolit l'estadi racional. Fer-ho abans, no només és complicat sinó impossible. Precisament aquí rau un greu perill que assetja als buscadors i que el meu filòsof favorit Ken Wilber explica magistralment amb el nom de la fal·làcia pre- trans-.

Consisteix aquesta fal·làcia en confondre els nivells posteriors d'evolució amb els anteriors. La preracionalitat i la transracionalitat s'assemblen en que no són racionals però difereixen en essència. Com la presocialització i la postsocialització. S'assemblen en què totes dues actuen al marge de la norma social. Ara bé, mentre la primera no arriba a entendre ni acceptar la norma, la segona la transcendeix. És doncs ben diferent.

El cor petit de les emocions s'assembla al cor gran de la transcendència en què ambdós són espontanis, intuïtius, globalitzadors, però mentre el cor petit no sap encara acceptar les raons de l'intel·lecte i es fa cada cop més petit, el cor gran, les accepta, les transcendeix i les usa per a seguir engrandir el seu cor.

L'ombra s'interessa per l'ombra. La llum la dissol

Som ombres fugisseres en un món aparent i irreal. Identificats amb una dimensió física i una mental d'aquestes ombres, creiem ser algú que actua i té realitat. El somni ens té atrapats, com explicava Plató en el seu mite de la caverna.

Totes les tradicions de saviesa perenne ens recorden la irrealitat de l'existència. Tot és simplement "ser" que nosaltres manifestem com a consciència.

Dins aquest somni d'ombres que creiem ser, lluitem per despertar sense adonar-nos que el mateix desig i el mateix despertar són també ombres.

Una sola prova et servirà per a adonar-te que ets ombra o somni: si vols, desitges, anheles, esperes,... si fas qualsevol acció identificant-te amb algú... aleshores et ombra i per això t'interesses per les ombres.

No importa com d'elevada sigui la teva aspiració, com de vehement sigui la teva recerca, com de meravellosa serà la teva il·luminació, com de respectuós i submís siguis a l'univers o als déus... quan fas, ets ombra!

L'únic consol, com deia Ruth Renkel, és saber que les ombres ens indiquen que hi ha llum ben a prop...

Cada fase evolutiva té les seves pròpies misèries però això no fa que siguin equiparables

Cada fase evolutiva de l'home o de la societat, té les seves pròpies misèries... i les seves grandeses.

És evident que a mesura que evolucionem, la nostra capacitat augmenta i això ens obre la porta a grans avenços i a grans riscos.

L'home o la societat centrada en els vincles, en el grup, és una magnífica superació de l'estat egocèntric anterior. Ha facilitat un gran progrés i un augment espectacular de les possibilitats de supervivència però ha afegit la submissió de la persona al grup, la qual

cosa ens ha portat a la massificació, el conformisme i els seus fruits més perversos: el fanatisme, el racisme, el nacionalisme exclouent.

Quan superem aquesta fase i usant la raó ponderem les circumstàncies i els valors, assolim un nivell de vida centrat en la ciència, la racionalitat, l'eficàcia i la tecnologia. Això, no cal dir, implica un gran avenç en totes les condicions de vida. Té, però una contrapartida paorosa: capitalisme salvatge, destrucció del medi ambient, tecnologies de guerra, de control, especulació financera...

Si assolim un estadi més i som capaços d'elevant-nos per damunt els simples progressos materials, el diner com a finalitat i no com a mitjà, l'hedonisme com a fita vital... podem veure el món com una globalitat, com una xarxa en la que tot està interconnectat. L'univers es mostra com un organisme en el qual res no és independent de res. Aquesta visió holística, integradora i unitària és un avenç espectacular però té també uns riscos proporcionals als avantatges.

El gran risc de la visió holística és el relativisme que fa que siguem incapaços de jutjar, comparar i jerarquitzar els fets, els costums, les persones o les organitzacions. L'holisme tendeix a acceptar-ho tot i això ens du a les portes de la destrucció. Perquè si tot és igualment vàlid, les energies destructives, reaccionaries, retrògrades són equiparades a les més evolucionades i donat que tenen el mateix valor i molt menys sensibilitat, tendeixen a arrossegar les formes més evolucionades cap a la involució.¹⁴

¹⁴ Aquesta teoria està molt ben exposada al llibre "Boomeritis" de Ken Wilber, una novel·la lúcida, rara, visionària...

Certament que cada nova fase evolutiva presenta riscos cada cop més grans i proporcionals a la seva grandesa. Això fa que moltes persones s'espantin i estiguin temptades de renunciar al progrés pel risc que comporta, però aquest és un moviment contra la vida, una fugida a un refugi impossible donat que sense progrés no hi ha vida.

Necessitem claredat de visió per a discernir entre les formes més evolucionades de vida i per a adherir-nos-hi de forma crítica i valenta per tal de no quedar avortats en una fase primera com ho faria un nen que no vol créixer o un fetus que no vol néixer.

Veiem els problemes i les seves solucions en funció del nivell d'evolució en què ens trobem

Hi ha diferents tipus de problemes i avui em vull referir als problemes socials, als problemes de relacions humanes, ja siguin a nivell interpersonal o com a comunitats.

Hi ha també diferents línies de desenvolupament dels éssers humans. Des del naixement, evoluciona la nostra motricitat, la nostra intel·ligència, el nostre sentit ètic, la nostra socialització, el nostre llenguatge, la nostra espiritualitat... I cada una d'aquestes línies es van desplegant al llarg de la nostra vida.

La psicologia evolutiva estudia amb detall per quines etapes transita el nostre desenvolupament i estipula una certa pauta temporal per a cada etapa. Així Wallon o Gessell han definit escales evolutives del desenvolupament psicomotor. Piaget ho va fer amb el desenvolupament de la intel·ligència i Kohlberg amb el desenvolupament moral.

Deia Kohlberg que hi ha 6 etapes en el desenvolupament moral que s'agrupen en 3 nivells: el nivell pre-convencional en el què fem les coses perquè ens convenen a nosaltres; el nivell convencional, en el què fem les coses perquè les hem acordat entre tots (inclou la llei) i el nivell post-convencional en el qual actuem seguint principis ètics universals encara que la nostra societat no els hagi acordat.

És evident que les persones transitem per aquestes diferents etapes i moltes vegades el creixement s'estanca i ens quedem en un nivell determinat. Degut a la diversitat de l'evolució ens trobem que molt sovint ens relacionem persones amb nivells de desenvolupament diferents i això complica molt les relacions. Però també ajuda a entendre els nostres malentesos i podria ser una possibilitat de millorar la convivència.

Per exemple, si una persona està centrada en ella mateixa (pre-convencional) és fàcil que trobi justificat aparcar en un gual si li convé, evadir impostos, no respectar la cua del bus o qualsevol altra cosa que el beneficiï sense considerar que perjudica altres. És la limitació d'estar en aquest nivell primari. Els nens hi són per naturalesa però massa adults s'han estancat en aquesta fase.

Les persones que estan al nivell convencional valoren per damunt de tot els acords. Són escrupolosos defensors de la llei, dels acords o normes socials i les tradicions. Això és un progrés respecte als pre-convencionals però representa també un cert estancament i una limitació ja que l'obediència a la llei i a la norma els impedeix valorar-la. Així, els nazis exterminadors complien les lleis de Hitler, els policies que ens van apallissar l'1-O obeïen el *gobierno*, i els qui empresonen refugiats il·legals o els retornen als seu infern particular són diligents funcionaris de l'administració pública.

Si seguim evolucionant podem assolir nivells ètics superiors a la convenció o consens. En el nivell post-convencional es valoren per damunt de tot els principis ètics universals que estan inscrits en el nostre genoma deontològic (suposant que una cosa així existeixi) Són els drets universals i els principis de dignitat humana, una de les formulacions més generalitzada de les quals és la Declaració Universal dels Drets Humans.

Tot i que hi ha encara nivells més evolucionats, ara m'interessa remarcar el fet que hi ha dos tipus de conflictes humans: els que es produeixen entre persones que estan en el mateix nivell d'evolució i els que es donen entre persones que estan en diferents nivells d'evolució.

En el primer cas se solen resoldre per la força bruta (pre-convencional), per la llei (convencional) o pel diàleg (post-convencional)

En el cas de persones en diferents nivells d'evolució, el problema és més complex perquè la percepció del problema és ben diferent. Un nen no valora una agressió de la mateixa manera que un adult. Doncs bé, en aquests tipus de conflictes hi ha un factor determinant. En quin nivell evolutiu està la persona que té el poder? Aquesta és la pregunta clau.

El poder té diferents formes segons el cas. Pot ser la força bruta en alguns casos, la llei, l'autoritat moral, la majoria, el prestigi personal, la riquesa, la influència, la saviesa...

Tant li fa. El que és important és considerar que quan qui ostenta el poder té un nivell d'evolució inferior a l'altre, el conflicte, la relació o

la societat involuciona. Quan qui ostenta el poder té un nivell d'evolució superior a l'altre, el conflicte, la relació o la societat evoluciona.

I el fet és que en molts conflictes les dues parts no tenen la mateixa raó ni les mateixes raons. Haurien de prevaler sempre les de la part més evolucionada. Però si qui té el poder és la part menys evolucionada, hi haurà injustícia generalitzada i la resistència civil serà obligada. I això és, al meu entendre, el que està passant ara mateix en la relació entre Catalunya i Espanya.

Veig la majoria de les postures d'Espanya ancorades en el legalisme de la constitució (convencional) i la majoria de les postures catalanes que aspiren al dret universal a decidir el propi destí (post-convencional)

No és el nivell d'evolució en què es troba, ni la seva honestat o coherència, el que dona valor a una persona sinó el seu saber i voluntat de transcendir aquest nivell

Cada persona es troba en un moment d'evolució determinat. No tots estem en el mateix nivell perquè això depèn de l'edat i de les circumstàncies.

Un nen petit de 2 anys està menys evolucionat que un adolescent de 15. La seva motricitat, intel·ligència, moral, gestió emocional, socialització, estructura egoica, etc. està en un altre nivell perquè s'està desenvolupant.

NIVELLS D'EVOLUCIÓ -347

De manera natural tots els éssers que no tenen un handicap de desenvolupament evolucionen fins a un cert grau que dependrà entre altres coses de l'estímul de l'entorn.

Hi ha però, un moment en que l'evolució natural i espontània es detura i el comandament del creixement passa del pilot automàtic al control manual.

Si una persona no es fa càrrec d'ella mateixa i no s'esforça per canviar i per créixer s'estanca en un nivell determinat i deixa d'evolucionar. A mi em sembla que en aquest moment ja està mort encara que la vida encara bategui. Ja no viu... sobreviu!

Els nivells d'evolució més importants que transitem els humans són - segons Clara Graves, una estudiosa que sintetitza eficaçment les múltiples visions que hi ha al respecte- la visió arcaica del món o de supervivència, la visió màgica egocèntrica, la visió mítica etnocèntrica, la visió racional mundicèntrica, la visió pluralista i la visió integral.

Cada una d'elles és una evolució que inclou i transcendeix l'anterior. Tots tenim consciència d'haver fet algun d'aquests salts al llarg de la nostra vida. Amb tot, si pensem que ja hem acabat i que estem al nivell definitiu ens equivoquem.

L'experiència ens hauria d'haver ensenyat que en cada moment de la nostra existència la visió que teníem del món semblava ser la definitiva, però que després era desplaçada per una de millor, més àmplia, més completa i que ens ajudava a entendre per què abans vèiem les coses d'aquella manera.

Fixem-nos que estar en un nivell o un altre no ens fa millors persones. Tots hem sigut egocèntrics i màgics en algun moment de la nostra infància i alguns encara ho són i ho seran sempre! Tampoc ens fa millors o pitjors el fet de ser honests i coherents amb la nostra visió del món. Hitler devia ser molt coherent i honest amb les seves idees, però això no el converteix en una bona persona!

I és que el que ens fa realment valuosos no és on estem ni com hi estem sinó com encarem i concebem el nivell en el que estem.

Creure que no canviaràs i que no has de canviar més perquè estàs ja en la plenitud o la veritat és nefast. No entendre que la vida és evolució i que tot el que penses, sents i fas depèn del teu nivell d'evolució és la pitjor ignorància perquè et pren el sentit de l'esforç que et cal per a completar-te. Saber que estàs en un nivell i no fer res per a superar-lo és estúpid.

La persona que evoluciona està molt atenta als senyals que li qüestionen la seva visió del món. No els defuig ni els ataca a la defensiva. Accepta la sorpresa i el col·lapse de la seva visió del món quan no pot interpretar la realitat tal com se li presenta. És senyal que ha d'eixamplar el seu marc interpretatiu per a ajustar-lo a un nou nivell d'evolució.

La persona que evoluciona té dues pistes clares per saber que està fracassant: una quan s'adona que no es qüestiona el seu món i l'altra quan s'adona que canvia però que el canvi el torna a un lloc ja conegut que creia superat. I és que sovint la por ens fa retrocedir a la recerca de seguretat.

Perquè l'evolució té un gust especial, margant i àcid. Té el gust del vertigen i de la incertesa. Sol anar acompanyat de cànctics de sirena que el tempten a no canviar. Amb tot, només després del dolor del part ve la vida i només després del dolor insuportable de la infància perduda ve la maduresa.

El millor missatge pot no tenir la millor ortografia

Un bonic poema pot estar escrit amb pèssima cal·ligrafia. Un discurs ben raonat pot ser pronunciat amb mala fonètica i el millor missatge pot no tenir la millor ortografia.

A vegades el millor amor no inclou el millor sexe. I el millor sexe pot no tenir el millor orgasme... I la més gran veritat pot no tenir la més gran comprensió. I la millor amistat no implica la millor complicitat. I la més gran bellesa pot no venir de la més estricta canònica (ajustar-se als cànons estètics). I la bondat més exquisida pot no venir de la més exquisida delicadesa.

Perquè una cosa és el fons i una altra la forma. Una cosa és el que és i una altra la forma sota la que es presenta. Una cosa és l'essència i una altra l'accident.

Cert que estem acostumatats a considerar que certes coses tenen formes adients i que a tots ens sembla que la cortesia ha de ser amistosa, que l'amor ha de ser dolç, que la veritat ha de ser clara o l'amistat compromesa. Però això són clixés de les formes sota les que pensem que s'han de presentar certs valors o expressions socials.

El problema apareix quan ens deixem dominar per aquests clixés i no sabem distingir allò valuós. Si valorem un llibre per la seva portada o un regal per l'espectacularitat del seu embolcall... ens equivoquem tot i que ens agrada que els bons llibres tinguin bones portades i els bons regals bona presentació.

La publicitat i el màrqueting ens han acostumat a associar fons i formes. Una bona colònia ha de ser anunciada per una persona atractiva. Un bon cotxe ha de sobreposar-se a un bon escenari i un dentífric s'associa a un somriure tot i que les dents estan igualment netes quan plores.

Quan una religió es valora per la litúrgia, un partit polític per la marca de campanya, una filosofia o manera de pensar per com vesteixen o com riuen o com desprenen energia els qui hi combreguen estem confonent el missatge amb la forma. Aquest problema és actualment, amb la societat de la imatge i de l'aparença, un dels principals motius de desorientació de la gent.

Mal acostumats a no ser crítics, poc educats per a qüestionar, consumim imatge i aparença sense jutjar el contingut. Bevem el refresc més glamourós encara que sigui el pitjor i festegem amb els meus guapos encara que no ens convinguin, pengem el nostre status de la categoria del nostre cotxe, o del nostre gos o de la nostra casa. No sabem qui som però sabem com volem presentar-nos.

No sabem que conté la capsa que regalem al món, que som nosaltres mateixos, però l'emboliquem amb la millor aparença. A vegades es dona la dramàtica i ridícula circumstància que el paquet buit és el que té la millor presentació i el llibre en blanc la millor portada.

**La realitat jeràrquica: Qui té els ulls oberts hi veu més bé que
qui encara no els ha obert. Si més no, pot veure l'altre amb
els ulls tancats...**

Resum dels apartats anteriors: existeixen diferents nivells d'evolució i tothom està més o menys fixat en un d'ells i -en el millor dels casos- en trànsit cap al següent. Els més freqüents són (simbolitzats amb colors) el vermell (màgic, egocèntric, impulsiu...), el blau (mític, etnocèntric, submís...), el taronja (racional, mundicèntric, eficaç...) i el verd (sensible, holocèntric, relativista...)

He parlat fins ara de l'existència dels nivells d'evolució i de que la majoria de conflictes es donen entre persones que estan en nivells diferents. També he parlat de com afrontar això des d'una relació educativa en la que una persona (l'educador) té poder sobre l'altra. Però, què hem de fer quan ens confrontem a persones que estan en un altre nivell d'evolució i no tenim poder sobre ells?

Sabem que tots som iguals en dignitat i drets però sovint no tenim en compte el nivell d'evolució de cada persona. Per això el vot d'un egocèntric que només pensa en ell val igual que el d'un mundicèntric que pensa en tots. Per això el negoci explotador d'un capitalista és tan legal com una cooperativa de suport social. Per això les subvencions a associacions que discriminen i prediquen el fanatisme segueixen els mateixos criteris que les que s'atorguen als qui defensen els drets civils i la igualtat.

El fet és que les persones que estan en nivells d'evolució més avançats tenen més coneixement i perspectiva. Aquest fet, ara per ara és tabú, políticament incorrecte i no es pot defensar en públic sense rebre fortes objeccions. Estar en un nivell d'evolució més

avançat no et dona més dignitat ni més valor i, per descomptat, tampoc cap poder sobre els altres. La nostra situació la podem comparar amb una escola on els nens de pàrvuls tenen el mateix dret a votar i decidir que els que fan batxillerat. Si hi ha molts més pàrvuls que batxillers, ja poden albirar alguns problemes...

Una altra característica de la realitat jeràrquica és que la naturalesa jeràrquica de la realitat només es pot veure a partir de determinat nivell. Abans d'assolir-lo, no es pot entendre aquest fet i sovint la defensa d'aquesta realitat es cataloga com a supremacista i antidemocràtic. Amb tot, afirmar que totes les visions de la realitat tenen el mateix valor és tan ridícul com afirmar que qui té els ulls tancats hi veu tan bé com qui els té oberts.

Tornem però al tema central: què hem de fer quan ens enfrontem a persones que estan en un altre nivell d'evolució i no tenim poder sobre ells? Se m'acudeixen tres possibles respostes:

La primera és: res! No hi ha res a fer perquè tothom actuarà des del seu nivell i el conflicte serà inevitable. Alguns actuaran des de nivells alts i altres no, però tots dos amb la mateixa convicció i honestedat personal. Es criticaran uns als altres des dels seus valors i els arguments de debat no tindran cap efecte perquè només s'entenen des del propi nivell i perquè en alguns nivells, el raonament i el debat no té cap valor.

Això pot semblar molt derrotista o pessimista però només si ho mirem des d'un sol nivell. I això és el que acostumem a fer: mirar-ho tot des del nostre nivell creient que veiem la veritat i que els altres estan equivocats i que cal convèncer-los. Això passa fins i tot a les persones que han estat en altres nivells i recorden com ho veien

abans. Ara però, un cop han evolucionat, s'han tornat tan fanàtics del nou nivell com ho eren abans del vell. Creients enfervorits evolucionen en ateus igualment rigorosos.

El cas és que hi ha uns nivells d'evolució (els que hem comentat fins ara) que anomenem de primer grau perquè tenen aquesta característica: quan estàs en un d'aquests nivells ho veus tot amb aquella visió i exclous les altres. El darrer d'aquests nivells és el verd. A partir d'allà, els següents nivells d'evolució s'anomenen de segon grau i tenen com a característica que s'assumeixen i s'integren tots els nivells anteriors i no se'n rebutja cap.

S'entén i es veu clarament que tots els nivells tenen la seva funció i que tots són respectables en el context de qui els viu. La visió de segon grau ja no exclou cap altra visió. Sap que sempre hi haurà persones en altres nivells i que necessiten aquelles visions. Ell mateix es veu actuant des d'un nivell de primer grau a vegades i sap que això no el defineix en essència sinó que és només una circumstància.

La compassió i l'acceptació són les qualitats dels nivells de segon grau. En cap cas ampliar la visió significa desmarcar-se de la realitat. A l'hora de valorar i decidir, però, s'entén que tot és com ha de ser i els conflictes i els moments de cadascú són tan inevitables com la seva posició d'observador.

La segona cosa que podem fer és defensar-nos a nosaltres mateixos. No tenim poder o autoritat sobre els altres però hem de tenir poder i autoritat sobre nosaltres mateixos.

Hem de saber que estem on estem i que hi ha el que hi ha. A partir d'aquí hem de fer valer els nostres recursos per a impedir que en els

conflictes s'abusi de nosaltres. Com? Doncs com correspon al nostre nivell d'evolució (no hi ha alternativa). Si ets vermell a la brava! Si ets blau buscant la colla que et protegeixi o els teus valors universals. Si ets taronja amb raonaments i demostracions i si ets verd amb entesa i acords.

Clar que això només et funcionarà si entres en conflicte amb gent del teu nivell¹⁵. Si entres en conflicte amb gent d'altres nivells hauràs

¹⁵ Quan el conflicte és entre dues persones que estan al mateix nivell d'evolució no sol haver-hi dificultat perquè entenen i accepten els marcs de resolució de conflictes que comparteixen. Un violent entén la violència de l'altre i sap que qui venci en el combat serà el just vencedor. Un mafiós que amenaça i extorsiona una comunitat entén que sigui amenaçat i extorsionat per un altre. Un adolescent que rep violència a casa entén que el mestre el piqui i maltracti a l'escola. Una persona que entén i accepta la llei, entén i accepta les denúncies a les que s'oposarà des de la legalitat i n'acceptarà el veredict. Una persona que creu en la bona voluntat i l'entesa, acceptarà resoldre un conflicte que li plantegi algú que també comparteix aquests valors des de la confiança i la bona voluntat.

Quan el conflicte és entre dues persones que estan al mateix nivell d'evolució no sol haver-hi dificultat perquè entenen i accepten els marcs de resolució de conflictes que comparteixen. Un violent entén la violència de l'altre i sap que qui venci en el combat serà el just vencedor. Un mafiós que amenaça i extorsiona una comunitat entén que sigui amenaçat i extorsionat per un altre. Un adolescent que rep violència a casa entén que el mestre el piqui i maltracti a l'escola. Una persona que entén i accepta la llei, entén i accepta les denúncies a les que s'oposarà des de la legalitat i n'acceptarà el veredict. Una persona que creu en la bona voluntat i l'entesa, acceptarà resoldre un conflicte que li plantegi algú que també comparteix aquests valors des de la confiança i la bona voluntat.

d'adaptar els teus recursos al seu nivell. Mostrar fermesa i duresa amb els egocèntrics vermells (força, mai violència); valors universals com a arguments amb els etnocèntrics blaus (algú que defensa la seva família per damunt de tot entendre que tu defensis la teva i li has de vendre així encara que no sigui aquest el teu vertader motiu); raonament amb els lògics taronges encara que per a tu la lògica no sigui el màxim valor...

Recordem que ens estem protegint perquè no tenim el dret a educar els nostres iguals i per tant no tenim poder sobre ells¹⁶. Que no tinguem el dret a educar no vol dir que no puguem influir en ells.

Aquesta és la tercera cosa que podem fer. Sempre que ens relacionem amb els altres convé conèixer en quin nivell d'evolució estan perquè tot el que diuen i fan respon a una manera de veure la realitat. Si no entenem el context no entendrem el text! Ens convé a tots situar la relació en un marc que ens ajudi a interpretar-la.

¹⁶ Podríem dir que ens caldria a tots educació per a superar els estadis en què estem, i molts pensadors han cregut que el secret de tot està en l'educació. Jo ho qüestiono. En primer lloc perquè si tinguéssim l'obligació de ser educats, segurament entràriem en un estat totalitari on la manipulació mental seria la norma. Actualment ja tenim els mitjans de comunicació "educant-nos" però encara no és obligatori tenir la tele engegada i consumir els diaris oficials. I qui serien aquests "educadors"? I qui els educaria a ells? Tremolo en pensar-ho...

Quan ens relacionem amb persones del nostre nivell, la relació sol ser més senzilla tot i que no vol dir que sigui més fructífera o gratificant. Això ja dependrà dels interessos i motivacions de la relació.

L'acció que al meu entendre més ajuda al progrés és la provocació o el qüestionament del món de l'altre. Clar que això no sempre és possible, ja sigui per la pròpia personalitat o per la rigidesa de l'altre. Amb tot, qüestionar i posar en evidència les contradiccions de la visió del món d'algú sol ser una bona manera d'incentivar el canvi.

“Qüestionar” no vol pas dir “raonar” perquè el raonament només té valor a partir del nivell taronja. Qüestionar és mostrar absurds a partir dels propis valors del nivell on està. Qüestionem l'egocentrisme amb els valors universals o de grup i qüestionem aquests amb els raonaments. I qüestionem els raonaments amb les intuïcions i la mirada integral, etc.

Una darrera cosa a tenir en compte és que dins de cada nivell d'evolució hi ha dues posicions possibles: la de consolidació i la de canvi. En la primera, la persona fa poc que ha accedir al nivell i està fent molts esforços per a adaptar-s'hi. És normal i necessari que es protegeixi de les crítiques perquè encara no ha assumit la nova visió i tem perdre confiança. Aquí potser serem poc eficaços quan qüestionem.

En un segon moment, però les persones estan ja familiaritzades i confiades en la nova visió de la realitat i estan més obertes a assumir les contradiccions de la pròpia mirada. És aquí on podem ser més decisius a l'hora d'ajudar a avançar.

Tot això succeeix en un entorn social que té també un nivell d'evolució col·lectiu determinat i determinant. En funció de quin nivell tingui un grup o societat, les respostes als conflictes seran molt diferents. D'això parlaré a la propera i última entrada d'aquesta sèrie.

Voler eliminar la religió o el nacionalisme és com voler eliminar l'adolescència

Tot i que moltes persones creuen que aniríem més bé sense les creences religioses, el cert és que mentre siguem éssers evolutius que ens fem al llarg de la vida, serà inevitable passar per moments en què la creences en valors absoluts siguin imprescindibles.

Primer un aclariment important: religió i espiritualitat no és el mateix. No parlem aquí de la mirada filosòfica i transcendental dels humans, dels nivells transpersonals o espirituals sinó de la religió entesa com un conjunt de creences, rituals que donen explicació del que és i del que ha de ser la realitat i la vida humana.

La religió pertany a l'àmbit de l'afectivitat i la sociabilitat. És un fenomen que es dona a partir d'unes necessitats de sentit i de comunitat i que ofereix respostes i solucions definitives.

Necessitar aquest tipus de suport que dona una religió és un tret característic d'una determinada fase del desenvolupament. Ve just després de la fase egocèntrica en que un mateix és el centre absolut de tot interès i criteri de veritat (el que em convé a mi).

Quan se supera aquest egocentrisme entrem en una fase en que els altres són tan importants com jo. Però no tots els altres, sinó només

els "meus", els que són com jo, de la meva família, de la meva nació de la meva ètnia o religió. Aquests són més importants que els altres.

Quan entrem en aquesta nova fase evolutiva justifiquem la nostra superioritat i preeminència amb valors absoluts. La nostra nació és la millor, la primera, la més sublim... La nostra religió és la vertadera, la revelada pels déus, la més evolucionada... La meva família és la que més mereix el meu amor perquè són els meus i tot els hi perdono i a tots els prefereixo...

Aquesta posició que en una escala evolutiva se situa entre l'egocentrisme i el mundicentrisme està molt estesa en aquest moment de la història humana. Potser mai no ho havia estat com ara i aquesta és una bona notícia, perquè abans dominava l'egocentrisme.

No podrem eliminar mai aquest moment evolutiu com no podrem eliminar mai l'adolescència o la infància. Són moments que s'han de passar i la importància real d'aquests moments és que es visquin amb plenitud, amb respecte i amb esperit crític per tal que puguin ser superats sense estancament.

Encara que tothom superés aquesta fase, els nous nascuts hi haurien de passar i per això sempre hi haurà persones en aquest moment del desenvolupament com sempre hi haurà persones en l'egocentrisme.

El gran repte és fer que no s'estanqui, que flueixi l'evolució personal i social i això es pot fer amb modelatge, amb esperit crític i amb comprensió del que és créixer. El problema és quan les classes dirigents estan atrapades elles mateixes en aquests moments de "jo

tinc la veritat", "les coses són així", "les lleis tenen valor absolut", "el meu déu és el vertader"...

El coneixement de la nostra naturalesa evolutiva hauria de ser l'antídot a tant fanatisme disfressat de pietat, legalitat o amor als meus.

La majoria de les nostres creences bàsiques són fruit de l'estadi concret de desenvolupament humà en què estem.

Per què no coincidim en les opinions? Per què no compartim la mateixa realitat? Per què davant un mateix estímul tenim experiències diferents?

Segurament hi ha molts factors que expliquen aquest fet com ara la nostra història personal, la cultura, la biologia, les relacions, les necessitats... Amb tot, el fet que millor explica per a mi les diferències en la concepció del món que tenim és el nivell d'evolució en què estem.

És molt més fàcil que dues persones que estan al mateix nivell d'evolució s'entenguin encara que siguin de llengües, cultures, caràcters o ideologies diferents que no pas dues que comparteixen tot això però estan en diferents moments de desenvolupament.

Si algun consens universal hi ha respecte a l'espècie humana és sobre la seva naturalesa evolutiva. És un fet que creixem i ens despleguem travessant diferents estadis d'evolució en les diferents línies de desenvolupament: física, moral, social, intel·lectual, espiritual...

Un especialista en aquest tema és Wilber, un filòsof que ha dedicat la vida a confegir el mapa dels mapes de totes les teories sobre l'evolució humana de totes les geografies i èpoques. Al seu llibre "Una visión integral de la psicología" analitza més de cent teories i les sobreposa en la mesura del possible, creant un metamapa que constitueix la mirada més global i integral de l'existència que conec.

El resum és que tots naixem en un determinat nivell d'evolució i ens anem desplegant i ascendint a nivells més elevats al llarg de la vida. La dinàmica d'aquesta evolució, els seus bloqueigs, acceleracions o estancaments depenen de la història personal de cadascú.

El que és inevitable és que a cada nivell d'evolució hi ha realitats diferents que només pot veure qui està en aquest nivell. Un nen de 3 anys no pot accedir al pensament abstracte ni un de 10 a la moral postconvencional. I no és només qüestió d'edat. Qui està al nivell màgic (i no importa l'edat que tingui) no pot assumir els seus reptes sense pactar amb els poders ocults; qui està al nivell mític no pot sotmetre les seves veritats a la raó ni esdevenir autònom; qui està a nivell racional no pot integrar tot allò que no encaixa amb la seva visió i construir una realitat pluralista, etc.

I a cada nivell hi ha coses que es mantenen: la creença d'estar en la veritat absoluta i de què l'única realitat és la que està vivint; el fet que totes les experiències que té s'ajusten "curiosament" a la seva realitat i a la seva concepció del món; l'evidència que tots els que no ho veuen com ell estan equivocats i són un fre per a l'evolució humana; la credibilitat que dona a les informacions que li confirmen la seva posició vital...

I segons Wilber, això passa fins a un cert nivell d'evolució en que es "veu la visió", és a dir que t'adones que estàs atrapat en una determinada posició i entens que en tota la gamma de nivells, fases, estadis... no n'hi ha cap millor que un altre i que tots són el que han de ser per a aquella persona en aquell moment. Tots els nens han de ser màgics i egocèntrics en algun moment. Està bé que ho siguin perquè és inevitable.

En el seu darrer llibre afirma Wilber que si hi ha, per exemple, vuit nivells d'evolució, hi hauria d'haver vuit maneres diferents d'explicar una religió, una teoria política o una visió del món. Cadascú necessita la seva. I cada una d'aquestes "realitats" té els seus personatges (màgics, energètics, savis...), les seves trames (salvífiques, mecàniques, pedagògiques...) els seus fenòmens (causals, màgics, místics...) les seves finalitats (felicitat egoica, cap finalitat, autorealització, pau mundial...) etc.

Entendre això a mi m'ha ajudat a entendre el meu món que ha deixat de ser el vertader i únic.

No hi ha una manera verdadera de veure el món com no hi ha una llengua verdadera

De fet una llengua és una manera de veure el món i expressar-la. Diria que la visió del món és anterior, però. Amb tot, va bé posar l'exemple que, així com no hi ha llengües més verdaderes que altres, tampoc no hi ha mirades sobre el món més verdaderes que altres.

Això pot semblar un disbarat lògic perquè molta gent creu que la veritat és una cosa que està aquí fora de nosaltres esperant que la copsem i qui en fa un retrat més fidel té una major veritat.

La realitat no és una cosa objectiva com ja sabem la majoria però encara està molt estesa la creença que hi ha maneres millors de concebre-la. De fet, les que són fruit de consens tenen més possibilitat de ser considerades correctes.

Cal recordar aquí que la nostra ment, la nostra intel·ligència o la nostra cognició no estan dissenyats per a capir la veritat sinó per a donar solucions als nostres problemes. I de problemes realment importants només tenim la supervivència i el sentit que donem a aquesta supervivència.

Així doncs, tot allò que ens permeti sobreviure i donar sentit a l'existència serà considerat pel nostre cervell com a veritat. Des d'aquesta perspectiva podríem dir que totes les mirades són vertaderes o totes són falses, però el que importa és que siguin útils.

I quan ens són útils les defensem a capa i espasa. Acolлим amb vehemència tot allò que ens arriba que confirma les nostres creences i rebutgem el que les qüestiona.

Arribats aquí podríem dir que si no hi hagués confrontació entre aquestes ments que inventen estratègies i sentits, no hi hauria cap problema en viure en un món ple de gent amb visions totalment diverses del que és la realitat.

Seria curiós observar aquesta convivència pacífica de gent tancada en el seu propi món cadascú convençut d'estar en la "realitat real" i tots fent, sentint, pensant i creient coses diferents. He dit "curiós" però

no sé si hauria de dir "preocupant", "inquietant" o "alleugeridor". No sé si seria millor o pitjor.

En alguns moments crec que anem cap aquí... Cada cop més tancats en els nostres propis mons, exigint respecte per la nostra postura per absurda que sembli als altres, valorant només el que ens afecta directament, jutjant sense autocrítica, perdonant-nos-ho tot, justificant-ho tot, tancats en una bombolla sense un miserable virus que ens infecti sorpresa, incertesa, vertigen pel desconegut.

No m'agrada aquest horitzó i lluito per combatre'l. No hi ha maneres verdaderes de veure el món però n'hi ha de millors que altres. I no pas perquè facin un millor retrat d'una suposada realitat objectiva sinó perquè amplien el focus i contemplen més territori composant una imatge més integral.

La visió més nítida d'aquest cavall no és la que ens permet observar més detalls sinó la que s'adona que el que està veient és una foto.

La salvació del món dependrà de si assolim la massa crítica de persones amb un alt nivell d'evolució abans del col·lapse.

Molta gent pensa que les coses s'arreglaran quan trobem alguna solució col·lectiva i global com ara que els científics arreglin el desastre ecològic o que aparegui un líder polític o espiritual que aglutini la humanitat.

Certament l'estat actual del món no és animador i malgrat la quantitat innumerable d'iniciatives, associacions, idees, moviments,

persones... que estan treballant per a aportar solucions, aquesta sembla ara mateix lluny encara.

A mi em sembla que la solució als problemes globals de la humanitat no pot venir d'un àmbit particular sinó que depèn de la dinàmica entre els fluxos de gent que està en diferents nivells d'evolució.

Com he comentat altres vegades en aquest blog, les persones passem per diferents nivells d'evolució al llarg de la vida. Som egocèntrics en algun moment, etnocèntrics centrats en les emocions més endavant. Podem arribar a focalitzar-nos en la raó i fins i tot, transcendint més, en l'esperit o la globalitat. Cadascú de nosaltres està en alguna d'aquestes visions del món a punt per a obrir-se a la fase més evolucionada que l'espera tot i que també en perill d'estancar-se a la que està, com passa sovint.

Doncs bé, si mirem aquest fenomen a escala mundial veurem com els percentatges de gent que està en cada fase va variant. Al llarg de l'evolució en algun moment la humanitat era majorment egocèntrica i va passar a ser etnocèntrica a partir de l'edat mitjana i racional tecnològica amb la revolució industrial. Ara s'està obrint un període amb molta gent assolint el nivell espiritual o holístic. Però clar, el que marca una època és la proporció de persones que hi ha en cada un d'aquests nivells d'evolució.

Un fet que se sol oblidar, i és nefast per a entendre la història, és que tothom ha de passar per les fases més primitives i que no es poden saltar. Sempre hi haurà gent egocèntrica, sempre hi haurà persones etnocèntriques a punt per fer la guerra per defensar el seu país o el seu déu. Sempre hi haurà persones racionals-tecnològiques que no dubtaran en afavorir un món industrialitzat on puguin enriquir-se i

gaudir de bens materials sense considerar l'ecologia o els valors i els drets humans...

Potser ara mateix aquesta gent és la que està dominant. De fet comparteixen el món amb els etnocèntrics. Tenen quasi tot el poder. Per això els problemes que tenim són d'ordre ecològic, tecnològic i ideològic religiós.

La salvació del món passa perquè hi hagi molta gent que transcendeixi aquests nivells i accedeixi a una visió holística i global del món. Tot dependrà de si aquest flux de gent que accedeix a un estat de consciència més elevat s'accelera i arriba a ser més gran i més influent que els altres. Si aquesta massa crítica de persones evolucionades arriba abans del col·lapse, haurem guanyat. No veig altra alternativa.

Ara la pregunta és, com fer que augmenti aquesta quantitat de gent que accedeix a nous estats de consciència?

No és una pregunta senzilla però m'atreveixo a suggerir algunes vies de resposta.

En primer lloc la gent ha de saber que les persones passem per aquests nivells d'evolució. Que no som éssers rígids o acabats sinó evolutius i dinàmics. Saber-ho ajuda molt. Sobretot perquè ens fa més tolerants, relativistes i evita falses solucions del tipus: "tots hem de ser bons", "si eduquem bé la gent deixarà de ser egoista" o "amb polítiques socials hi haurà harmonia i concòrdia". Afrontem-ho: mai tothom serà bo, ni deixarà d'haver-hi gent egoista, ni hi haurà pau entre nosaltres. La confrontació, el fanatisme, l'egoisme,... sempre hi seran perquè constantment neixen persones que han de transitar

fases en les que aquestes característiques són fonamentals. L'important és fer que les transitin ràpid.

I aquesta potser és la segona cosa: accelerar el pas d'un nivell d'evolució al següent i evitar estancaments. Aquí hi té una funció fonamental la racionalitat crítica que es dedica a desestabilitzar la teva zona de confort i t'obliga a qüestionar el teu món de manera que et vegis motivat per a contemplar el nivell d'evolució següent al que has d'aspirar.

També cal que les persones que han assolit nivells alts d'evolució donin testimoni i exemple. Els nivells elevats es poden detectar en les persones que veuen i viuen en aquesta realitat de gent en diferents moments vitals i no lluiten ni s'oposen a ningú atacant-los com si no tinguessin raó i estiguessin equivocats, sinó que els tracten amb acceptació crítica o provocació segons sigui la seva vocació.

El rellotge corre i les dinàmiques de creixement i d'evolució humana flueixen. Aquest moment de la pel·lícula és emocionant perquè no sabem encara si el platet massa lleuger de la ignorància podrà acumular prou saviesa per a equilibrar la balança del destí humà.

**De la valoració a l'afecte; de la intel·ligència al coneixement;
del sexe a l'espiritualitat: exaptacions que ens han fet com
som**

"Exaptació" és la paraula! Exaptació és el mot que va usar el paleontòleg Stephen Jay Gould per a referir-se a "trets que ara potencien una actitud, però la selecció natural no els va crear per a complir els seu paper actual".

Aquest és un fenomen de gran transcendència. Sembla ser que solucions pensades per a determinats problemes acaben usant-se per a resoldre altres problemes, o el que és encara més meravellós, per a plantejar-se nous reptes!

Sembla que això va passar amb les plomes de les aus que primer servien per a regular la temperatura corporal i van acabar servint per a volar. O amb la visió seqüencial que primer servia per a seguir objectes en moviment i ara és imprescindible per a poder llegir. O amb certes habilitats de la memòria que han sobreviscut usant-se per a altres finalitats, cosa que explicaria moltes mancances de la nostra gestió dels records, segons Schacter.¹⁷

Bé, el fet és que hi ha usos nous per a instruments vells i aquesta és una idea molt suggeridora.

Al meu entendre hi ha tres d'aquestes exaptacions o nous usos de vells sistemes que han transformat radicalment l'ésser humà. Per això crec que són transcendents.

El primer és l'ús del sistema emocional per a formar vincles socials. Crec que el sistema límbic aporta sensacions de confort o dolor emocional a les sensacions i experiències. És, per dir-ho així, un sistema d'avaluació que conserva les experiències positives sota la memòria afectiva i rebutja les negatives amb el dolor. Aquesta vivència emocional compartida en grup va permetre l'aparició de l'empatia (a través de les neurones mirall) i a partir d'aquí va

¹⁷ SCHACTER, DANIEL, L.: Los siete pecados de la memoria. Ed. Ariel. Barcelona 2019

aparèixer la societat com a tal, la família, la comunitat, el mateix concepte d'humanitat. Una passa doncs, transcendental.

El segon cas seria fer servir la intel·ligència i les facultats cognitives, que estan al servei de la supervivència, per a cercar la veritat. La intel·ligència gestiona totes les funcions orgàniques i no està dissenyada per a conèixer la veritat. No li interessa! De fet molt sovint ens enganya perquè el seu objectiu principal és la supervivència i per a sobreviure no cal saber la veritat. Amb tot, l'humà ha usat la intel·ligència per a afrontar el repte (innecessari) d'acostar-se a la veritat. Una exaptació que ha donat lloc a la filosofia i a la ciència.

El tercer cas és el de l'experiència sexual. Un instrument que està al servei de la reproducció ha sigut aprofitat per a assolir experiències espirituals o transcendents. Tot i que aquesta exaptació no està tan generalitzada com les altres, és coneguda d'antic i no descarto fins i tot que fos la primera en aparèixer. De l'experiència de la fusió corporal, de la química eròtica, de l'energia instintiva els humans hem pogut passar a la visió transcendental de la unió de tot, a la fusió essencial del que som en el ser. Les intuïcions transcendents que es poden tenir a partir d'una sexualitat integral es poden sublimar en experiències místiques tal com pregonen les filosofies tântriques i transpersonals.

Trobo molt rellevant que les 4 principals dimensions humanes (física, emocional, racional, espiritual) hagin donat lloc a exaptacions que han acabat essent essencials en el que ara mateix concebem com a humà. A més aquesta darrera exaptació sembla tancar un cercle evolutiu ja que connecta la dimensió espiritual (la més evolucionada) amb la física (la primigènia).

Pensar que som com som per exaptacions és com dir que els humans no formàvem part en els plans de la naturalesa i que només a través d'operacions imprevistes hem arribat a ser el que som.

4.2 EL DESPERTAR: EL CREIXEMENT, EL SALT EVOLUTIU

***La distància més llarga és la que hi ha entre el que penses ser
i el que ets.***

***La distància més difícil de salvar és la que hi ha entre el que
penses ser i el que ets.***

***Donaria tot el que tinc a algú que no ho desitjés. Però si no
ho desitja per què li hauria de donar? i ell, per què hauria
d'acceptar-ho?***

***L'arquer que ultrapassa la diana s'equivoca tant com el que
no hi arriba.***

***Si no saps inventar-te les causes d'allò que et passa hauràs
de copiar les que han inventat els altres.***

***Si un savi diu una tonteria tothom l'escolta. Si un babau
parla amb saviesa tothom l'ignora.***

Si mai t'oblides de respirar et moriràs.

***Molts vaixells han naufragat pels esforços que han fet per no
naufragar.***

Moure's no és avançar. Transitar no és transcendir.

Hi ha molta estupidesa consagrada.

Quasi no es pot pensar sense tremolar.

***Si una revelació no t'arriba en el moment oportú no serveix d
res.***

***Quan l'escarabat aventurer va topar amb el primer i
infranquejable escaló del gratacels va dir: "He arribat a la fi
del món!"***

***L'única feina de qui està atrapat en un somni és despertar.
Qualsevol altra cosa per bona que sembli és reforçar les
cadenes.***

***Envejo les persones que diuen la veritat perquè és senyal de
que la tenen.***

No es pot desitjar el que no es coneix.

L'afany de buscar impedeix trobar.

***De què serveix una revolució si no es produeix al cor d'una
persona?***

***La pitjor de les desgràcies: no saber què desitges exactament
però desitjar-ho intensament.***

No sabem com són les coses. Només sabem amb certesa que

no són con les veiem.

*El despertar progressiu de la consciència és el repte comú de
la humanitat en tots els temps i tots els llocs.*

Despertar no és canviar de somni.

*Creia que la il·lusió duraria tota la vida fins que vaig
descobrir que tota la vida era una il·lusió.*

*Fins que no descobreixis que no hi ha res a buscar buscaràs
en va.*

Cada desig és una declaració de guerra.

*Un déu gelós va enterrar la veritat dins l'home perquè sabia
que era l'últim lloc on la buscarien.*

Imitació? Limitació!

Com pot ser que no pugui veure el meu propi ull?

*Volent despertar tothom, es va adormir en el somni de què
era un despertador.*

*Poques coses són més desoladores que un desig
completament satisfet.*

*Lluitava contra la dictadura de la rodona reivindicant la
recta però va acabar vivint en la dictadura del quadrat.*

*Van estar mil anys intentant desxifrar el codi del pany
sagrat... fins que algú va fer notar que la porta ja era
oberta!*

*El silenci és un art que requereix anys de saludable
desengany.*

*Quan veia l'error li contestaven que estava massa aferrat a
la vista. Si en lloc de veure'l l'hagués sentit, renegarien de la
oïda.*

*El dubte allibera incòmodament. La certesa empresona
còmodament.*

A cap escola de peixos no s'estudiava l'aigua.

*Abans d'escapar-te de la presó assegura't de que no siguis ja
fora. No fos cas que tinguis èxit i et trobis tancat a dins!*

*Quin sentit té acomodar-se o estar en pau i content en un
laberint? El que convé és sortir-ne!*

Estava tan malament que ni se n'adonava.

*Canviar-nos de disfressa, per molt sofisticada que sigui, no
ens fa més autèntics.*

A vegades viure el somni intensament dificulta el despertar.

*Si has arribat a dalt de tot i encara vols seguir pujant, senyal
que no ets a dalt de tot.*

*El lladre del barret el va amagar al seu cap perquè ningú no
el veiés.*

*El patiment és fruit de la nostra poca habilitat a l'hora de
desitjar.*

*Si ningú no t'ha fet adonar que tens ales tens un problema,
però si t'ho han dit i no n'has fet cas tens la pena que et
mereixes.*

*Després d'intentar per 10 anys forçar la finestra i escapar de
la presó, va optar per sortir per la porta, que sempre havia
estat oberta!*

*Si fas més cas del que sents que del que saps seràs més
sensible que savi.*

*Per a què serveix la geografia, els mapes, els guies, la
brúixola... si l'únic lloc on has d'anar és allà on ja ets ara?
Per perdre't!*

Ens passem la vida buscant l'absolut i som nosaltres.

Aïlles una variable i destrueixes tot el sistema.

Fascinati per aixecar pisos descuidem els fonaments.

El somni més bonic i perillós és somniar que et despertes.

*La resposta a la pregunta "què és una projecció
cinematogràfica?" no es troba en l'argument de la pel·lícula*

projectada.

I quan es morí el teu pitjor enemic, pregunta't: qui m'ajudarà ara a créixer?

L'aferrament a les coses materials és un gran obstacle per a créixer; sobretot l'aferrament al propi cos! Però molt més perillós és encara l'aferrament a la ment i a les coses espirituals.

Les varetes màgiques són inútils! Si no tens prou saviesa per fer-la anar, millor que no la tinguis. I si en tens prou, ja no et cal.

No hi ha un mètode per a assolir l'excel·lència com no hi ha un camí per a anar on ningú no ha anat mai.

Fascinat per la pantalla va obrir la tele. Distret amb els programes mai més va poder veure la pantalla que era l'única realitat.

Només reconeixia i exercitava la cama esquerra. Caminava tan desviat que sempre tornava al punt de sortida

La polaritat és una característica humana. Només entenem el món a partir dels contraris. Sense ells no podríem pensar ni sentir. Blanc-negre, dia-nit, llarg-curt,... Veiem, sentim, vivim, pensem amb la polaritat. I normalment solem inclinar-nos per un dels dos pols. Crec que no són pocs els problemes que ens reporta aquesta inclinació a

optar per un dels extrems tot especialitzant-nos en ell i obviar o menystenir el contrari.

Pensem per exemple en la lateralitat de les mans o els peus, en les opcions polítiques de dretes o esquerres, en els gustos culinaris, en les decisions ètiques, en les preferències artístiques, en els posicionaments vitals... sempre optem per un pol en detriment de l'altre. I això ens limita la percepció de la realitat. Els dos pols tenen valor i són necessaris. No podem excloure una part de la realitat. La gran tasca seria integrar els contraris i viure no en la dualitat sinó en la unitat.

I aquesta feina la pot fer una ment aguda o una sensibilitat oberta, o una intuïció profunda, o una simple percepció sense prejudicis. Tot és d'una manera i també de la contrària. Costa d'imaginar però així és. El nostre millor amic té alguna cosa del pitjor amic. La lletjor té alguna cosa de bellesa; la virtut té un component de vici (potser el mateix orgull de saber-se buscador de la virtut); La nit té la plenitud del dia, el negre té l'absolut del blanc...

Cal rendir-se a l'evidència que tot és una sola cosa i les manifestacions que ens semblen oposades no són més que aparences que ens dona la ment. Ella mateixa pot també superar aquesta dicotomia i ajudar-nos a prendre la consciència unitària del ser.

Pensava això en adonar-me'n de com he viscut molt anys reconeixent només la visió del món que m'aporta el cervell esquerre. La visió racional, lògica, predictiva, expressada lingüísticament, seqüenciada, quantificada, ordenada, ubicada en l'espai temps... El cervell dret ens aporta una visió absolutament diferent: una realitat immediata, directa, emotiva, global, il·lògica, intuïtiva,... però igualment vàlida!

Tenim de forma natural una tendència cap a un d'aquests enfocaments, de la mateixa manera que tenim una lateralitat dominant. Ara bé, ser esquerrà no implica que la mà dreta no sigui necessària. De fet sense la mà dreta, l'esquerra sola és tan inoperant com la dreta sola. Igualment, la visió dominant que dona el cervell esquerre, als homes majorment, requereix el suport del cervell dret que predomina en les dones. I a la inversa.

El problema és quan un dels cervells s'erigeix en constructor de veritats i sotmet o anul·la l'altre hemisferi. Aleshores, no només ens estem perdent una part de la realitat sinó que la perdem tota sencera. Atrapats en una visió esbiaixada, neguem que les monedes tinguin creu, la feminitat de l'home, la materialitat de l'esperit, la transcendència de la ciència, la unitat de la pluralitat o l'egoisme de l'altruisme, per exemple. A partir d'aquesta amputació ignorant de la realitat, apareixen continus conflictes vitals que deriven en patologies, sociopaties, guerres, injustícies, lluites fratricides entre bàndols que defensen exactament el mateix. Qui s'atreveria a negar que l'actual conflicte israelià-palestí no és més que l'enèsima versió de la lluita de l'home contra ell mateix? La ment enfrontada a ella mateixa com una maledicció mentre no es conegui i s'identifiqui amb el tot que ja és. Només la integració de totes les facultats cognitives pot aportar un coneixement de la realitat.

El canvi horitzontal conserva, el vertical transforma

El canvi horitzontal (anomenat "canvi 1" pel gran teòric de la comunicació Paul Watzlawick) consisteix en variar una determinada conducta o resposta per una altra de la mateixa categoria o nivell.

Canviem horitzontalment, per exemple, quan diem "no em porti una hamburguesa, porti'm un frankfurt!" o quan ens traiem la samarreta i ens posem la camisa, o quan anem a peu en lloc d'agafar l'autobús com cada dia per anar a treballar.

El canvi vertical ("canvi 2" segons en Paul) es dona quan canviem una acció per una altra d'una categoria o nivell superior. Serien canvis 2 dir "no em porti una hamburguesa, porti'm el diari que llegiré en lloc de menjar" o quan ens traiem la samarreta i ens quedem despullats, o quan ens quedem a casa en lloc d'anar a treballar.

Normalment optem per canvis horitzontals ja que són els que estem més acostumats. Fer canvis verticals és força complicat per dos motius que comentaré més endavant. El canvi horitzontal sol ser un canvi conservador perquè sempre suposa el manteniment de la idea dominant que no es qüestiona. Canviem per a aconseguir el mateix objectiu d'una altra manera. Per això podem viure una vida monòtona i absolutament irrellevant fent canvis horitzontals continus. Ens passem la tarda enganxats a la tele, però mirem cada dia el nou programa diferent (canvi horitzontal), o sortim cada diumenge però a un lloc diferent que en el fons és el mateix, o busquem feina per tenir un sou encara que hem hagut de canviar-la sovint per la crisi. En el fons és el mateix treballar a un lloc o a un altre perquè no ens qüestionem la premissa de que cal treballar, no hi ha un canvi profund o vertical.

Moltes novetats, innovacions, revolucions o transformacions són "més del mateix", molt sovint la fórmula lampedusiana de "canviar-ho tot per tal que tot segueixi igual". Canviem de telèfon però seguim atrapats a la xarxa tecnològica; canviem de teràpia però seguim fidels a la dependència d'altres; canviem d'ideologia però seguim creient

que hi ha una veritat que ara tenim (com abans); canviem de parella però no qüestionem el model; canviem l'escola dels nostres fills però seguim creient que hi ha d'haver un sistema educatiu... En el fons canviem per conservar.

El canvi vertical per contra, és un canvi de nivell, una autèntica alternativa no només a un tipus de resposta sinó a tota la classe de respostes d'aquell nivell. Deixar de creure en Déu és un canvi vertical i canviar de religió un d'horitzontal. El canvi vertical és realment complex per dos motius: requereix una alta d'imaginació i implica el risc de la desobediència.

El canvi vertical implica imaginar una solució diferent, nova, d'una altra dimensió i no sempre és senzill. La creativitat i la imaginació requereix un esforç i una pràctica, però sobretot una motivació. Pensar que pots sortir d'un laberint volant trenca la lògica del passejador. (Vegeu l'exemple del príncep astut del conte "El gerro dels avantpassats")

La desobediència és un dels frens més potents a la societat. Tot està pensat per a la pervivència de la tradició i del model, per malament que vagi (vegeu el cas del capitalisme actual) Costa molt anar contra corrent de la majoria i per això quan les persones albiren o es plantegen el canvi vertical solen topar amb l'exigència d'un suplement de coratge que sovint no els cal als que canvien horitzontalment.

Cap escaló no és un fracàs ni cap infància no és inútil

Tant els escalons com la infància són dos exemples d'estadis intermedis que constitueixen en ells mateixos una finalitat. És a dir, són fases d'un procés, com un plançó ho és d'una planta, com una etapa ho és d'una cursa, com un capítol ho és d'un llibre, com curs ho és d'una carrera o com tantes altres coses.

En ser mitjans per aconseguir altres estats, hi ha el costum mental de jutjar-los en funció de la consecució o no d'una finalitat última, però això és un error monumental de percepció al meu entendre.

El fet que una escala tingui 10 escalons no vol dir que els hàgim de pujar tots, ja que potser abastem el que volem pujant-ne dos. El fet que un nen sigui un adult en potència no permet valorar la infància en funció de l'adult que serà. La vida d'un nen és perfectament acabada i plena en cada moment encara sempre la visualitzem com un moment evolutiu a superar. Cada estadi i cada moment de la vida té una plenitud total en ell mateix.

Em sobta quan jutgem l'èxit o el fracàs en funció d'una finalitat predeterminada perquè això significa que tots els moments intermedis -que solen ser els més nombrosos i duradors- tenen un valor relatiu. Aquesta mentalitat centrada en l'eficiència és comprensible en determinades circumstàncies moments però difícilment justificable.

Pensem en la quantitat de fracassos que han dut a posteriors èxits que han sigut al seu torn preludi de nous fracassos... Tots sabem com ens han afavorit al llarg de la vida determinades "desgràcies", malalties, moments de mala sort, etc. El mateix Fleming va descobrir

la penicil·lina per un error en la higiene de les seves mostres. Un "fracàs" gloriós. El que compta no és allò que no surt com vols sinó la teva actuació i actitud davant d'això que no surt com tu vols.

Quan mirem els moments no reeixits, els que anomenem fracassos, i els valorem negativament, estem perdent la centralitat o el sentit del moment present. Res no resulta erroni en la vida ni cap moment és més útil, encertat o desitjable. Ja sé que costa de concebre, però la vida és un mecanisme automàtic que es desenvolupa en present i que no admet alternatives. Saber veure la plenitud de tot el que passa en aquest moment com a punt final, com a punt inicial, com a punt d'inflexió, com a punt de no retorn, com a punt de reflexió, com a punt i seguit... com a punt, en definitiva, és l'autèntic art de viure.

Quan el savi aixeca el dit, el neci mira la lluna

Deia Confuci: "Quan el savi assenyala la lluna, el neci mira el dit". Bé, doncs a mi, per nadal, sempre em sembla que la frase adequada hauria de ser la inversa: "Quan el savi aixeca el dit, el neci mira la lluna". Per què penso això?

Doncs perquè, per a mi, el missatge nadalenc és l'anunci que Déu som nosaltres. Jesús de Natzaret ens ho va dir clarament. Ell diu que és fill de Déu i que tots som germans. Ell, un humà es declara fill de Déu, és a dir de la mateixa naturalesa que Déu. Després de tot un fill d'un camell és un camell i el seu germà també, un fill d'un home, un home i un fill de Déu, un Déu!

Cadascú de nosaltres és Déu, però no ho sabem. Millor dit, ho sabem però no ens atrevim a assumir-ho. Ens fa por reconèixer la nostra

divinitat. Massa responsabilitat, massa radical. Soc jo mateix el creador de totes les coses? Soc el creador del cel i de la terra? soc qui tinc el coneixement del bé i del mal? Soc qui em premio quan soc bo i em castigo quan soc dolent? el responsable de tot el que em succeeix? Soc aquell a qui demano tothora “faci’s la teva voluntat?” La resposta és un SÍ radical. Som aquest creador de la nostra vida, del nostre destí, del nostre coneixement. Som els responsables del que ens passa, qui dicta la voluntat de tot el que és a la nostra vida.

Això és massa gruixut, massa fort, massa responsabilitat per a nosaltres, humans petits i febles, miserables i submisos fidels de poders superiors que tenen totes aquestes magnificències. Això pensem intentant fugir de la nostra realitat però som castigats amb patiment i amb una vida de recerca a fora del que ja tenim a dins. Obligats a buscar religions, teories ètiques, teories esotèriques, esquemes interpretatius, astrològics,... tot abans d’assumir el nostre poder, la nostra divinitat.

Per això jo imagino algú preguntant a Jesús: “On és Déu?” i ell aixeca el dit dient “Aquí! Jo soc!”. El neci però no veu l’home que és Déu i que ens mostra la nostra divinitat, sinó que enlaira la vista i mira la lluna, l’espai exterior, la negror de l’infinit i allà hi projecta el poder i la clau del coneixement: les estrelles, les conjuncions astrals, els espais on habiten els déus, els racons foscos de les teories confuses i autosatisfactòries...

I és que fem del nadal un acte de submissió i d’adoració a un home al que encolomem tota la manifestació de Déu enlloc d’adorar-nos a nosaltres mateixos reconeixent-nos déus (acte que ens honoraria i honoraria a qui ens ho va ensenyar). Mentre això sigui així el nadal serà un fracàs i una traïció, un mal nadal.

Disposar de moltes tintes no garanteix un text interessant

Normalment s'admet que tenir moltes experiències o moltes idees o coneixements és una riquesa per a la persona.

No ho negaré d'entrada. M'agradaria precisar però, que tant les experiències com les idees o els coneixements no tenen un sentit tancat en ells mateixos sinó que l'adquireixen quan s'articulen en un relat o en una visió del món.

En aquest sentit crec més aviat que els humans acostumem a col·leccionar les idees o coneixements o experiències que corroboren la nostra cosmovisió que no pas que la nostra concepció de la vida es construeixi a partir d'ells.

Per això sempre trobem aquelles experiències que ens interessen o aquelles idees que necessitem. Perquè una experiència no és un impacte neutre que t'arriba sinó el resultat d'un procés de filtratge i d'interpretació interessat. Sempre podem aportar experiències que demostrin que tenim raó. Sempre podem argüir a favor nostre a partir d'idees molt neutres. És clàssica la sentència sobre la versatilitat del filòsof que afirma que no hi ha cap idea, per absurda que sigui, que no tingui algun filòsof que la defensi amb vehemència.

Així doncs, potser no és tan important tenir experiències, adquirir coneixements o elaborar teories com descobrir quina mena de concepció del món pretens justificar. No és tan important tenir bigues, rajols i teules com descobrir en quina mena d'edifici vols (o necessites) viure.

**Mostres un paper amb una creu i tothom veu la creu però
ningú no veu el paper!**

Proveu-ho. És molt curiós. Ensenyeu un paper amb una creu o un text simple. Pregunteu: "Què veus aquí?" i tothom respondrà que veu una creu, o tinta, o un parell de pals, o una imatge... però mai, mai no us diran que veuen un paper. Resulta més espectacular encara mostrar un paper en blanc a algú i dir-li "què hi veus aquí?" Res, res, res no veu i això que té a tocar el nas un paper!

Per què passa això? Doncs perquè el paper no és percebut com una cosa sinó com el suport d'alguna cosa. La nostra ment ja conceptualitza que preguntes pel contingut del paper, no pel paper mateix.

Aquest fet sorprenent i normal m'ajuda a entendre el que ens passa als humans quan estem atrapats en el nostre estat de consciència ordinària. Mirem les coses, però no som conscients de la consciència que les sustenta. Sentim emocions, vibrem amb les passions però no som conscients de la consciència que les sustenta. Pensem, imaginem, recordem... però no som conscients de la consciència que la sustenta.

Atrapats pel contingut ens perdem el continent i és precisament el continent el que som i el contingut és només una manifestació o una forma sota la que es presenta el continent. Com si fóssim capaços de percebre les ones però incapaços de percebre el mar. Com si poguéssim veure les lletres escrites a la platja però no la sorra mateixa. Com si atents a tot el que es veu en un mirall ens fos impossible ser conscients del vidre que ho reflecteix.

I aquest és el drama de la ignorància. Confosos i perduts en el que semblen oblidem el que som. Només centrant-nos en la consciència del que som i no del que apareix i desapareix en ella podrem desentrellar el secret de la nostra autèntica identitat. Només així podrem conèixer-nos a nosaltres mateixos tot contestant la pregunta definitiva: "Qui soc jo?"

El psicòleg pesca amb cuc i el filòsof amb l'ham nu

En aquest cas la metàfora de la pesca es refereix al procés pel qual algú és salvat o deslliurat d'un mal pas. Com quan diem "Ha relliscat i l'han pescat a l'últim moment tornant-lo al camí" o "Ha anat a la repesca i encara té opcions de passar de curs".

Doncs bé, quan dic que el psicòleg pesca amb cuc i el filòsof ho fa amb l'ham nu vull dir que la persona que s'enganxa a l'ham del psicòleg ho fa perquè hi veu un profit directe (com el peix intueix que el cuc és un aliment) mentre que el que s'enganxa a l'ham del filòsof ho fa perquè opta per mossegar directament l'ham sabent que allò li convé, sense beneficis intermediaris pel mig.

Vaig llegir aquesta comparativa en un text del meu admirat Racionero i em va agradar. Quan algú s'acosta a la filosofia i mossega l'ham nu sap que no hi ha un benefici immediat ni es deixa seduir per algun benestar conegut. Mossega coneixent la cruesa de l'ham i opta per la mossegada com un acte radical d'entrega. Mossegar l'ham nu vol dir quedar atrapat per una situació incòmoda però alliberadora que és la que pot oferir la filosofia quan t'hi entregues i et disposes a qüestionar tot el que saps, a criticar tot el que creus, a replantejar tot el que defenses i et sustenta.

Les fases del creixement personal són transicions doloroses sovint. Com el dolor alliberador del nounat, com la vulnerabilitat del poll quan trenca l'ou, com la fragilitat de la larva quan per fi esdevé papallona... o com el dolor de l'adolescent o la lassitud abandonada d'un agònic. Sempre hi ha una incomoditat que s'acosta, que et qüestiona, que et tempta... una incomoditat que hom sap que pot ser evitada però que les persones inquietes saben que no ho poden fer si volen seguir creixent. Per això dic que assumir aquest repte d'allò nou que s'albira en el teu horitzó és com mossegar un ham nu, sincer, esmolat, inquietant.

Per contra, quan el que et mou és la manca o el malestar (motivacions de dèficit) busquem el benefici o l'aliment conegut, la seguretat del que sempre anhelem i que aquí simbolitzo amb el cuc que amaga l'ham. Volem el benestar personal, deixar de patir, gestionar millor la nostra vida... tot i que sabem que això no ens enlairarà a un nou estat o una nova consciència. Podrem al menys estar tranquils i serens per a considerar des de la confiança si volem mossegar l'ham nu que ara, per fi, podem veure.

Quasi ningú no entén que "cap senyal" és el senyal

"El Crist de nou crucificat" és una novel·la de l'escriptor grec Nikos Kazantzakis que vaig llegir de jove i de la qual només he pogut recordar una dedicatòria que, a mode d'introducció, hi havia a la primera pàgina. Ignoro si era del mateix Kazantzakis o, molt probablement, d'alguna altra persona.

Era la breu història d'un anacoreta que prega Déu que li concedeixi una fe forta ja que la seva defalleix. En un moment donat diu alguna

cosa així com ara, (i cito de memòria) "Déu meu, soc feble i la fe no em sustenta. Necessito un senyal per poder creure en vos. Mireu, aquí davant meu hi ha un corb a la branca d'aquest arbre sec. Si us plau, feu que el corb voli ara mateix perquè així sabré que vos m'escolteu i coneixeré la vostra existència."

I dient això ajup el cap i espera. Lentament aixeca la vista i contempla que el corb segueix impertorbable a la branca. Llavors somriu i exclama: "Gràcies, Déu meu, per no fer cas del meu prec. Si vos haguéssiu fet volar el corb hauria cregut que sou una mena de servent meu que necessiteu fer demostracions per a manifestar la vostra magnificència. Accepto el que és i no demano res més sinó restar en la vostra presència." I dient això s'inclina al terra devotament en el moment just que el corb emprèn el vol.

Aquesta faula poètica em fa pensar en els equilibris i arguments que la nostra ment s'ha d'empescar per a sostenir les seves creences. Són legió els qui van per la vida buscant un senyal. I qui busca troba. Trobareu senyals de tot a tot arreu. Qualsevol cosa pot ser considerada un senyal, ja sigui fent lectura directa o interpretada del que passa, del que no passa, del que coincideix, del que no coincideix, del que somnio, veig, llegeixo...

L'home no pot viure sense sentit. Per això ens apuntem a les històries mitològiques, científiques, filosòfiques o místiques que proliferen. Els sustentadors d'aquestes narratives porten anys d'experiència i poden oferir relats molt justificats (sovint no gaire ben justificats) i amb solera. També podem apuntar-nos a noves interpretacions més alineades amb els anhels i desitjos moderns. Impera la necessitat del control o del poder personal, de l'excepcionalitat, dels dons especials, farcits amb tocs de màgia, misteri i connexions atàviques.

Hi ha encara una altra alternativa que no per poc freqüentada és menys eficaç, que consisteix en inventar sobre la marxa el que vulguis i fer camí al caminar. No seguir senyals, no buscar senyals... ser tu mateix el senyal. Aconsegueixes el mateix i ets més autònom. Clar que hauràs d'enfrontar-te a totes les ortodòxies però, si vols, ho pots considerar un senyal.

I és que "cap senyal" és el senyal, com li passava a l'anacoreta. No sabem com acabava la història. Se suposa que amarat de fe pel darrer senyal se sent content i feliç. Jo sempre he pensat però, que l'anacoreta, en veure volar el corb finalment, agafa una empipada del mil veient que el seu Déu ha acabat cedint als seus desitjos i posant-se al seu servei. Maleïda gràcia li fa tenir fe en un Déu tan servil...

El savi que no dubta és ignorant; l'ignorant que dubta és savi

El dubte és el principi de la saviesa, deia Aristòtil. Jo diria que és també el final. El dubte és l'estat del savi.

Afegia Aristòtil que "l'ignorant afirma i el savi dubta i reflexiona". Kant havia observat que "el savi pot canviar d'opinió, però el neci no ho pot fer mai". I encara Bertrand Russell deia que "gran part dels problemes que tenim al món venen del fet que els ignorants estan completament segurs i els intel·ligents plens de dubtes."

Com podem veure aquestes idees ens presenten una certa contradicció ja que per al comú dels mortals els savis saben, i per tant tenen seguretat mentre que els ignorants busquen i dubten tot buscant la saviesa que no tenen. Doncs res més lluny de la veritat.

En realitat el primer pas en el camí del coneixement és tenir consciència de la pròpia ignorància. Sòcrates havia arribat a admetre de forma irònica que només sabia que no sabia res i aquesta fou considerada la principal mostra de la seva saviesa.

A una persona sàvia li resulta difícil tenir seguretats perquè sap que hi ha moltes circumstàncies que matisen el que sap, admet que molts factors queden lluny del seu coneixement i que hi ha variables incognoscibles que fan que el seu saber sigui sempre provisional malgrat les aparences ens portin a considerar-lo definitiu.

Fou Popper (avui és el dia de les cites!) que va establir el principi de la falsació com a criteri de certesa científica en dir que només podem assegurar que una cosa és falsa però mai no podem dir que sigui vertadera.

Així com a una persona sàvia li resulta difícil tenir certesa, a un ignorant li costa dubtar. Tancat en la seva veritat la reforça, la defensa, s'hi aferra com un naufrag a una fusta salvadora. Els ignorants no suporten la incertesa i per això no l'afronten. És difícil i demana un caràcter ferm assumir que no sabem. Això ens faria més atents als arguments dels altres, més cautes en els nostres judicis, més humils en les nostres seguretats i més oberts al desconegut.

En els nostres debats quotidians, a les tertúlies dels mitjans de comunicació, als cursos i universitats... veiem sempre persones defensant una veritat i intentant que la seva opinió s'imposi per damunt de la dels altres. És com un combat on només un pot resultar guanyador. Aquests debats són poc productius perquè no s'obren al que no sabem, no ens fan dubtar i per tant no ens ajuden a ser més savis.

Podríem aprofitar qualsevol situació per a practicar el dubte, un dubte raonable i metòdic que dissolgui les barreres ideològiques entre persones i ens permeti tres objectius al mateix temps: el primer, obrir-nos a la saviesa; el segon observar la naturalesa canviant del que anomenem veritat i, el tercer, trobar-nos els uns als altres, desvalguts, necessitats i solidaris a l'altre costat del mur on ens tanquem quan volem, de totes totes, tenir la raó.

El més evident és el que més costa de veure!

"Digues, peix filòsof, què carai és això de l'aigua, que tot el dia en parles?"

Immersos en el mar, nascuts i crescuts dins l'aigua, els peixos no sabien què era l'aigua, perquè de tan evident és invisible. Cal estar molt atents per veure el que és més evident.

Nosaltres, com els peixos, tampoc sabem veure el que és més evident. Si mostres un paper a algú amb un dibuix o una marca i preguntes què hi veuen, mai et diuen "un paper"! I justament això és el més evident. Quan mires la tele, mai veus la pantalla i aquest vidre és la base i el fonament de tot... però invisible.

Quina és aquesta cosa tan evident a la nostra vida que no som capaços de veure si no és amb un treball pacient i curós de voluntat? Doncs la nostra consciència, l'única realitat a la que tenim accés.

Tot el que sabem, veiem, sentim, imaginem o recordem està a la nostra consciència. No sabem si està en algun altre lloc, però a la nostra consciència segur que hi és! I malgrat tot viatgem als mons

imaginari de l'aparença. Allà tot és evanescent, canviant, contingent i fals. La realitat i la veritat és la consciència que ens remet directament al Ser.

A vegades, hipnotitzats per creences que només tenen la feble fiabilitat de ser majorment acceptades, pensem que arribar a la Veritat, al coneixement absolut és una tasca molt complexa i quasi impossible d'assolir. Aquesta concepció de què la il·luminació, el despertar... és una heroïcitat que només està a l'abast d'éssers privilegiats o dels que passen 20 anys al Tibet o d'esforçats practicants que coneixen secrets insondables ens priva de veure el que és més elemental.

"La consciència no és difícil d'aconseguir, és impossible d'evitar" diu el meu admirat Wilber i sempre he pensat que és una frase genial. La tenim davant nostre perquè és l'única cosa que hi ha i no la veiem. Potser ens cal la humilitat o la ganduleria de deixar de buscar per a trobar.

Amb sort un dia et trobaràs en una cruïlla on tots els camins porten a l'infern. Fins i tot aquell del que vens¹⁸

I és que, potser llavors, en aquell angoixant estat de total abatiment tindràs la sort de veure l'única i definitiva sortida a la teva vida: ets on has de ser. No et moguis!

¹⁸ "O para decirlo de otra manera; si tienes suerte, llegarás a una encrucijada y verás que el camino de la izquierda lleva al infierno, que el camino de la

Normalment vivim com en un viatge, sempre pendents de quant falta per arribar (mirar endavant), o recordant d'on venim i els llocs pels que hem passat (mirar enrere), o volent ser ja a un altre lloc (mirar als costats) però quasi mai vivim plenament on som, quasi mai estem plenament en l'ara.

I de fet l'ara, és l'únic lloc i l'únic temps que tenim. És tan evident que per això costa tant de veure. No podem abandonar-nos al que és perquè la nostra ment egoica sempre vol el que no té. Aterrissats pel buit existencial omplim la vida d'experiències falses: refugiant-nos en el passat o projectant en el futur o imaginant altres realitats possibles, que en realitat són impossibles. I aquests llocs sempre desitjats i mai aconseguits són l'infern, la insatisfacció sense fi.

Aquesta és la naturalesa de la ment condicionada. I el pitjor del cas és que ens en sortim. Aconseguint omplir la nostra vida de projectes que ens distreuen. Poden ser venals i materialistes o importants i transcendents, tant s'hi val, sempre són distraccions, falses promeses d'èxit que un cop assolits es mostren incapaços d'assadollar el nostre anhel definitiu.

derecha lleva al infierno, que la carretera que tienes delante lleva al infierno y que, si intentas dar la vuelta, terminarás en un completo infierno.

Todos los caminos llevan al infierno y no hay escapatoria, no tienes alternativa. Nada puede ya satisfacerte. En este momento, si estás preparado, empezarás a descubrir dentro de ti lo que siempre has deseado pero nunca has podido encontrar." PETER KINHSLEY: "En los oscuros lugares del saber" P.15.

Volem viatjar, tenir experiències, ser guapos, rics, poderosos, acceptats, sans, feliços i ho projectem i concretem en coses determinades. En pocs anys d'experiència una persona reflexiva i atenta ja sap que mai aconseguirà la plenitud farcint-se o alimentant-se d'experiències externes. L'autèntica pau només es troba en el nostre interior. I és allí on cal buscar.

L'autèntica plenitud no és troba en alguna cosa que ha de passar o ha de venir, sinó en la percepció clara de què tot el que necessitem i volem ja ho tenim. Només som consciència atrapada pels seus propis objectes. Redescobrir la nostra autèntica naturalesa és l'únic camí definitiu. Conèixer-nos a nosaltres mateixos, vaja.

Terriblement difícil degut a que és terriblement fàcil. Com deia Wilber, la consciència clara no és una cosa difícil d'aconseguir, sinó impossible d'evitar. Ara mateix ets consciència llegint això. No hi ha més.

Si sabessis la paraula màgica que et fa totpoderós i estiguessis disposat a pronunciar-la, no series digne d'ella

Perquè la paraula màgica que satisfà tots els desitjos existeix i qui la coneix mai no la pronuncia. Per què? Perquè qui la coneix sap que no es pot desitjar res millor que el que ja és.

Aquest coneixement de saviesa perenne, conegut per totes les branques de la filosofia profunda, està meravellosament explicat en el conte de Jorge Luis Borges titulat "La escritura de Dios".

En aquest text, un cap d'un imperi precolombí és empresonat en una masmorra profunda i solitària on, la puc llum de què disposa, només li permet veure de forma fugissera i ocasional un tigre que deambula a l'altre costat de la reixa que el manté pres.

Doncs bé, després d'anys de solitària reclusió un dia li és donat de desxifrar en les taques de la pell del tigre el missatge que tot ho explica i que el mateix Déu ha posat al seu abast.

Aquest coneixement li atorga el poder màxim. Pot fer i aconseguir tot el que es proposi, sortir de la presó, enderrocar els seus enemics, apoderar-se del món sencer si ho vol...

Però ell, un cop ha sabut llegir el missatge roman estirat al terra contemplant en un instant etern tot el que semblarà succeir.

Si veig una cosa i en sé una altra, a qui faig cas?

Els coneixements ens arriben a la ment de diverses fonts. Avui m'agradaria parlar de dues d'aquestes fonts i del conflicte que es produeix quan els coneixements que ens donen sobre la mateixa cosa difereixen.

Vull parlar, en concret, de la via sensorial i de la raó. La via sensorial és la de la percepció, constituïda bàsicament per 5 canals: vista, oïda, tacte, gust i olfacte. Amb aquests òrgans de coneixement podem saber que la meua samarreta és blava, que el vi s'ha agrit o que la seda és suau.

L'altre via de coneixement, la raó, pot ser pura o aplicada. Parlo ara de la raó pura, és a dir de les coses que sabem per via matemàtica o lògica. Amb aquest coneixement sabem que la suma dels quadrats dels catets d'un triangle rectangle és igual al quadrat de la hipotenusa o que si una cosa és igual que una altra i aquesta és igual a una tercera, la primera i la tercera són iguals.

Doncs bé, fixem-nos ara, en el següent exemple: Si jo dibuixo un quadrat que faci 1 centímetre de costat i a continuació dibuixo una diagonal, la pregunta és: aquesta diagonal és finita o infinita?

Sembla una pregunta estúpida perquè a "simple vista", veiem aquest petit quadrat i no se'ns acut pensar que aquesta petita línia diagonal que la travessa pugui ser infinita. Si fem cas de la "simple vista" que hem comentat abans, la línia és evidentment finita i més aviat tirant a curta!

Ara bé, si intentem fer un càlcul de quina és la seva longitud, veurem que la seva mida és infinita. En efecte, pel teorema de Pitàgores sabem que la diagonal d'un quadrat es calcula fent l'arrel quadrada de la suma dels quadrats dels catets i això, en el nostre quadrat que fa 1 centímetre de costat equival a l'arrel de 2. Doncs bé, l'arrel de 2 és un número irracional, és a dir que té infinits decimals que mai no es repeteixen. És a dir, la seva mesura mai no s'acaba i per tant és infinita.

Aquí xoquen dues informacions provinents de fonts de coneixement diferents. A quina hem de fer cas? Hem de fer cas del que veiem (una ratlla finita) o hem de fer cas del que sabem (una línia de mesura infinita)?

Aquest exemple simple és molt il·lustratiu. La pregunta profunda que rau al seu interior és: la realitat és visible (en el sentit de perceptible) o pensable? Si el cap diu una cosa i els ulls una altra, a qui hem de fer cas?

La nostra mentalitat predominantment empirista i la ideologia científic-tecnològica actual ens menen a donar prioritat als sentits. Considerem real el que veiem i si la raó no hi està d'acord, doncs pitjor per a ella!

Ara bé, altres posicions filosòfiques, no menys vàlides que aquesta, defensen que si els ulls no són capaços de veure el que la raó dicta, és que estan equivocats. Hem de fer cas doncs, del que sabem.

Un bon dilema, vaja! Ja els antics s'esforçaven en fer-nos més crítics respecte a les aparences de la realitat. Zenó, deixeble de Parmènides va fer famoses les seves paradoxes com la demostració de què Aquil·les, el més lleuger dels herois de mitologia grega, mai no podria atrapar una tortuga que li portés algun avantatge perquè cada cop que arribés on la tortuga estava quan ell començava a córrer, la tortuga ja hauria avançat un petit espai. Petit, sí, però insuperable perquè en arribar Aquil·les a la nova posició de la tortuga aquesta hauria fet un petit moviment més.

La major part de la gent considera un broma aquest raonament però això és perquè no poden ni considerar que la realitat sensible sigui enganyosa i falsa. La raó ho demostra, però no li fem cas.

Potser estem atrapats en el somni de l'aparença fent cas de tot el que veiem i creient-nos les hipòtesis que construïm sobre aquesta realitat aparent. La raó ens diu que la realitat no té parts, no hi ha moviment,

la realitat és absoluta, única, immutable,... la naturalesa exacta de la nostra consciència de ser.

Un pont no és un lloc per quedar-s'hi

En el procés de recerca cal recorre un camí i aquest camí passa per diferents paratges o indrets el plaer dels quals convida a vegades a quedar-s'hi. Aquest és un greu error dels qui volen arribar a la fita final que s'han proposat.

En la recerca filosòfica o vital de la Veritat, sovint l'anhel de coneixement parteix de les creences o de les sensacions més primàries que tenim. Se sustenten sobretot pel confort emocional i la seguretat que donen tot i que intuïm freqüentment que són opinions acomodaticies i més aviat enganyoses.

El camí segueix necessàriament per un qüestionament del que creiem saber o creure i aquí cal entrar en el camp de la raó. La raó és un instrument molt poderós que ens permet despullar-nos de les falses creences i superar l'estadi del simple creient.

Molta gent no pot arribar a aquest estadi perquè no pot sostenir que les seves creences, les que li donen sentit a la vida, es dissolguin. Altres buscadors, però, s'arrisquen i accedeixen a l'autocrítica i poden desemmascarar les falses opinions que tot i ser confortables no són segures.

La persona que activa la seva ment racional per a afinar el sentit de la realitat és un trencador d'un món arcaic i sovint se sent com un viatger que accedeix a nous territoris o paisatges, no necessàriament més bonics, però sempre més propers a la meta.

Passa sovint també que el buscador que accedeix i domina el territori de la racionalitat s'admira del poder de la raó i decideix instal·lar-s'hi deturant així el seu camí o pelegrinatge. La raó però és un pont i un pont no és un lloc per quedar-s'hi.

La raó és un pont entre la pre-racionalitat i la trans-racionalitat. La raó es qüestiona a ella mateix i arriba a descobrir els seus propis límits. En aquest sentit, la raó és auto-transcendent perquè empeny al racionalista a fer un pas més. Un pas endavant, no enrere. Com quan transites per un pont, que convé anar més enllà.

Quins són els territoris que hi ha més enllà de la raó? Doncs enigmàtics i amenaçadors a vegades, especialment pels que han arrelat al territori racional. Són territoris inexplorats que demanen altres recursos, altres mirades... algunes d'elles clarament no racionals. El risc és tornar als terrenys anteriors a la raó creient haver-los transcendit.

Superar la raó és una condició indispensable per a seguir la recerca. Instal·lar-se en la filosofia acadèmica, conceptual, intel·lectual i abstracte, allunyada de la vivència i considerada com una parcel·la noble però parcial de l'existència és un error fatal.

Cal saber què cal saber!

El saber es considera una cosa bona. Hi ha moltes coses per saber i tots tenim ganes o necessitat de saber. Ara bé, la pregunta és: "quines coses val la pena de saber?" Perquè és evident que no tot el que es pot saber té la mateixa importància per a nosaltres.

Jo puc saber l'horari de trens a Barcelona i també com aconseguir una feina. La importància d'aquestes informacions dependrà de la meva situació i de les meves necessitats. Si ja tinc feina i he d'anar a Barcelona saber l'horari és prioritari per molt que la majoria de persones diran que la informació sobre com trobar feina és més important que la de l'horari de trens.

L'exemple pot semblar excessivament senzill però només pretén demostrar que el saber, quasi sempre, té un valor relatiu.

Imaginem per un moment que la Veritat Absoluta, Déu, o l'entitat més sàvia de l'univers ens oferís la possibilitat de conèixer la resposta a una sola pregunta. Què preguntaries?

Pots preguntar el que vulguis: el número de la loteria de nadal, com trobar la teva mitja taronja, com curar-te de la teva malaltia o com viure eternament. No importa el que preguntis; sigui el que sigui, Déu o aquesta realitat absolutament saberuda et donarà la resposta correcta. El problema és que només pots preguntar una cosa.

Bé, podeu jugar a imaginar que feu la vostra pregunta. Aviat us adonareu que us surten les preguntes que denoten els vostres valors o objectius: si demanes el número de la loteria vol dir que valores la riquesa i si demanes com trobar la teva companya de vida vol dir que valores la parella.

Al final, però, i si ho penses detingudament, la pregunta esdevé quasi sempre insatisfactòria. Tenim prou seny com per saber que amb molts diners, èxit, salut, poder, pau o amor sempre acaba apareixent un nou horitzó de desitjos. Fins i tot si demanes com aconseguir no desitjar et queda el dubte de si no t'estàs tancant en un reducte d'autocomplaença i estàs limitant alguna capacitat superior.

Definitivament a mi em sembla que si mai teniu l'oportunitat de poder fer aquesta única pregunta que serà contestada de manera absolutament certa, només podeu preguntar: "què he de saber?"

A partir de llavors la vida ja pren sentit perquè saps cap on l'has de dirigir o com l'has d'abandonar.

Allò que propulsa un coet fora de l'atmosfera ha de ser necessàriament abandonat per seguir endavant

Quan envien un coet a l'estratosfera necessiten uns enormes propulsors que contrarestin la força de la gravetat. Un cop el coet ha escapat de l'atracció terrestre el seu moviment és molt més lliure i la impulsió potent innecessària. Per això els dispositius propulsors, que configuren més del 80% de la massa del coet inicial, és separen i alliberen la càpsula per tal que segueixi el seu rumb amb una nova energia i un nou patró de navegació.

Em sembla que és una metàfora molt bona del que ens passa als humans quan creixem. Necessitem una càrrega energètica molt potent per a desenganxar-nos de les forces que ens mantenen atrapats en un determinat estadi evolutiu. Però un cop hem assolit

NIVELLS D'EVOLUCIÓ -400

aquest determinat nivell de desenvolupament ens hem de desprendre d'allò que ens ha dut fins allà.

I aquí comença una de les dificultats més importants. Essent com som, éssers emocionals i molt aferrats al nostre passat, tenim la tendència a no desprendre'ns de res del que fins a aquell moment ens ha ajudat. Tenim la creença de qui si allò ha estat útil fins a llavors, seguirà essent-ho en el futur. Greu error.

Molt sovint les noves construccions de la realitat que aconseguim amb l'evolució impliquen canvis radicals amb els estadis anteriors. Ens aporten un nou paradigma de vida i entenem les coses d'una altra manera. Podem passar, per exemple de concebre el món màgic a concebre'l com a lògic. En aquest cas, tota la parafernàlia i tots els constructes esotèrics que manteníem han de desaparèixer per a deixar pas a una nova visió.

Si volem mantenir els patrons antics en la creença de què la utilitat passada assegura la futura, o pel confort emocional que ens dispensa, només aconseguim limitar i impedir el creixement.

Igualment pot passar això quan passem de la visió racional a la integral o de la integral a la espiritual o de la espiritual a la transcendental. En tots els casos, l'aferrament al conegut i passat és un obstacle pel desconegut i futur.

Impossible anar lluny sense desfer-se (desaprendre) del que en un moment ens ha sigut necessari però que ara ja no ho és.

Hi ha però, un vertigen espantós en el moment en què el mòdul és abandonat pels propulsors. Ells tornen al conegut i ell resta abandonat al desconegut amb res per darrera i res al davant.

Impossible no sentir l'espant d'aquest abandó però el fet és que no hi ha alternativa.

Ser vegetarià no evitarà que el tigre et vulgui menjar

"Esperar que la vida et tracti bé per ser bona persona és com esperar que un tigre no t'ataqui per ser (tu) vegetarià" Aquesta és la frase de Bruce Lee que he reproduït resumida al meu titular.

En efecte, quan ens afrontem als nostres problemes hem de tenir en compte la naturalesa dels nostres oponents. Malament anem si no estudiem les peculiaritats d'allò que ens cal vèncer.

A vegades tenim la tendència a creure que tot combat és entre iguals, però això rarament succeeix. Quan el combat és entre iguals pot esdevenir el que Nietzsche deia respecte als superhomes: el seu mutu reconeixement fa que la noblesa, la força i el respecte que es professen redueixi el seu combat a una simple manifestació de la naturalesa resolent les seves pròpies tensions.

Quan el conflicte és entre persones amb distint nivell evolutiu, el combat no té normes i és determinant la intel·ligència del més evolucionat per a contrarestar la barbàrie, el primitivisme o l'encegament del més primari.

Vaig llegir fa temps que una professora a Usamèrica va ser assassinada per un alumne dominat per un atac d'ira quan ella va voler ser raonable i va intentar convèncer-lo de què es lliurés a la policia.

NIVELLS D'EVOLUCIÓ -402

Si una colla de borratxos t'amenacen, no pots esperar que escoltin les teves objeccions ètiques o lògiques.

Si un país vol imposar com a dogma la seva unitat i ho fa amb la manipulació i l'engany, no pots esperar que entengui raons democràtiques o de voluntat popular.

Si un capitalista veu un guany econòmic no pots esperar que atengui a raons ecològiques o ètiques... Si un nen té un impuls per aconseguir un caramel, no pots esperar que la reflexió sobre la futilitat de l'alimentació dels dolços el convenci...

I així en tots els casos en què xoquen postures que representen nivells evolutius diferents.

La intel·ligència exigeix que quan t'amenaça una persona airada et protegeixis, que fugis quan uns borratxos et provoquen, que et defensis activament quan un estat et trepitja, que es promulguin lleis de preservació de la naturalesa, que es reprimeixi el nen que vol el que no li convé...

I si aquestes accions no es donen, podem sospitar que hi ha hagut una manca d'intel·ligència. Podem vestir la resposta errònia com a virtuosa però això només demostra una innocència que, en aquest cas, és sinònim d'ignorància.

La ignorància de no saber-nos permanentment evolutius ens mata perquè ens estanca en qualsevol estadi que considerem bo i allà ens podrim! Homes i pobles

La ignorància de no saber-nos permanentment evolutius ens mata perquè ens estanca en qualsevol estadi que considerem bo i allà ens podrim! Homes i pobles.

Els humans som essencialment evolutius. Progressem a través de successives etapes o estadis d'evolució. Algunes d'aquestes progressions es donen de manera natural i espontània, com quan aprenem a parlar, que passem del balbuceig a l'ecolàlia i d'aquesta a les paraules, frases curtes, etc. També en la marxa l'evolució és força automàtica: del gateig al bipedisme simple i d'aquest a la marxa i a la carrera.

Ara bé, hi ha altres dimensions evolutives que no es donen de manera natural per maduració, sinó que requereixen planificació, esforç i dedicació. Són els aspectes de creixement, de desplegament humà que venen un cop els aspectes de dèficit estan ja superats.

Els mecanismes evolutius automàtics ens porten, en termes generals, de la dependència a la independència, però cal desenvolupar evolucions conscients per a dur-nos de la simple independència a la plenitud.

Al llarg de la nostra vida transitem diferents estadis evolutius globals que impliquen cosmovisions adaptades al nostre nivell. Hi ha una tendència conservadora en cada un d'aquests nivells o escalons d'evolució.

Aquesta força conservadora ens fa creure que tenim la veritat, que estem a l'estadi definitiu. Forcem la realitat per tal que s'ajusti a aquesta visió que tenim. Seleccionem i filtrem les percepcions per tal que ens mostrin el món que volem. Tenim els afectes que ens fan sentir còmodes i tenim opinions que reforcen constantment la construcció que ens hem inventat.

Aquesta energia conservadora és necessària per a consolidar el nivell evolutiu en què estem. Ara bé, quan aquesta energia conservadora impedeix l'aparició de la crítica, passa a ser destructiva.

Perquè quan estem ja consolidats en una determinada posició o visió del món, el que podem esperar dels humans és una activitat crítica, reflexiva, qüestionadora, que tot i ser inquietant perquè ens dona inseguretat, intuïm que és alliberadora.

Quan comencem a qüestionar el nostre món, apareixen noves percepcions, emocions, pensaments, idees i opinions i un nou univers apareix davant nostre. Al cap de poc temps aquest nou univers és tan vertader i definitiu com ho era l'anterior.

No podem deixar mai de qüestionar el nostre món tal com el concebem perquè si ho fem ens estanquem i podrim. És la mort pròpia i, en no poc casos, la dels que ens envolten.

Quin podria ser l'estímul per a qüestionar sempre allò que tenim per cert? I si ja estem bé com estem, per què ho hem de qüestionar? Doncs com tantes vegades passa, l'estímul és el coneixement. El coneixement de saber-nos permanentment evolutius i de saber que si no traspassem l'estadi actual viurem una mort avançada.

Qui no s'arrisca a explorar, haurà d'implorar

En el camp del coneixement hi ha dues zones: la coneguda i la desconeguda. Podríem pensar que allò desconegut no és coneixement, i en sentit estricte seria així, però també podem considerar que sabem que no sabem i per tant, alguna cosa de coneixement hi ha en aquesta ignorància.

La zona coneguda és segura i confortable. Molt sovint és errònia i fins i tot incòmoda però té la fatal atracció de la seguretat i per això ens hi quedem. Com un orfe que ho ha perdut tot i troba una cova fosca i humida i s'hi queda perquè tot l'espanta allà fora.

El gran instint de supervivència ens empeny a aquestes coves que creiem segures tot i que no ofereixen desplegament i capacitat creativa. Cal sortir de la zona coneguda i transitar per la desconeguda.

Cal estar oberts a noves informacions encara que contradiguin les que sabem i ens convenen.

Cal ser receptius a noves formes de coneixement encara que qüestionin les nostres creences i seguretats.

Cal obrir la comprensió a noves interpretacions de fets i situacions encara que ens semblin descabellades o absurdes perquè si algú les sosté, senyal que són humanes i per tant les podem comprendre (no necessàriament estar-hi d'acord)

Cal viure sense certeses, en el dubte, en el caos, en el laberint... per descobrir els valors que hi ha més enllà de la certesa o la incertesa.

Cal, sobretot, explorar les nostres capacitats creatives, el nostre poder personal, la nostra qualitat divina de construir el que vivim. Només això ens donarà una vida plena i autènticament nostra. Si no fas aquest darrer pas, hauràs de copiar les idees dels altres, seguir les teories dels altres i viure la vida dels altres. Hauràs de demanar permís, suplicar que comparteixin les seves idees, pidolar seguretats i afectes, imitar rituals i cerimònies, cercar mestres i gurus, convertir la teva dependència en virtut...

Per això, si no explores, implores.

Un cavall és coix independentment de la pota que li falli

Si a un cavall li falla una pota és coix. Això és evident, i qualsevol disquisició sobre quina sigui la pota afectada o quin el grau de la limitació, el cavall seguirà essent coix. I això implica que per molt bé qui tingui les altres tres potes, la malalta afectarà tot el cavall.

Això mateix és el que crec que ens passa als humans. Tenim diferents àmbits de desplegament o de projecció, o dit d'una altra manera, ens desenvolupem de forma continuada en 4 dimensions: la física amb el cos físic, l'emocional i la social, la intel·lectual i l'espiritual.

Una persona que aspiri a la salut, al creixement harmònic i a la plenitud, ha de treballar aquestes 4 dimensions i per molt que excel·leixi en una o més, si no les desplega totes quatre, tot el seu ésser queda disminuït.

Per això, quan veiem persones que obliden alguna de les dimensions, per molt excel·lents que siguin en alguna àrea, sempre veiem que hi falta alguna cosa.

Ningú no pot deixar de cuidar el cos, la seva higiene, salut, exercici i estètica. Tot i que en moltes tradicions espirituals o religioses el cos hagi sigut menystingut i cuidar-lo, quasi bé un pecat, la cura del cos denota un respecte i una veneració per la naturalesa que harmonitza molt bé amb les qualitats intel·lectuals, afectives i espirituals.

Ningú no pot tampoc descuidar l'afectivitat, l'amor, la gestió emocional, l'empatia... De què serveix tenir un cos bonic i ben cuidat, una intel·ligència desperta i una gran sensibilitat espiritual si no desplegues la teva dimensió emocional?

Tampoc s'entén que una persona que es cuida no es compromet i impliqui amb la societat, ja sigui participant en la política, en els moviments socials, en el voluntariat o qualsevol altra activitat que reverteixi en una millora de la xarxa social de la que tots formem part.

Ningú no pot tampoc deixar de practicar la seva racionalitat i el seu esperit crític. Cal estudiar, llegir, conversar en profunditat, escoltar i reformular les qüestions que ens ocupen... L'intel·lecte és molt important i sovint no el tenim en compte. S'ha de treballar amb exercici mental i s'ha de entrenar constantment per tal de tenir la intel·ligència esmolada. Això no vol dir pas que hàgim de tenir sempre la ment ocupada sinó que quan ho fem ho fem amb dedicació i rigor i que mai no deixem de exercitar-la.

I tampoc entendríem que un humà es pogués desplegar sense ampliar el seu abast espiritual. Un ment que no medita, no

contempla, no observa amb una atenció sense intenció, no és una ment completa. Transcendim la nostra raó amb la intuïció espiritual o trans-racional i aquesta dimensió és també essencialment constitutiva dels humans.

Que cap dimensió no quedi descuidada perquè, si això succeeix, és tota la persona la que queda descuidada.

**De què serveix trobar el document més valuós del món si no
el saps entendre?**

Imagina algú que porta tota la vida buscant un document del que tothom admet que conté la informació més important que els humans puguem tenir.

Imagina que aquest document ha sigut elaborat a partir de la destil·lació de la saviesa humana universal, o enviat a la terra per éssers de llum, o revelat per Déu directament.

Imagina que aquest document va ser guardat i protegit per evitar que qui no en fos digne no hi tingués accés i imagina també que un dia, aquest buscador persistent, el troba!

Ja està! Ja el té! Ja ha acabat la recerca! Per fi té allò que ha somniat tantes vegades: el coneixement complet, la veritat absoluta, l'omnisciència a les seves mans...

Obre el document i no l'entén. No en coneix les claus interpretatives. O no entén l'estrany llenguatge amb què està escrit. O l'entén però

no compren el significat. O creu entendre el significat i no és l'autèntic significat. I tot això ho sap perquè queda encara insatisfet.

Què fa aleshores? Ha trobat o no ha trobat el coneixement? Potser custodia el document amb veneració i fa saber tothom que el té, que l'ha trobat. Potser inventa el contingut i el predica. Potser organitza una nova religió i reproduïx el document per tot arreu i inventa una litúrgia, i envia missioners a escampar la bona nova, i ordena sacerdots i aixeca temples i...

La veritat és lluny malgrat tot. No ha entès el document, no ha assolit la veritat. Però pot dir que té el més valuós del món.

I així és com jo veig persones que assoleixen estats de gràcia i de visió, que s'il·luminen o assoleixen coneixements sobrenaturals, o carregats d'hores i hores de meditació accedeixen a estats de consciència purs i atents, però em sembla que no han entès el tresor que han trobat.

Potser simplement el document més valuós del món diu alguna cosa així com ara: "No busquis res, no t'esforcis per a res, no esperis res" i els il·lusionats propietaris del tresor demostren no haver-lo entès per la dedicació i l'esforç que posen en l'aplicació del que suposen que diu el document.

**No ens defineix com a humans el que som sinó el que podem
arribar a ser**

És molt difícil definir un humà. Si diem que és un animal racional, què passa amb els qui no raonen habitualment o el qui encara no tenen

la maduresa per fer-ho? Si diem que la qualitat humana per excel·lència és l'abstracció, la participació política, l'autoconsciència o el llenguatge, què passa amb els qui encara no l'han desenvolupat ni les desenvoluparan mai?

És molt difícil definir un humà perquè no és un ésser estàtic i acabat. L'humà és un ésser obert a moltes possibilitats i totes les possibilitats que té s'agrupen en seqüències de possibilitat. Què vull dir amb això?

Doncs que un nen petit té una maduresa psicofísica determinada que li permet certes coses i no altres. Només quan assoleix una nova etapa o fase madurativa adquireix noves possibilitats.

El més determinant de l'ésser humà, i potser això el defineix, és que la seva maduració i progressiva evolució depèn, a partir de determinats estadis, d'ell mateix. Crec doncs que un nen aprèn a caminar, a parlar i a pensar de manera quasi automàtica, per imitació, per maduresa neurològica, per aprenentatge, sense que pugui conscientment evitat aquest creixement natural.

A partir de determinats moments, però aquest creixement ja no es dona per ell mateix i demana la voluntat, la intenció, la disciplina de forjar-se un caràcter propi.

Assolir nivells cada cop més experts en el domini del llenguatge i de la mobilitat és una opció. També ho és la socialització, l'evolució moral i el desenvolupament intel·lectual racional. Assolir el coneixement d'un mateix, assaborir la consciència unitària i descobrir l'essència no egoica que som, són estadis molt elevats en el desenvolupament humà que depenen no només de la voluntat sinó de la constància, l'encert i la circumstància.

Així doncs em costa dir que els humans som éssers que tenim unes determinades característiques. M'inclino més per pensar que els humans som éssers que podem assolir determinades qualitats, coneixements, identitats.

I encara diria que el que ens fa humans és l'anhel d'ascendir per aquesta escala de possibilitats, millorant cada aspecte de cada una de les nostres dimensions, cuidant el cos, les relacions, el grup, la destresa intel·lectual i el treball espiritual.

La cura del cos dona el plaer just i bell que quan s'uneix harmònicament a l'equilibri emocional ens proporciona felicitat i bondat. I si aquest estat de felicitat es concilia amb pensaments coherents i intel·ligents apareix la claredat de la veritat. Més enllà d'això els regnes de la transcendència ens porten a les experiències indefinibles d'unitat o de Ser.

I el sentit de la nostra vida és aconseguir aquestes síntesis alquímiques que converteixen els nostres maldestres però intencionals esforços en plenitud.

4.3 INDICACIONS PER A CRÉIXER I DESPERTAR

No es tracta de tenir somnis, es tracta d despertar.

***Coneixeràs la força d'un cavall per la rapidesa amb que
s'atura en sec.***

Quan caminis camina i quan parlis parla i...

L'important no és buscar. L'important és trobar.

***Sovint per avançar cal retrocedir; per mostrar cal amagar;
per parlar cal callar; per tenir cal cedir; per guanyar cal
perdre i per saber cal ignorar.***

***Dubta fins que ja no sigui possible. I un cop allà dubta de que
hagis dubtat.***

***S'escull només una vegada. Elegim ser guerrers o homes
corrents. No existeix una segona oportunitat. No sobre
aquesta terra.***

***Intenta descobrir quina és la teva gran motivació a la vida. Si
no t'agrada canvia-la per una que no pugui ser reemplaçada.***

Com més t'esforces en fugir de la ignorància més t'atrapa.

***Per alguna estranya raó certes afirmacions, freqüentment
repetides, tenen un impacte sobtat en una persona en un
moment donat.***

La millor manera de sortir d'un laberint és volant.

***Tant de bo res et vagi molt bé ni molt malament. Estaràs
menys entretingut i el tedi t'acostarà a l'essència. Suposant
que puguis suportar-ho.***

No et facis il·lusions. (sic)

Hi ha comprensions que transformen l'existència. No són

experiències, són comprensions intel·lectives.

El desig de trobar aniquila el goig de buscar.

*Només la destrucció (o dissolució) conscient i total és
creadora.*

La fricció genera energia!

*Viure és anar d'un despertar a l'altre fins arribar al despertar
definitiu.*

Respecta i obeeix les lleis del somni si vols sortir del somni.

*Travessem l'abisme de l'existència per un pont que es
construeix sota els nostres peus cada cop que donem un pas.*

Si alenteixes tot el que fas viuràs més.

Discernir el que és real de que és irreal. Això és tot.

Ja pot anar canviant l'any que com no canviïs tu....

Es pot despertar des de qualsevol somni.

*Si des d'allà on som tots anéssim al nord ens acabaríem
trobant.*

*Noto que me'n vaig. No sé on però intueixo un paisatge erm
de paraules.*

Quan t'alenteixes et centres i quan et centres t'alenteixes.

L'únic que has de buscar és el buscador que hi ha en tu.

Salten els homes intentant tocar el cel amb els dits sense aconseguir-ho. Només ajupint-se i tocant el terra amb les mans ho aconseguirien.

Tots volien saltar i escapar. El més vell, però, observava atentament la naturalesa de la tanca.

Abandona.

Així com la lupa concentra els raigs de llum en un punt, així la saviesa ens fa concentrar tots els desitjos en un.

Com a aprenent he arribat a una cruïlla radical: absolutament salvat o irremeiablement perdut.

L'únic desig que val la pena desitjar és el de no desitjar.

No és el mateix obrir una porta que obrir una finestra. Pensa en portes.

Un ric mercader veu una perla de gran valor i la compra tot cofoi venent tot allò que posseeix per poder adquirir-la. (Mt. 13-45)

Si no ho pots arreglar, destrossa-ho!

L'última frontera és aquella que quan la travesses veus que no hi ha hagut mai fronteres.

Som un punt entre el que és necessari i el que és impossible.

***Quan no estàs bé vols estar bé i quan estàs bé vols estar
millor.***

***No necessites un arquitecte; necessites un expert en
demolicions.***

***El gran problema era com protegir el gerro sagrat, símbol de
l'imperi. El fill petit ho va resoldre esmicolant-lo contra el
terra.***

***Tant de bo no trobis res del que busques. Tindràs una
oportunitat excepcional.***

***No convé consolar i confortar el presoner. Cal incomodar-lo i
emprenyar-lo per tal que aspiri a la llibertat.***

Conquereix la teva existència (essència) rendint la teva vida.

Res no dona més llum que enderrocar totes les parets.

***Comença pels costats, s'ajunta al davant i es completa pel
darrera.***

***La mateixa força que obliga un pollet a picar la clova de l'ou
des de dins, és la que obliga els humans a buscar la veritat.***

Tot el que m'importa a la vida són escalons.

Sobreviu millor a un tsunami una fulla que en Mikel Phelps.

*Les meravelles de l'univers apareixen al mateix ritme amb
què s'amplia la teva capacitat d'admiració i d'èxtasi.*

*Mai no canvia la consciència que tots tenim de que tot
canvia.*

*Només hi ha una cosa que puguis fer per ajudar a canviar el
món: passar de pantalla en el joc de la teva vida.*

*No siguis burro, busca un repte a la vida que no es pugui
assolir mai...*

Saviesa i amor! (per aquest ordre)

*Atrapats en les dimensions físiques i mentals, la sortida és
cap endins.*

La saviesa és a l'amor com la ciència és a l'art.

Tot el que cal saber és una cosa: aquesta!

*Hi ha flamarades que no són per fer brases sinó per fer llum
en un instant suficient.*

Si no reps el que vols, vulgues el que reps.

*Ningú no aprèn a nadar estudiant la composició química de
l'aigua.*

Sisplau, no canviïs mai: Segueix canviant!

Quan no sàpigues on anar, recorda: el camí sempre és cap endins.

Com més aprenguis a treure valor a les coses, menys feina tindrà el temps.

Digues "Jo no soc". Insisteix! Ves dient "jo no soc" fins que no et faci falta. (Així una mentida revela la Veritat)

No pots lligar el vent... encara que siguis la corda més forta del món.

La insistència en les nostres idees ve de la inseguretat i porta a l'estancament. El dubte ve de la incertesa i porta al creixement.

Com més lleuger i desaferrat siguis, més transparent seràs i més bé passarà a través teu la llum de la consciència.

Que l'egoisme evolucioni en germanor; aquest en enteniment i aquest en acceptació.

Deixa de perseguir la pastanaga i atura't. La inèrcia la tirarà endavant i la corba pendular potser la durà directament a la teva boca.

No busquis un tresor; converteix en or tot allò que trobis.

No cal desitjar allò que no pot ser aconseguit de forma amorosa.

*En lloc de buscar drogues que ens donin satisfacció
constantment, hauríem de buscar la droga que inhibeix el
desig.*

*Si vius l'inefable i l'inexplicable has de renunciar a parlar-ne i
explicar-ho. I si en parles i ho expliques, ho perds.*

*L'home és bípede perquè només necessita dues potes per a
avançar: saviesa i amor.*

*Hem d'augmentar la consciència en el patiment inevitable i
disminuir el patiment evitable.*

*Tots els qui aspirin a arribar al pic més alt és trobaran allà i
no importarà el camí que hagin seguit.*

*Fer les coses més senzilles amb grandesa és extraordinari.
Fer-les amb consciència, definitiu.*

*Veient el món com el veus es normal que facis el que fas.
Tots els canvis parteixen d'un canvi de visió.*

L'ànima només s'eleva quan se la descarrega d'anhels.

*Tots hem de canviar i millorar però ningú no pot dir a ningú
en què, com i quan ho ha de fer. L'autonomia de l'evolució
humana és un tret essencial.*

*Per estar bé, has de fer el bé. Però per fer el bé has d'estar
bé. I sempre sabent què és el bé. Aquí és on es veu que acció,*

emoció i idea són una unitat quan vius conscient.

Si la veritat absoluta fos el paper i tu no ho sabessis, per molt que llegissis no veuries la veritat absoluta. Perquè quan llegim no mirem el paper, mirem les lletres. Veiem el paper sense veure'l. Com la Veritat.

L'única cosa que et deus a tu mateix, als altres i al món és desplegar totes les teves capacitats. I la recerca d'aquest objectiu és l'única cosa que et donarà, ens donarà i donarà al món la felicitat.

Què difícil és saber que estàs somniant si mai no has estat despert...

La destrucció genera; la construcció paralitza

Una llavor esclata lentament deixant escapar l'escletxa de vida en forma de tija. Aquesta evoluciona en arbre que dona fruits que al seu temps maduren caient al terra on es podreixen per alliberar noves llavors. Aquest procés es pot veure des de l'òptica de la generació (aparició de tija, de branques, fulles, flors, fruits, noves llavors...) o de la degeneració (llavors que s'esquerden, flors que es panseixen, fruits que es podreixen,...)

És evident que necessitem les dues visions per completar la realitat. Són com dues cares de la moneda. En general, però se solen emfatitzar els processos de construcció i menystenir els de

destrucció. A mi em sembla però que són molt més importants els moments degeneratius. A veure si ho sé argumentar.

Si comparem els processos de canvis que patim els humans amb aquesta evolució botànica que he comentat veurem que hi ha una certa correspondència. En tots els fets de la nostra vida els moments de dissolució precedeixen (i fins i tot causen o originen) els de generació. L'eclosió del fetus, la pèrdua de la innocència, el fracàs d'una empresa o la separació d'una parella solen ser o poden ser actes fecunds ja que originen nadons, adolescents, noves empreses o reorientacions personals. "Si el gra de blat, quan cau a terra, no mor, queda sol; però, si mor, dona molt de fruit" es pot llegir al capítol 12 de l'evangeli de Joan. I a continuació ens recorda que qui vulgui salvar la vida la perdrà i qui l'abandoni la salvarà, un missatge esotèric comú a les diverses tradicions místiques.

I a la inversa, quan construïm un sentit o explicació de la vida i el volem mantenir com a fix o estable, esclerotitzem la vida, la fem rígida, seca, morta... la destruïm en definitiva.

Cal saber abandonar i perdre el que tenim per permetre que es generin noves realitats i així evolucioni la vida. L'instint humà de supervivència, però, té un automatisme conservador i esmerça una quantitat ingent d'energia en mantenir, preservar, protegir i consolidar el que té. Curt de mires, veu només el present i projecte l'estabilitat en el futur com una mena de refugi no volent veure que tots els processos lentament degeneren, es degraden i porten a una mort regeneradora. I això val tant per a la nostra vida com per als nostres projectes, relacions o moments psicològics. És llei de vida i cal observar-ho, acceptar-ho i, el més difícil, preveure-ho.

La millor manera que conec de preveure-ho és avançar-se a la dissolució tot provocant-la. Vaig llegir en certa ocasió un estudi del procés evolutiu de les empreses que fracassaven i seguien el mateix patró: a) moment inicial d'èxit fortuït b) creixement exagerat c) por davant la possibilitat d'estancament d) resistència ferotge a la inevitable davallada e) rendició i caiguda lliure. Doncs bé, la solució sembla ser que és actuar a la fase c) fent canvis grans quan les coses van bé!!! A qui se li acut, direu, canviar el que va bé? Doncs als que volen millorar constantment i avançar-se als cicles naturals de degeneració. Amb aquests canvis s'aconsegueix encadenar generacions successives fent que la mort no sigui més que un trànsit exitós a una nova vida com la papallona ho és de l'eruga.

Vaig llegir fa temps un llibre amb un títol que per ell sol ja justificava els 14 euros que m'hi vaig gastar. Es titulava "Si funciona, càmbialo!" i parlava d'això que us comento. Si el Barça o la selecció espanyola de futbol haguessin entès com funcionen els processos haurien pogut preveure el fi de cicle.

Us recomano doncs que abraceu la destrucció en la vostra visió de la vida. Agraïu quan es desfan idees fermes en vosaltres, quan entreu en crisi, quan algú us qüestiona el més sagrat, quan us abandona el que més estimeu o quan perdeu el que més voleu posseir. I millor si en lloc d'esperar amb temença que arribin aquests moments ho feu amb esperança i provocant-ho. Es pot fer encarant aquesta realitat. Podem abandonar abans no se'ns arrabassi, cedir abans no se'ns forci, oferir abans no se'ns prengui... Desposseïts i oberts a allò nou fluïrem amb la vida que se'ns ofereix... per a instal·lar-nos en un nou procés de destrucció!

Hi ha una darrera pregunta metafísica que no puc deixar d'apuntar (ni que sigui en lletra petita) que és: quin és el sentit de tot aquest cicle de creació i destrucció? I per què l'hem de vitalitzar tot oferint-nos com a víctimes continuades? La meua resposta és que l'objectiu és entendre que no hi ha res a sostenir perquè en realitat res no és real i el somni només s'esvaeix quan despertem. I mentre el somni tingui sentit no sabrem ni voldrem despertar.

**Deixa més marca un nen damunt la sorra que un elefant
damunt la roca**

Vull dir amb aquesta frase que els efectes que provoca una cosa en una altra no depenen només de qui els provoca (l'agent) sinó també, i en igual mesura, de qui els rep (el pacient)

He pensat en aquesta idea perquè sovint observo com les valoracions dels "impactes" (siguin del tipus que siguin) es fan més atenent a la naturalesa o força de l'actuant que del receptor. I així, sempre acostumem a pensar que els impactes com ara els cops, les indirectes, les humiliacions, les acusacions injustes, els desenganys, les pèrdues,... que considerem potents, han de tenir efectes devastadors, mentre que els impactes lleus, han de ser superats fàcilment.

I la simple observació o la reflexió ens ensenya que això no és així en absolut. Un cop de martell no pot ser avaluat sense saber sobre quin objecte impactarà. Ja sabem que comunament ho fa sobre un clau però també pot ser sobre el teu dit, i aleshores, una força insignificant per al clau pot ser molt dolorosa per al teu dit (i per a tu, de passada).

Considerem que la mort d'un fill, una separació matrimonial, la pèrdua de la feina, un accident que acaba en paraplegia,... són fets traumàtics i en efecte, ho són però només a nivell estadístic. És probable que les conseqüències d'aquestes desgràcies difereixin molt en funció de qui i com els rep. El dolor d'una mare catalana que perd l'únic fill que va ser molt desitjat i que va costar molt de concebre no és comparable al que pot sentir una dona africana que ha engendrat molts nens i que ara ha d'abandonar-ne un, recent nascut, perquè no és viable i vol quedat embarassada altre cop ràpid. En aquest cas estem comparant dues estratègies de supervivència (la qualitativa del primer món i la quantitativa del 3er.) i no pas la dignitat ni el valor de les vides, que és el mateix. Només vull indicar que aquestes diferents circumstàncies demanen a les mares diferents llimars de patiment i de resistència.

I això es podria dir de tots els casos d'impactes. Potser no trobarem cap exemple de gaudi en situacions traumàtiques però de ben segur trobarem una gradació de respostes negatives davant el mateix estímul que ens mostrarà la importància de la naturalesa i l'actitud del receptor.

També en el cas invers cal fer aquesta reflexió. Les coses que són considerades "menors" (castigar un adolescent a no sortir de casa, que perdi el teu equip, una avaria abans de sortir de vacances,...) poden tenir impactes molt forts en determinades persones. I això no sempre és censurable ni injustificat. Cal entendre el moment, la circumstància i la projecció -la significació, diria- d'aquest fet en aquesta persona en concret. Sovint els educadors menystenim o trivialitzem situacions que els alumnes viuen com a traumàtiques.

Faríem bé en considerar que la importància d'un fet ve donada més per com la reps que per la seva "càrrega objectiva".

Per això m'ha agradat des de que la vaig sentir una frase que diu: no importa què et passa sinó què fas amb allò que et passa.

D'aquestes consideracions n'extrec dues conclusions: la primera és que a l'hora de jutjar els fets hem de parar més esment en la situació del receptor que en el fet en sí. La segona és que a la vida hi ha una altra manera de transitar-la amb èxit a part de fugir i esquivar les dificultats que és aprendre a rebre-les, treballar la capacitat d'adaptació. Esquivar és important, però enfortir-se també perquè hi ha impactes que necessàriament ens hauran de tocar però convé que no ens enfonsin.

**Tot el poder del sol no pot fer madurar una poma si no és el
seu moment**

A vegades moltes coses són necessàries per a produir un efecte i segurament totes igualment imprescindibles. La confluència de totes elles produeixen el resultat. Per tal que una poma maduri fa falta no només l'arbre, sinó també la humitat, la terra, la temperatura, l'absència d'elements nocius, el sol...

Un sol d'aquests elements no pot per ell mateix provocar l'efecte però pot, en canvi, impedir-lo.

En les nostres accions quotidianes, a vegades no pensem que totes les coses estan lligades formant un sistema interconnectat en el qual cada element per ell mateix no és suficient per a provocar un resultat.

Quan nosaltres som un element destacat del sistema tenim la tendència a pensar que som els responsables o els causants directes d'allò que ens proposem i no pensem que hi ha molts altres factors aliens a la nostra voluntat que són necessaris i que potser en aquest moment no estan alineats amb els mateixos objectius.

Això pot portar sovint a la frustració i a una reacció descabellada consistent en augmentar un dels factors per intentar suplir els altres. Com si a falta de sol, la humitat de l'aire augmentés la seva participació en la creença absurda que això podrà compensar l'absència de llum i calor.

Costa molt però tenir la humilitat de saber-se només un dels elements dels processos. Implicats com estem en tasques i projectes de tot tipus i sabent com els sistemes requereixen de la participació de totes les parts, sovint ens enfadem o frustrem quan veiem que per culpa d'un element tot el sistema es bloqueja. Apareix aleshores el treball de revisió, d'avaluació i de correcció.

Ara bé, és molt important tenir en compte que cada persona és també un sistema en ella mateixa, o sigui que els sistemes són fractals (cada element del sistema és un sistema ell mateix). Això vol dir que també les accions de les persones depenen de molts factors, com la maduració de la poma, i que molts d'ells no estan al seu abast o sota el seu control. D'alguna manera tot és una cadena de circumstàncies que possibilita i impedeix determinats resultats.

Pot semblar molt frustrant veure les coses d'aquesta manera perquè sembla com si no tinguéssim opcions per a la millora, però si ho pensem més veurem que no és així. Cert que ningú pot suplir la feina que un altre té assignada. Cada persona és responsable de la seva

part, ara bé, donat que el sistema és sensible als canvis, dependrà molt de quin tipus de canvi introduïm en el sistema per tal d'aconseguir una millora.

Normalment són les accions repressores, substitutòries, controladores les que s'activen quan un element del sistema falla. Això fa que l'element que es percep com a conflictiu (i que moltes vegades no ho és però que el sistema designa com a víctima per a justificar un fracàs) sigui assenyalat com a culpable la qual cosa desvalora i dificulta la inserció i l'adaptació de l'element al sistema.

Hi ha altres opcions per al canvi dins d'un sistema que no atenen a l'acció directa sobre el presumpte culpable. A vegades una reflexió sobre quin avantatge ens porta a tots l'aparent conflicte serveix per a canviar la mirada sobre el "problema". Si algú, per exemple en un equip, no segueix el ritme endimoniat de la majoria, pot ser vist com una rèmor, però si ho mirem bé, potser la seva parsimònia ens està assenyalant que vivim en un estrès innecessari. En aquest sentit, ell és potser l'indicador dels canvis que hem d'introduir en el sistema més que l'objecte d'aquests canvis.

També podem incidir sobre les limitacions que aporta un element del sistema fent moviments nosaltres per tal de permetre un millor encaix amb els elements que no s'acaben d'ajustar. És sorprenent com els moviments interiors autèntics que fan els membres d'un col·lectiu poden canviar la percepció i l'acció dels elements que eren considerats distorsionadors.

És a dir, que nosaltres no podem fer la feina que pertoca a altres però podem, des de l'acceptació, fer canvis personals que reestructurin el

sistema i donin noves configuracions que facilitin l'encaix de totes les parts.

I sobretot, no oblidem que per molt poderós que sigui un dels factors, ell sol no pot provocar tots els canvis. Saber-ho és fonamental. És una forma de reconèixer el poder personal de cada persona, d'honrar-lo, de donar-li l'espai i la confiança per tal que participi del sistema. Sí, el sol, la humitat, la terra, l'arbre... tot és molt important, però la poma també té alguna cosa a dir.

Escolta el que no vols sentir

Normalment ens agrada sentir el que volem sentir. I el que volem sentir són opinions, idees, pensaments que coincideixen amb els nostres o ens afalaguen. Tenim una mena de simpatia natural per les persones amb les que coincidim o que ens tenen en bona consideració, fins al punt que els hi perdonem coses que difícilment acceptaríem d'altres persones.

El sentit d'aquest fenomen és que ens genera autoestima i ens enforteix l'ego atorgant-nos una posició social o una consideració pública que ens dona seguretat i confiança. Paral·lelament a aquesta atracció envers el que és similar hi ha un rebuig del que és diferent, sobretot en el tema de les opinions o de les visions del món.

I és ben sabut que d'interpretacions del món n'hi ha tantes com vulgueu i que la nostra és només una d'elles i no necessàriament l'encertada o una de les més encertades. Simplement és la nostra. I ho és per circumstàncies ambientals o històriques. Ben bé podríem

tenir una altra visió de la realitat del tot diferent i podríem estar-hi subscrits amb la mateixa fidelitat amb què ho estem a l'actual.

Adonar-nos que el nostre punt de vista és només un entre molts i que la seva validesa sovint és tan aleatòria com la dels altres ens fa humils i oberts al món. Considerar que la nostra manera de concebre les coses és la més lògica, coherent i bona, és un acte d'orgull que demostra feblesa i temor.

Sovint les persones insegures s'agrupen i prenen la seva força del grup. Defensen o fan en grup coses que mai defensarien o farien individualment. La massa és perillosa perquè és inflamable i irracional. La massa no és exigent, no és crítica, no pensa. La massa despersonalitza i irresponsabilitza. Jo acostumo a no fer cas de les manifestacions de masses i ja sé que precisament en aquests dies està molt mal vist no admirar-se de la confluència de tanta gent a les manifestacions, però què voleu que us digui. No m'impresiona. La història de la humanitat està plena de masses embogides, festives, enervades, alienades, pletòriques i no sempre l'expressió o la pressió de les masses és fruit de la reflexió o del sentit comú. No dic res que un sociòleg no pugui confirmar i una persona del carrer no pugui constatar.

Quan la persona s'aplega només al voltant dels que pensen com ell perd la seva capacitat de perspectiva. Anar al mítings dels partits que ja coneixes i amb els que estàs d'acord, em sembla un bon passatemps o una pèrdua de temps. El que fora bo seria anar als mítings dels partits contraris a escoltar amb atenció i intentant entendre les premisses i postulats que els fan pensar així. Llegir els diaris que pensen com tu tampoc et fa més obert. Mirar els programes de televisió o de ràdio, o llegir les opinions dels teus,

ajuntar-te amb els teus per reafirmar-te... et donarà seguretat i blindarà els teus arguments però no et farà més obert ni més flexible. L'aigua és més forta que la pedra.

Clar que si llegim, escoltem, mirem i pensem les coses que no ens agraden amb una actitud tancada i negant qualsevol possibilitat de raó, tampoc serveix de res. Hauríem de ser capaços després d'un exercici d'aquesta mena de poder dir tres o quatre coses dels teus "adversaris" que són més encertades que les teves. De fet no és concebible que la raó la tinguis sempre tu en tot, no et sembla?

I és que una de les premisses que necessites per poder ser flexible i obert és estar disposat a renunciar a alguna de les teves conviccions bàsiques. Sí, ja sé que això és un pecat per a molt però per a mi és la primera passa. Si mantenim l'absolutisme de les premisses no ens ha d'estranyar que tot el raonament sigui mort per molt ben construït que estigui. Només l'home lliure pot prescindir de tota premissa o principi absolut. I són pocs els homes lliures. Per això hi ha tanta confrontació al món.

Crec que la política canviaria si poguéssim fer l'exercici de muntar debats entre polítics però de manera que els d'un partit defensessin les postures dels seus antagònics i a la inversa. Sentir l'Alícia defensant apassionadament la independència de Catalunya i la desobediència civil, o la Teresa defensant el respecte democràtic per la constitució o l'Artur defensant la tercera via seria molt il·lustrador i constructiu. Per què? A part de perquè constituiria un espectacle divertit i demostraria la bona disposició dels polítics, perquè sabríem si cada polític entén bé el seu adversari. Potser ens sorprendria veure que no coneix prou bé el que pensa perquè sempre s'ha limitat a contradir-lo sense escoltar-lo. I encara seria positiu per una altra cosa.

Fent aquest exercici alguna cosa es mouria dins la ment dels polítics i entendrien que la intel·ligència pot posar-se al servei de moltes idees i que tan dignes de respecte són unes com les altres sempre que siguin democràtiques.

Com que aquest programa no el veureu, us proposo que el feu vosaltres. Munteu una sobretaula on tothom parla des de la posició del contrari i ho fa seriosament i amb ànim de convèncer. I no cal cenyir-se al tema polític. Feu-ho amb els vostres posicionaments domèstics, professionals, ideològics, i veureu els resultats. Si ho feu sincerament i amb convicció us anuncio sorpreses significatives. Potser no us sentireu tan "ferms" o tan "segurs" però sereu més oberts, més líquids, més democràtics. Per això us recomano que no perdeu l'oportunitat de sentir el que mai no voleu sentir.

No gravis música. No facis fotos

No facis fotos, mira. No gravis música, escolta.

A vegades em passa que estic en un lloc i sento una música que m'agrada molt. M'agrada molt i no sé per què, però m'agrada molt. Aleshores sento la necessitat de saber quina música és i m'inquieto volent saber-ho. Tinc diversos recursos i sovint amb el Shazam (una app de reconeixement de música que em vaig descarregar al mòbil) ho aconsegueixo. Ja la tinc. Identificada. Aleshores quan arribo a casa la busco a internet i també sovint la trobo, la baixo i la guardo. I després l'escolto. I a continuació ve la decepció. No és el que esperava...

Què ha passat? Quan he sentit la música estava en una situació determinada, vibrava a una determinada longitud d'ona, estava ressonant amb unes emocions concretes, sovint inconscients, tenia una actitud d'alerta molt concreta fruit de factors incognoscibles... i allà, al mig de tota aquesta confluència de circumstàncies, la música m'ha entrat com una mà en un guant de la seva mida. No tornarà a passar, però jo, il·lús, pretenc congelar aquest moment, carregar-lo en un suport melòdic i repetir-lo quan vulgui.

La vida no funciona així. Les coses simplement passen de manera màgica, irrepetible, incontrolable. Celebra i festeja quan trobes aquestes vivències però no vulguis controlar-les ni repetir-les. Si ho intentes, et passaran dues coses: et perdràs el moment present amb l'obsessió de capturar-lo i et decebràs quan vegis que no pots repetir les bones experiències.

El mateix passa amb l'obsessió que tenim de fotografiar-ho tot. És una fugida del present, una incapacitat de suportar l'evanescència del moment, una negació de l'imperi de l'ara, un intent de aferrar el passat i programar el futur. Aquell moment no tornarà! Te l'estàs perdent en el present tot fent la foto i arrossegues un mort al futur.

Viu el present amb intensitat. No tens res més.

Observa. Observa atentament...

Obra la finestra i mira el carrer. Queda't quiet i observant un espai determinat del teu camp de visió. No escombris amb la mirada ni busquis res, simplement tingues la vista atenta a aquest tros de carrer. Passa un cotxe. Entra a l'espai que estàs mirant i surt d'aquest

espai. Tu segueixes quiet mirant. Passa un gos i fas el mateix. Simplement mires. Passen persones... Observar, només observar...

Nota els sorolls. Passa una moto i fa un soroll que entra al teu cap i en surt. El sorolls i les imatges entren a la teva ment i en surten. Simplement passen com tot a la vida. I si observes més veuràs que parles interiorment. Hi ha una veu interior que mai calla. Doncs fes el mateix... observa! La veu passa i desapareix. Hi ha un petit espai de temps que no passa res i tu segueixes observant.

De sobte et sents idiota fent aquest exercici. Observa! Arriba la sensació de ridícul i surt de tu. Simplement et travessa i tu segueixes mirant. Penses què estàs fent i aquest pensament també passa i tu l'observes. Et toques el nas i aquest gest també passa: comença, es desenvolupa i acaba. Tu simplement l'observes. Si et surt un pensament associat l'observes. Si surt una emoció l'observes... Tot el que t'arriba a la ment és observable. Ho tenim aquí sempre però no ens n'adonem. Com no ens n'adonem dels mobles i les parets de casa de tant vistes que les tenim.

L'exercici d'observar és fonamental per una raó. Si el practiques amb constància aconseguiràs percebre ("conscienciar" seria la paraula correcta) que tot, absolutament tot el que t'arriba a la ment (colors, olors, conceptes, imatges, emocions, pensaments, sensacions, idees, fantasies, pors,...) són només uns continguts, uns objectes de la teva consciència i que tu ets, precisament aquest observador que només és. Si parla, pensa, jutja, s'alegra,... ja no és l'observador. L'observador no fa res, només és.

Una altra tècnica que ajuda és mirar la pantalla de la teva tele. Costa molt mirar la pantalla de la tele quan està encesa. Les imatges, que

aparenten coses, no et permeten veure el vidre. Has de fer un gran esforç per veure el vidre més enllà de les imatges. Costa molt però es pot fer. Una forma de facilitar-ho és començar per mirar el marc de la pantalla mentre la tele està encesa. També pots abaixar la brillantor i el contrast de la pantalla de manera que es faci més visible el vidre. Centra't en el vidre. Quan ho dominis, podràs anar pujant el contrast fins que puguis tenir la tele encesa normalment i veure el vidre. No t'enganyis, quan mires la tele, l'única cosa real que hi ha és un vidre il·luminat i totes les imatges són aparents i falses realitats. Així passa en la nostra vida. Només hi ha ment (la pantalla on tot es projecta) i les coses que hi passen (imatges, pensaments,...) són aparences irreal.

Les imatges en 3D, com la de l'inici, són un bon exemple d'aquest mirar sense veure que comento. Si saps mirar aquestes imatges sabràs que el que veus quan observes de la manera adequada (acostant-te lentament a la foto amb l'enfocament dels ulls com si miressis l'infinit) no s'assembla en res al que perceps amb la mirada simple i primera. Això és el que passa amb la nostra vida. Necessita una actitud adequada per percebre el que realment és.

Practica, practica i estaràs més a prop de tu mateix perquè tu ets aquest testimoni absolutament present sempre que simplement testimonia. En no donar-li força (la força de l'atenció, de l'observació) et passa desapercebut i t'identifiques amb el que no ets: un personatge d'aquesta tele, un contingut mental.

Tan simple com difícil d'aconseguir. Un cop aconseguit la teva vida no tornarà a ser la mateixa.

Per estar present has de voler deixar d'estar present

Estar present pot ser una postura activa o passiva. Estem presents de manera passiva quan simplement estem en un lloc. Dormim, treballem, caminem,... estem ubicats en un espai i estem presents allà, indicant que hi som, que el nostre cos ocupa un lloc, que simplement som allà. Estem sempre presents, segons aquesta concepció passiva de la presència, encara que molt sovint no en som conscients. En diem passiva perquè no hem de fer res per a assolir-la.

La presència activa, però és una altra cosa. La presència activa és una actitud conscient de ser, no de ser en un lloc o d'una manera, sinó de "ser". Quan estem presents de forma activa sabem que som i aquesta posició ens atorga un determinat estat de consciència.

Aconseguir la presència activa no sol esdevenir de forma natural. Requereix un ensinistrament, un coneixement i una atenció determinada. Primer cal saber que és un estat de consciència i això vol dir que "ens n'adonem", que allò que succeeix és conscient, evident, nítid i inqüestionable. Són els estats que aconseguim quan meditem, contemplem o simplement estem "desperta".

Les tradicions de saviesa parlen dels estats de presència i hi ha diversitat de tècniques o de recursos per a descobrir-la, practicar-la i incorporar-la. Quasi sempre aquest aprenentatge requereix interès, concentració, pràctica i perseverança.

L'estat de presència és un estat de consciència més elevat que l'estat de vigília ordinari i suposa, respecte a ell, un grau més en l'evolució personal.

La presència és un continent o contenidor sense contingut, un cel sense estrelles, un escenari sense actors ni decorats... és la consciència de la consciència, l'adonar-nos del fet que ens estem adonant sense importar els objectes o les coses de les que ens estem adonant. Com passa sovint sembla més complex explicar-ho que viure-ho, tot i que és igualment difícil una cosa com l'altra.

En la pràctica de la presència hi ha un abandó total en el nivell de la consciència, una desidentificació amb els objectes de consciència i una identificació amb aquesta consciència. El que cal fer és justament no fer res per tal que pugui aparèixer aquest estat. Hem de practicar la no-acció que vol dir no aplicar voluntat, intenció o expectativa (i això no implica necessàriament immobilitat sinó mobilitat no intencional) A mi m'ajuda la imatge del mirall que esdevé conscient de la seva naturalesa cristallina i deixa d'identificar-se amb els objectes que reflecteix, o la de la pantalla que descobreix que és només vidre il·luminat i no els objectes que de forma aparent hi apareixen.

La presència s'aconsegueix deixant de voler... deixant de voler fins i tot estar present!

La monotonia és clarivalent

La monotonia té mala fama. Addictes com som a la varietat, l'estímul, el canvi i les novetats, la monotonia representa la negació de la vitalitat, de les ganes de viure. Hi ha una altra manera de concebre la monotonia.

En un anàlisi més profund de la realitat es pot veure que la vida és una aparença, una mena d'espectacle o somni que ens manté distrets. Recordem que per a Plató la vida són ombres en una caverna i que el mite de què la "vida és somni" està present en totes les tradicions literàries i filosòfiques de la terra.

L'activitat frenètica, les passions, els estímuls i les il·lusions són, segons aquesta mirada profunda, autèntics somnífers que ens mantenen en la ignorància de l'engany. Una gran paradoxa: allò que considerem vital i estimulants és el que ens atrapa en la falsedat.

Si veus les coses d'aquesta manera et trobes de sobte amb un dilema: què vull, un engany divertit o una veritat desapassionada? Aquest és un dilema que només en els primers moments, quan albiras la possibilitat de què això sigui així et pot fer dubtar. Un cop hi entres, el dilema es resol perquè la llum no s'equilibra amb la foscor: quan apareix, automàticament la dissol. La veritat és tan clara que no permet que es mantingui en la seva presència l'ombra dels falsos anhels.

Doncs bé, si l'estímul continuat ens manté enganxats en el somni, la monotonia podria ser la clau per entrar en la realitat més profunda. La monotonia, l'absència d'estímuls, ens pot ajudar molt a descobrir el que s'amaga darrera l'aparença. Com una pantalla de televisió que resulta pràcticament invisible quan està encès (ja que les imatges que s'hi projecten ens atrapen i no ens deixen veure el vidre) però que esdevé evident quan abaixem el contrast i la brillantor.

Potser els que ens cal als buscadors és romandre en la monotonia, o al menys aprofitar-la quan se'ns presenta. No debades totes les tradicions espirituals propugnen rituals i pràctiques de rutina i

monotonia. Saben que una ment allunyada de l'aparença s'enfronta a l'essència. Les pregàries i les recitacions solen ser avorrides per abaixar l'excitació mental (com quan abaixem la brillantor de la pantalla), els ritmes de vida dels monjos i persones que busquen són monòtones, repetides, sense novetat...

No és un cas extraordinari el d'un enemic que ens mena a un benefici. Si rebutges la monotonia, acompanya-la una estona que potser té un regal preciós per a tu.

No hi ha res més definitiu que una mirada de reconeixement

Mirar és una expedició! La mirada sondeja l'espai i busca on aturar-se, on fixar i concentrar el seu interès. Quan troba el lloc just on posar-se estableix un pont de llum entre l'objecte i el subjecte. A partir d'aquí la química cerebral elabora els seus constructes i atorga significats al que percep.

I és que hi ha molts interessos diversos que poden requerir els serveis de la mirada. La mirada utilitària que calcula la distància entre la vorera i la roda del darrera del cotxe quan aparques. La mirada escrutadora, discretament perifèrica, que valora si hi ha perill quan sents un soroll inconnegut mentre camines cap a casa al vespre. La mirada examinadora i selectiva de les monedes que has d'allargar per pagar el cafè. La mirada rendida quan la bellesa d'un paisatge o d'un rostre s'imposa i no estaves preparat. La mirada admirada del que no pots creure quan veus (no veus) un conill desapareixent en una barret de copa... Però d'entre totes les mirades, n'hi ha una d'especial que té valor quimèric, una transcendència irreversible, un poder transformador: la mirada del reconeixement definitiu.

Què és aquesta mirada i quan es produeix? El reconeixement és habitual i útil. Puc identificar la meva moto en reconèixer el seu perfil a la bateria de l'aparcament. Identifico el que conec i ho puc distingir en la seva singularitat: les meves ulleres, el meu germà, el meu poble, la meua veu, la imatge del campanar...

Ara bé, aquests reconeixements no són actes nous de coneixement sinó una simple superposició de la imatge que percebo amb la memòria que conservo. No diríem que és un tipus de coneixement sinó una mena de identificació.

Hi ha un altre tipus de reconeixement que implica "conèixer de nou", avançar en el camí del coneixement construint sabers cada cop més propers a la veritat. Conec una persona com un objecte pel carrer. Potser l'endemà la reconec com a veïna i ja hi afegeixo un factor de vincle emocional. Més endavant la reconec com a un ésser especialment interessant i completo (reinterpretant i afegint) el coneixement que tenia d'aquesta persona. I així, les successives mirades sobre les coses, poden aportar reconeixement no en el sentit d'identificació sinó en el sentit de descobriment d'una dimensió nova que tenen.

Avancem, avancem i avancem en aquesta mirada de reconeixement (de tornar a conèixer d'una forma més completa) fins que de sobte, un dia, la nostra mirada esclata en un reconeixement definitiu. Notem que hem arribat a la seva essència i que tot el que realment és ho puc veure amb claredat. Aleshores apareix la pau i la joia sense més anhel. A partir d'aquí tot és acceptació serena de la meravella que allò "és".

La literatura consigna moments en què aquest fenomen cognitiu es dona de forma espontània o elaborada en diferents moments i

objectes. En tots ells la mirada que torna a conèixer l'objecte topa amb l'absolut i detura el voler.

Pot passar mirant una posta de sol, un nen petit dormint, una fulla seca en un camí, un racó d'ombra sota una figuera,... però els humans som especialment sensibles a veure-ho en els ulls d'un altre humà. Quan una mirada troba uns ulls oberts i no fuig seguint codis socials o pautes egoiques defensives, accedeix a un reconeixement absolutament nou. Si aquests ulls volen ser mirats i s'obren al misteri, no és estrany que es produeixi l'esclat d'un reconeixement definitiu. És a dir, ja no hi haurà nous reconeixements perquè has arribat a l'essència. I com ho saps? Doncs perquè en aquesta mirada veus clarament que els ulls mirats i els ulls que miren són exactament els mateixos.

Desconfia si t'ensenyen a volar i després no et llancen al buit

No serveix de res que t'ensenyin a volar en una gàbia. Volar és símbol de llibertat, de conquesta, d'atreviment, d'apoderament. Quan t'ensenyen a volar t'obren un camp infinit de possibilitats perquè conquestes una nova dimensió. Aprendre a volar pot ser un gran regal però comporta una responsabilitat encara més gran.

Si saps volar has de volar. No té sentit que t'ensenyin a volar i no vulguin que volis. Per això quan aprens a volar és molt probable que t'allunyis de qui te n'ha ensenyat. Qui t'ensenyava a volar, no només ha d'estar content de que ho facis sinó que fins i tot ha de procurar de totes totes que ho facis. Si veus que vol limitar el teu vol, desconfia.

Volar és un acte radical. No admet mitges tintes. Si voles, voles. Ja no tornes a caminar ni et limites al món pla que coneixies.

Aquesta és la metàfora que he elegit per a simbolitzar les religions, les teràpies, les ideologies, les doctrines, les filosofies, les cosmovisions, els corrents psicològics interpretatius i qualsevol altre corpus de coneixements que aspiri a donar sentit a les persones.

Bàsicament totes aquestes estructures de creences poden tenir només dues finalitats: o bé adscriure l'individu a un corrent i tenir-lo fixat i controlat a la seva gàbia o bé alliberar i impulsar la persona a la recerca de la seva plenitud sense pretendre controlar-ne ni guiar el seu vol.

Per això jo desconfio de tots els moviments que intenten fixar la gent insistint en confirmar les pròpies creences, ajuntant els adeptes repetidament per inculcar la bonesa de la seva visió amb líders carismàtics influents. Desconfio de les adhesions fidels, dels dogmes, de les professions de fe, dels guies espirituals, dels llibres sagrats. Desconfio de les persones que persisteixen en el que no veuen, que ho interpreten tot segons la mateixa clau, que s'aferren a idees il·lògiques apel·lant a principis il·lògics. Desconfio dels que no et conviden a transcendir el plantejament que et presenten.

Una religió vertadera és aquella que t'expulsa de la religió perquè et fa créixer a través de la fe fins a l'autonomia. És feliç la religió quan veu els seus adeptes transcendir les seves limitacions. Com l'escola que celebra la sortida dels alumnes, ja que sap que el seu és un estat de trànsit, no un lloc per quedar-se.

Una vertadera teràpia és la que aconseguix que la deixis ràpidament. Si s'eternitza el tractament, és una mala teràpia. Una ideologia t'ha d'impedir adherir-te a una ideologia perquè si no fa això, no és una eina d'alliberació de la ment sinó de submissió. Les doctrines haurien de tenir un darrer manament: abandonarà la doctrina i seràs el teu propi senyor.

Les filosofies són matrius temporals que acaben amb el part de la veritat. La matriu no és una casa, és un camí. Els sabers psicològics, científics, esotèrics... són materials per a elaborar escales i saltar murs, no per fer barraques al peu d'aquests murs on refugiar-se.

I si tens sorts i aconseguixes abandonar religions, ideologies, doctrines, teràpies i et trobes sol, abandonat, perdut i enterrat en la teva impotència recorda, com diu la dita mexicana, que "*nos enterraron sin saber que somos semillas.*"

Totes les pistes porten al buscador a fer-li entendre que no hi ha pistes a seguir

Moltes persones es plantegen la vida com un joc de pistes. Corren a la recerca d'un objectiu, d'un perquè, d'un per a què. Necessiten el sentit per no caure en l'absurd. Necessiten que la vida tingui una motivació, una finalitat, perquè així poden jutjar si el que fan és correcte o no; així poden enfocar la seva energia a un objectiu clar.

Ara bé, el fet de què nosaltres necessitem que hi hagi un sentit no implica que hi sigui. Quan els humans necessitem alguna cosa la inventem o la creem. Les nostres necessitats responen a la nostra naturalesa, clar. Si la nostra naturalesa concep el món en clau de

causes i efectes i de mitjans i fins, les nostres necessitats són de finalitats, d'objectius.

Per això ens resulta tan indispensable tenir un sentit a la vida. No tenim encara prou força com per a reconèixer que aquesta és una necessitat imposada per la nostra naturalesa i que l'hem d'assumir amb poder i creativitat. Per això, mentre no ens atrevim a ser els nostres propis creadors de sentit el busquem fora, en una autoritat superior que abans era la divinitat i ara és la vida, l'univers, el tot o l'essència. Sempre projectant fora el que necessitem dins.

Anem seguint pistes allà fora buscant el que ja tenim a dins. A veure què ens diuen els astres, els documents antics, les llegendes, els números cabalístics, les profecies, les interpretacions esotèriques dels fets més simples, el dia i hora en què vaig néixer, les darreres i estrafolàries teories dels gurus o les directrius dels mestres evolucionats... tant li fa, sempre buscant a fora algú a qui seguir, alguna pista que ens doni la raó, algun motiu per seguir vius i no esllanguir en la nàusea sartriana o el nihilisme nietzscheà.

Però totes les pistes que segueixi el buscador el duren al fet més evident de que no hi ha pistes, de què no hi ha camins a la mar, de que no hi ha mapes del tresor, ni llocs on anar perquè tot és ja on ets i ja ho tens. Assumir aquest fet et provoca un mareig existencial i un tremolor de pànic en adonar-te que tot el poder és a les teves mans i que la salvació o la condemna depèn només de tu i no de si obeeixes o no un amo o poder extern. Malauradament no hi ha poders externs a tu. Els hem inventant per a poder dipositar-hi el que no podem sostenir encara.

Per això quan veiem la porta de casa, el lloc definitiu del nostre destí que és el mateix que el del nostre naixement, molts, mirant aterrits la porta, incapaços d'assumir que el màxim a què poden aspirar és al que ja tenen, decideixen veure-hi una pista clara de que han de donar una altra volta al món buscant el que ja tenen ara al davant.

Alguns problemes es resolten re-formulant -los contínuament

Un problema ha de tenir solució perquè ho sigui, Si no en té no és un problema, és un enigma o un absurd.

El que passa és que a vegades la solució costa de trobar. Els motius pels quals la resposta correcta no apareix de forma clara poden ser diversos: complexitat de les operacions necessàries, incapacitat de comprendre l'enunciat, inadequació de les hipòtesis, etc.

En alguns problemes de caire filosòfic el principal problema és l'ambigüitat amb que estan redactats i la ingenuïtat o lleugeresa amb què assumim la lògica dels enunciats.

Per això a l'hora d'afrontar alguns problemes el millor camí consisteix en redefinir l'enunciat de forma continuada canviant algun element del redactat per un de més idoni.

Vegem alguns exemples i podrem veure la potència d'aquesta metodologia.

"Existeix Déu?" Aquesta és una de les qüestions més plantejades. Aquí podríem canviar la paraula "Déu" per una expressió més adequada. De seguida es veu que en funció de com entenem el

concepte "Déu" el problema pot tenir una solució ben senzilla. Què hi entenem per Déu? Si responem que és un "home amb barba blanca molt savi i poderós que viu al cel" (perdoneu la caricatura) la resposta és que Déu no existeix donat que cap home pot viure al cel. Ara bé, si Déu és definit com "una energia còsmica", és evident que sí existeix donat que tenim constància de l'existència d'una energia còsmica.

Seguint l'esquema d'aquest exemple, moltes de les preguntes importants que ens formulem poden trobar resposta ràpidament: "Existeixen les amistats desinteressades?", "M'estima?", "Podríem viure en un món sense injustícia?",... Veiem que si aconseguim definir clara i distintament "l'amistat", "l'estimació" o la "injustícia" la resposta apareix quasi de forma automàtica.

Una amistat entesa com a intercanvi impossibilita que pugui ser desinteressada. Un amor entès com a un fet clarament obvi converteix la pregunta que el qüestiona en una negativa. La injustícia entesa com a un accident consubstancial a la naturalesa humana fa que sigui inimaginable un món just.

I aquí hem jugat només amb el recurs de definir els conceptes que apareixen a l'enunciat. Hi ha moltes altres estratègies d'anàlisi d'enunciats que permeten resoldre els problemes clarificant l'estructura lògica de la seva formulació.

Pensem en el tema de la vida després de la mort o de l'origen de l'univers. "Hi ha vida després de la mort?" Què significa "hi ha"? Si "haver" significa que alguna cosa està en la consciència d'una persona i si admetem que la consciència és una qualitat d'un ésser viu, haurem d'admetre que no hi pot haver res després de la mort. Una

reformulació de la pregunta un cop aclarits els seus principals conceptes diria alguna cosa així com ara: "Hi ha vida on no hi ha res"?

Al final apareixen arguments clarament obvis o clarament absurds. No cal dir que arribaràs a diferents formulacions del problema segons com defineixis cada terme del seu enunciat. Tindràs doncs diferents respostes segons com preguntis. I aquest és l'aspecte fonamental del mètode al meu entendre: quan conceps les coses estàs ja -ho sàpigues o no- construint una realitat determinada en la que són possibles unes certes relacions entre les coses i impossibles unes altres.

La lògica, la intel·ligència, l'enginy humà... només serveixen per a mostrar la coherència entre els conceptes que tenim. A vegades, amb sort i audàcia, podem usar-les també per a qüestionar aquests conceptes i refer-los. No és però l'ús més habitual. Gastem molta més energia en demostrar que tenim la veritat que en qüestionar-nos-la.

L'única obligació del presoner és observar la naturalesa de la tanca

Diuen que tot presoner té l'obligació d'intentar escapar de la presó. Això demostra que anhela la llibertat i es manté viu. A mi em sembla però que el que hem de fer els presoners és observar atentament la naturalesa de la tanca.

En efecte, som presoners quan no podem fer el que volem. Quines tanques o barrots ens ho impedeixen? Què és el que no ens permet aconseguir el que volem? Aquesta és la pregunta que ens hem de fer.

Normalment donem la culpa a alguna circumstància externa (una llei que no ho permet, una obligació que ens fa incompatibles amb el que volem, una persona que ens ha fallat, una circumstància fortuïta...) o interna (la meua falta de voluntat, un error de càlcul, una confusió,...)

En qualsevol cas, en la dinàmica del desig que vol ser satisfet i la incapacitat per assolir-ho, posem sempre la mirada crítica en la segona part: per què no he pogut aconseguir el que volia? Hi ha una altra mirada, per a mi més important, en la primera part: per què desitjo això? Quina és la naturalesa del meu desig?

I aquesta és la qüestió que considero que tenim l'obligació de plantejar-nos. Hem d'examinar atentament la naturalesa dels nostres "volers", els nostres desitjos. Perquè potser l'error no està en el que has fet sinó en el que has desitjat. Salto de la finestra batent els braços i caic al terra. La pregunta no és "Per què no he aconseguit volar?" sinó "per què volia volar?" Clar que contestant la primera pregunta avançaràs. Podràs millorar la teua experimentació afegint artefactes i ginys (unes ales, o un hèlix, o un aparell planejador...) i potser fins i tot un dia volaràs...! La pregunta, però continua sent la mateixa. "Per què vols volar?"

I moltes de les coses que ens plantejem tenen respostes ben serioses, raonables, eficients, humanitàries, de sentit comú i diríem d'imperiosa necessitat social, però la pregunta continua ferma i immutable: "Per què ho vols?" Quin és l'origen del desig? Quina és la naturalesa del teu inconformisme? Per què lluites i t'esforces si tot ja passa de manera automàtica i fluïda?

El desig és la font del patiment deia el Buda. El desig és l'engany que ens distreu. La tanca que ens manté presos no existeix, és una simple

aparença de limitació, el cant de sirenes per a l'ànima convulsa que no pot veure la plenitud que ja té i que cap desig no pot millorar.

No imiteu els savis. Apunteu on ells apunten

Empesos per les ganes de ser millors, a vegades busquem models i els imitem. Sembla que si fem les coses que fan les persones que admirem compartim l'excel·lència amb ells.

A poc que pensem veurem que això no és així. Cada acte pren sentit i significació pel context, la casuística i la intencionalitat de qui el realitza. No és el mateix romandre callat davant una provocació perquè et compadeixes de qui t'insulta que fer-ho perquè és el que correspon fer o és el que faria aquesta persona que jo admiro. Potser la persona que tu admires, en aquesta circumstància, li hauria ventat un bona puntada de peu...!

I és que no podem aspirar a que els nostres actes estiguin regulats per la llei de la imitació. Si fem això sempre serem éssers dogmàtics subjectes a normes externes a nosaltres. Les accions autèntiques surten d'un centre d'acció autònom que es regeix per valors interioritzats i són independents de les circumstàncies externes.

El que importa és on vols anar. L'objectiu, la meta, el sentit de l'existència és el punt de referència. Aquí és on apuntem. La forma d'arribar-hi serà necessàriament diferent per a cada persona.

Això resulta infantilment evident si pensem, per exemple en quan donem instruccions a algú per a accedir a un lloc. Les instruccions han de tenir en compte quina és la posició inicial o de partida. Del contrari

no tenen cap sentit. No serveix de res dir que per anar a la Sagrada Família has de trencar a la segona cantonada i fer 200 metres. Això només serveix per a una sola posició del qui pregunta.

Doncs bé, aquesta ingenuïtat de considerar que hi ha itineraris universalment vàlids que no prenen en consideració el punt de partida és una de les greus limitacions que tenim en el nostre creixement.

Pendents com estem dels models i de les persones més evolucionades intentem imitar-les com si fóssim allà on ells són i no és així. No necessitem instruccions, necessitem les seves referències, els seus objectius. A partir d'aquí, cadascú té el seu propi arsenal de recursos, les seves limitacions, les seves estratègies,... el seu propi camí, en definitiva. El que marca, però l'èxit no serà el "com" sinó l' "a on".

És quan estàs bé que val la pena estar malament

Els humans tenim dues grans motivacions: les de dèficit i les de creixement. Les de dèficit són les que ens impulsen a sortir d'un estat de manca o malestar per a assolir un estat d'equilibri o equanimitat emocional.

Les motivacions de creixement són les que ens mouen a sortir d'aquest equilibri o equanimitat que dèiem per a anar més enllà i aconseguir noves i més elevades fites a la nostra vida.

Si l'estat d'equilibri és el zero, les motivacions de dèficit s'activen quan estem a -5, -2, -1... per arribar a 0. Les de creixement es disparen quan estem a 0 per anar a 1, 3, 7...

Els animals només tenen motivacions de dèficit. Quan cobreixen la seva mancança es desactiven fins que torna a aparèixer. Els humans no som així. Quan tenim les de dèficit cobertes, volem millorar, anar més enllà i ens llancem a nous reptes.

Doncs bé, hi ha un benestar de dèficit que es produeix quan aconseguixes allò que et manca per estar bé. Per exemple el repòs quan estàs cansat, el pa quan tens gana, la companyia quan estàs sol, la pertinença quan estàs aïllat,... Hi ha també un benestar de creixement que és el resultat dels teus progressos personals més enllà del simple equilibri. Quan comparteixes compassivament, quan aprens i descobreixes noves dimensions de la realitat, quan refines i depures el teu ego... tot això dona un benestar de creixement.

I així com hi ha benestar de dues classes hi ha també dos tipus de malestar. El malestar de dèficit és el que tens quan et falta alguna cosa necessària i el de creixement que es dona quan, estant bé, saps, intueixes, anheles profundament avançar en la teva realització personal. És a aquest tipus de malestar al que fa referència la frase del títol.

I és que no pots anhelar el creixement si no tens el dèficit cobert. Precisament una de les grans dificultats que trobem en certs ambients de treball personal és aquesta confusió. Persones que han de resoldre aspectes psicològics i emocionals bàsics a la seva vida es llancen a pràctiques de creixement sense tenir el fonament de l'equilibri personal. Això genera molta confusió, projecció i frustració.

Ara bé, quan vius en un estat de certa tranquil·litat i maduresa personal, o sigui quan estàs bé, és molt convenient entrar en el malestar de creixement, és a dir obrir-te a noves dimensions i nous reptes de coneixement.

És a dir que hem d'estar sempre en moviment ja sigui per anar de la manca a l'equilibri o d'aquest al creixement. La primera situació és l'objectiu de la psicoteràpia. La segona de la filosofia tal com jo l'entenc. Per a mi sempre que treballem per a superar la manca, fem el que fem i hi posem el nom que hi posem, estem fent psicoteràpia. Si el que fem és ajudar a créixer a partir d'una certa maduresa, això és filosofia, ho faci qui ho faci i en digui com en digui.

**No es tracta de saber de què va la pel·lícula sinó de saber
que és una pel·lícula**

Obsessionats com estem intentant comprendre i donar sentit a la nostra vida no ens adonem que la seva naturalesa és il·lusòria.

La nostra vida és una mera aparença. Una aparença que sembla molt real, però una aparença. Què vull dir amb això?

Doncs que això que en diem "la nostra vida" no és més que un paquet d'impressions mentals compost bàsicament de memòria i sentit.

Dic que la nostra vida és memòria perquè només ens podem identificar amb el que experimentem directament i aquesta experiència no tindria cap sentit si no fos perquè la memòria li dona una certa continuïtat. És sabut que qui perd la memòria perd la

identitat (i això no es refereix només als individus sinó també als col·lectius).

La memòria dona sensació de perdurabilitat com el fotogrames d'una pel·lícula donen sensació de moviment. Aleshores les altres facultats mentals, bàsicament la intel·ligència i la imaginació, s'encarreguen de construir un relat.

Aquest relat no té cap interès en la veracitat; busca la funcionalitat. Es tracta simplement d'atorgar sentit al que tenim per poder arribar a ser algú. Amb la col·lecció d'impressions que acaparem en la nostra ment construïm un "jo" inventat tal com deia Hume (i tal com totes les tradicions de saviesa han ensenyat).

Per això es parla de la necessitat d'alliberar-se de l'ego per tal d'accedir a la veritat del que som. I què som? D'entrada no som aquesta col·lecció de vivències com una pantalla d'un televisor no és les imatges que projecta.

Estem però tan absorbits per la necessitat de donar sentit i entendre de què va la nostra vida que no ens queda claredat per veure que és un simple espectacle. I tot esforç per entendre, per saber, per fer, per projectar, per curar, per gaudir... és una part més d'aquest espectacle.

L'autèntica realitat és aquesta consciència sobre la que es projecten les vivències. Aquest observador al que no podem atribuir cap qualitat ni característica de la vida és el que som realment. No som éssers vius sinó una consciència desplegada a través d'éssers vius. La mort no ens afecta perquè tampoc ens afecta la vida.

Això que considero molt important resulta difícil de veure perquè la fascinació de la vida, del desig, del sentit, de l'autorealització... ens atrapa. Considero doncs que com més interessat estiguis en saber de què va la vida més lluny estàs de saber què és.

No busquis l'amor fora teu. Si no el trobes al teu interior et quedaràs sense!

I no parlo de l'amor tal com s'entén majorment a la nostra societat. No parlo de l'amor emocional que uneix les persones amb vincles d'atracció, possessió, companyia, control, confiança, gelosia... Aquesta és una dimensió molt bonica i necessària de l'amor però, per a mi, molt limitada. Jo parlo de l'amor entès com a coneixement. Ja ho he expressat en diverses entrades d'aquest blog: "l'amor és coneixement"

L'amor, tal com jo el concebo, és un estat de consciència. Quan saps qui ets i deixes d'identificar-te amb el cos i l'ego et relaciones amb tot i tothom des d'una acceptació joiosa del que és. Tot ho vius i ho veus com una simple manifestació del ser... tant el que hi ha fora teu com dins teu. Tot és pura expressió del ser i hi ha una acceptació absoluta i inevitable perquè hi ha el coneixement de què "tu ets això".

Quan vius en l'amor estàs centrat en la veritat de que tot és i vius les coses desvinculat de causes i efectes, idees, emocions,... Veus la globalitat i la unitat que és l'univers, entens que no hi ha límits entre les coses i la bondat i la bellesa s'expressen a través teu sense que calgui fer res ni evitar res.

Aquesta concepció de l'amor és també la platònica. Per a Plató l'amor era un procés d'ascensió envers el bé. Ell parlava d'un procés de coneixement que t'enlairava de les percepcions més bastes i limitades a les més sublimes i espirituals. Aquestes darreres incorporen les primeres i els hi donen l'autèntica dimensió. L'amor definitiu és el coneixement definitiu del que és, que en els humans s'expressa sota la forma de la bellesa, la bondat i la veritat absoluta.

En els amors socials que he comentat al principi sí que cal buscar fora teu un objecte d'amor. Algú o alguna cosa amb la que vincular-te i establir "relació amorosa". En l'amor platònic o holístic no hi ha objecte amorós perquè tot és u i allò que saps molt íntimament i profundament es manifesta quan et relaciones amb l'exterior.

Què bo seria viure sempre en l'amor!!! Malauradament la majoria de nosaltres no hi vivim perquè estem en moments evolutius de procés envers el coneixement del ser i, amb sort, se'ns ha donat a conèixer aquest amor de forma fugaç i sota determinades condicions. Com si no estiguéssim encara preparats per a assumir aquesta realitat. A vegades només tenim llambregades o canals molt puntuals d'accés. Potser una situació, una persona, una feliç experiència... ens recorden el camí.

Si no estem prou atents i ens aferrem a aquestes guspies de llum total volent posseir-les i mantenir-les, perdrem el sentit de veritat absoluta que només és possible quan t'abandones al que és. Cal doncs no acceptar cap versió limitada de l'absolut perquè això et portarà inevitablement a vincular-te amb el que és parcial, social, egoic...

L'amor vertader és ja dins teu i només espera que no facis res, que no t'obsessionis per buscar-lo fora, que no perdis el temps amb anhels limitats perquè tot bé, tota bellesa externa empal·lideix quan toques de morro amb el que ja ets.

Mira en què t'estàs convertint... N'hi ha prou!

Tots ens estem transformant contínuament. És una obvietat, però no obstant no hi donem la importància que té. Ja no som el nen que érem, ni tenim el mateix caràcter, ni el mateix cos, ni les mateixes idees, sentiments, anhels... Poc a poc, en un procés continu, lent, inexorable, anem canviant, essent persones diferents.

Curiosament creiem ser la mateixa persona sempre. Tenim el mateix nom i una identitat que considerem estable però la realitat és que som persones diferents cada dia. Els canvis es fan més evidents amb la perspectiva del temps però això és només un truc per a constatar el que, si ho pensem bé, és inevitable. Ens estem convertint en una persona nova i diferent cada dia.

Si ara et pregunto "en què t'estàs convertint?" hauràs de reflexionar breument sobre quina identitat estàs configurant i assentant ara mateix. Si ho compares amb el passat més o menys llunyà veuràs que ara ets més madur, o més impulsiu, o més alegre, o més passota, o més savi o més neci... Podràs recollir un grapat d'adjectius que et donaran una idea aproximada de la persona en la que t'estàs convertint.

I la segona pregunta és "t'agrada?". T'agrada en el que t'estàs convertint? Cada cop més vell, més murri o més ingenu. Cada cop més

discret, valent o passiu... Fent aquest exercici i si estàs atent a les teves sensacions notaràs com una ombra emocional acompanya aquest judici racional. Potser t'entristeixes perquè et notes vençut o desil·lusionat i potser t'animes perquè et sents més dinàmic i orientat.

En qualsevol cas potser això et portarà a qüestionar-te canvis a la teva vida o a consolidar processos iniciats. A mi em sembla que és del tot irrellevant el que facis. Sigui el que sigui, tant si et proposes noves fites com si optes per mantenir-te en la línia que segueixes estaràs afegint noves dades a la persona en la que t'estàs convertint.

Per a mi només cal adonar-te en la persona en què t'estàs convertint. Consciència! Adona-te'n... i prou. El que facis o no facis forma part del que has de conscienciar. I és que al meu entendre, mai no fem res més que mirar... en el millor dels casos. Tot és mecànic i automàtic en el somni il·lusori que anomenem vida. Només el privilegi de mirar quan se'ns és donat aporta llum i saviesa.

Molta ignorància prové d'un excés de saviesa

Ser massa savi és una de les causes de la ignorància. Bé, de fet és creure i actuar com si ho sabéssim tot el que ens sumeix en la ignorància.

Donat que els humans necessitem seguretat i que aquesta és fonamenta en una concepció de la realitat clara i ordenada de manera que puguem fer previsions, el nostre cervell no para de confegir un mapa de tot el que concep. No només acumula informació sinó que la col·loca en diferents plans i la relaciona amb la que ja té.

Si la relació entre diferents parts no és evident, es creu el que diu la gent que li mereix confiança i si no té ningú a qui copiar, se la inventa. I es queda tan ample. Perquè, recordem-ho, la finalitat del cervell no és assolir el coneixement ni tan sols ser feliç; el cervell treballa per a la supervivència. I una visió de la realitat articulada, comprensible, previsible i manipulable ens ajuda a sobreviure.

Per això no hi ha res a retreure a la nostra obsessió per entendre el món i la vida (que per a mi són inentenibles). Només que considero que el dubte i la incertesa són conceptes que requereixen un espai en la nostra cosmovisió. I jo diria que han de tenir un lloc privilegiat.

El dubte i la crítica són facultats del nostre intel·lecte que ens permeten qüestionar-nos el que sabem. No és tan per la potència de l'intel·lecte com per la feblesa de les nostres construccions que la majoria de les nostres idees i opinions -per no dir totes- són criticables i dubtables. Això suposa un inconvenient en determinades condicions i un avantatge en altres.

És un inconvenient quan estàs insegur i necessites estabilitat ja que la crítica et deixa amb el cul a l'aire i amb sensació de manca de fonaments. Per això moltes persones dispensen energia a adquirir coneixement per tal d'enfortir i assegurar el que saben. És en aquests casos que considero que aquest excés de saviesa és una forma perillosa d'ignorància ja que es nega a replantejar el que sap. La història de La tassa de te plena del blog "Creuer Mar de contes" ho exemplifica.

L'autocrítica és però, un avantatge quan el teu moment personal demana expansió i creixement perquè la racionalitat crítica sempre

et pot oferir aquest desequilibri que necessites per a replantejar-te les certeses.

I si ets fidel a la recerca aniràs de dubte en dubte fins a arribar a la certesa absoluta de què res no és indubtable excepte allò que no pot ser pensat, dit, sentit o criticat. Si hi arribes ja no et tornarà a importar la saviesa ni la ignorància.

Si no pots (o no vols) anul·lar els desitjos, prioritza'ls!

El desig és l'origen del patiment, per tant, segons el budisme, cal anul·lar-lo. La primera pregunta que podem formular-nos és si és possible anul·lar el desig.

Sembla que desitjar és propi dels humans i que si no tinguéssim desig la vida no tindria sentit ni al·licient. Clar que el desig és la porta del dolor perquè sovint ens mena a la frustració o a un nou desig més ambiciós. Com si l'energia que mou la nostra vida fos la contínua aspiració a una cosa nova, altrament dit, el desig. Respecte a la qüestió de si és possible extingir-lo, la psicologia budista afirma clarament que sí. Es tracta d'una pràctica.

Una segona qüestió és si volem suprimir el desig de la nostra vida. La major part de les persones no hi estem d'acord. Preferim aquest continu gronxador emocional que oscil·la entre el plaer i el dolor. Ens sentim vius quan gaudim i quan patim.

Sense entrar en més detalls, el que voldria parlar avui és de què fer amb els desitjos quan no podem o no volem suprimir-los. Recomano que els prioritzem.

Hem de saber clarament què volem i hem de jerarquitzar els nostres anhels. Ja és prou difícil saber clarament què volem. Massa sovint ens passa que obtenim el que desitgem i diem. "no és això, no és això..." Com diu el refrany: "Ves amb compte amb el que desitges perquè se't pot complir".

Suposant que ja tens més o menys refinats els teus desitjos, convé saber quins són prioritaris. Tenim els desitjos de la carn, de les emocions, de la ment i de l'esperit. A l'entrada titulada "Plaer, felicitat, saber, goig versus bellesa, bé, veritat i plenitud" vaig exposar a què aspira cada una de les dimensions de l'home.

Totes són nobles i ajuden al coneixement però les de les dimensions superiors són més desitjables que les inferiors. Així un anhel espiritual hauria de ser prioritari a un d'emocional i un de mental a un de físic. Potser costi d'entendre perquè a vegades les urgències i les circumstàncies manen, però aquí que fem un plantejament més general ens convé aclarir que no tots els desitjos són igualment valuosos.

Els desitjos de les nostres dimensions superiors són prioritaris perquè en la seva realització inclouen els dels nivells inferiors. Així el plaer físic d'una unió amb amor és superior i inclou el d'una unió purament instintiva. La plenitud espiritual és superior i inclou la claredat mental i el desig de no tenir desitjos és superior i inclou tot el que puguem desitjar.

El millor regal que et poden fer és dir-te on tens, i no ho saps,
el millor regal que pots rebre

Normalment les coses que ens regalen ens fan més o menys il·lusió i passen a formar part del nostre entorn. No són conquestes personals, són al·licients més o menys engrescadors que conforten el nostre esperit... i la vida segueix igual.

Perquè en definitiva només assumim plenament allò que nosaltres conquerim i integrem en la nostra experiència. No hi fa res que et donin coses que els altres consideren valuoses, que si tu no les necessites, perden el seu valor. Ni que tu les consideris valuoses pots gaudir-ne amb la plenitud amb què vius allò que aconsegueixes amb el teu propi esforç.

Si et toca la loteria, si et regalen un cotxe o un objecte valuós, o un exemplar de col·leccionista que fa temps que busques... tot això cobreix momentanis desitjos però a la llarga et deixa tan buit i insatisfet com abans. Siguem realistes, només ens omple allò que ens fa créixer, allò que ens fa més savis i més realitzats.

I cap de les coses que els altres et puguin regalar no et farà créixer. Per això el millor regal que ens poden fer és indicar-nos el camí on hi ha els nostres tresors, els nostres regals que només nosaltres podem abastar.

I quins són aquests regals? Poden ser molts però a mi se m'acut que el millor no seria cap cosa que et donen sinó una cosa que et treuen: la bena dels ulls per tal que vegis que ja tens tot el que necessites. Que tinguis sort i trobis qui et sàpiga regalar!

Quants patiments i esforços contra-natura devien fer els primers peixos que van sortir de l'aigua...

Seguim igual o canviem? Aquest és un dels dilemes més freqüents dels humans tant a nivell individual com col·lectiu. Les dues forces que ens han permès sobreviure, la conservació quan tot va bé i el canvi quan va malament, s'han anat alternant al llarg de la nostra història.

I en temps de crisi aquest dilema es presenta en la forma més crua i amb la màxima radicalitat. Què fem quan no anem bé? Tornem enrere envers el conegut, el que ens dona seguretat i diem que hi ha un lloc fix on cal viure sempre o tirem endavant, envers el desconegut i diem que l'únic lloc fix que hi ha és sempre un pas més endavant?

Aquesta dialèctica ens permet veure les estratègies dels diferents posicionaments, bàsicament els conservadors i els progressistes.

Avui parlo dels conservadors. Els conservadors veuen allò desitjable en el passat. Idealitzen els orígens, el paradís terrenal perdut, evocuen els temps on la virtut prevalia i als que cal tornar. Observo al meu voltant molta gent que fuig cap el passat buscant els valors antics de la família, la tradició, la religió, la màgia... Tornen els rituals, les creences màgiques i animistes, el respecte pels avantpassats, els antics costums, les formes tradicionals de relació, la jerarquia, la submissió a l'inefable...

Em sembla que hi ha por, neguit davant els canvis que no acabem d'entendre i que no podem assumir. Davant la sensació d'impotència sempre és millor recloure's en un món estable i etern que guarda la

veritat i que ens espera com un pare espera el retorn a casa del fill pròdig.

No em sorprèn aquesta actitud però la considero poc justificada. Crec que al llarg de l'evolució moltes vegades hem estat en moments crítics i la temptació de tornar enrere ens deu haver atrapat. Però també sovint l'única sortida és endavant, cap el desconegut, cap el risc, tot transcendent (que no negant) el que hem après i inventant nous camins allà on tots els itineraris que coneixem desapareixen.

I quan m'argumenten que en la natura hi ha un ordre suprem que cal respectar i obeir, que la vida té unes lleis immutables o que l'home ha sotmetre's a la seva naturalesa, penso que sort n'hem tingut dels peixos que van desobeir els seus conservadors líders i van optar per una cosa tan antinatural, agosarada i vanitosa com viure fora l'aigua! D'aquell gest contra tot el conegut i raonable van evolucionar els rèptils, els mamífers i nosaltres els humans.

Que el teu únic projecte de vida sigui: "sí"

Vas afluint a mida que aprens... Primer sembla que saps com ha de ser tot i t'esforces per torçar, per pressionar la realitat per tal que s'ajusti al que vols, al que creus que ha de ser, al que t'han ensenyat a desitjar.

Després, poc a poc, a vegades amb dolor i a vegades confonent-ho amb derrota, vas veient que les coses tenen el seu curs i que l'espectacle de la vida és això... espectacle. Fins que et veus a tu mateix com a part d'aquest espectacle i sense fer cap esforç, passes a simplement viure el que és.

Això no implica cap canvi en la teva activitat, en la teva manera de ser, en la teva vida. És només un canvi de perspectiva des d'on perceps la realitat. Tot sembla de cop simplificar-se, facilitar-se, sense que la pau o el neguit conseqüent sigui altre cosa que part de l'espectacle.

La vida aleshores és pur esdevenir. Quan se t'és donat de veure-ho, ho veus i quan no, et quedes atrapat en la realitat aparent que prenem per vertadera, com quan somnies, que prens per cert allò que només descobreixes com a fals en despertar.

Per això, quan els dorments sabem que anem a somniar procurem recordar que és un somni. Si som capaços de saber que estem dormint, només hem d'acceptar amb desaferrament tot el que somniem, sabent que es dissoldrà. Diem "sí" a tot el que somniem perquè és la forma de no lluitar-hi, de no quedar atrapats en la lluita estèril contra el que no és i així preservem l'energia i practiquem la paciència mentre esperem el despertar.

**L'exèrcit dels adormidors es combat amb la guerrilla dels
despertadors**

Crec que és més que una metàfora dir que els gran sistemes de control social que són els poders polítics, econòmics, religiosos i socials, treballen per a adormir-nos. Ens acomboien amb un allau d'imatges, tòpics i missatges de tota mena que repeteixen una sola idea: les coses no poden ni han de canviar! Tot ha de seguir com està encara que ens entretinguin amb la il·lusió de que es fan canvis i que altres canvis són possibles.

En realitat el manteniment de l'estatus quo és la principal feina dels governs amb els seus sistemes educatius, control dels mitjans de comunicació i cada cop més, al servei dels interessos econòmics de pocs.

I s'ha de reconèixer que tenen èxit! Hem arribat a assumir que la família ha de ser d'una manera, que la política ha de ser com és, que la carta de drets i llibertats sempre està supeditada a interessos que la majoria no entén, que el capitalisme és imprescindible, que religions són bones, que la llibertat és fer el que et diuen...

Quina poca resistència a tot això... Tenim la ment entrenada per a no criticar, per a no pensar per nosaltres mateixos, per ser gregaris. Aquest exercit d'adormidors és imponent i només se'l pot combatre amb guerra de guerrilles.

Crec que és urgent que organitzem guerrilles ciutadanes d'autodefensa. Les concebo com petites cèl·lules de persones que s'uneixen per a pensar, criticar, imaginar, planificar i realitzar accions d'alliberament del sistema. Serien les guerrilles despertadores!

Deixeu-me somniar la meua utopia. Desbarro segur, però tinc aquesta visió: cada cop més gent es reuneix en diferents llocs (la plaça, el bar, el centre cívic, els domicilis particulars, al camp, dins un cotxe...) i durant un temps (5 minuts, mitja hora, una hora, dues hores...) debaten sobre una pregunta.

Tot comença quan algú té una pregunta: "què podem fer per acostar-nos a la justícia?" "hi hauria d'haver un sou mínim per a tothom?", "és bo que Catalunya sigui un estat independent?", "hauríem d'acollir al nostre país a tothom que ho sol·liciti?", "què vol dir ser bona

persona?"... Entenc que totes les preguntes són possibles, des de les més metafísiques a les més pràctiques.

Tot comença quan aquest algú convoca gent en un lloc per un temps per parlar.

Imagino una estructura àgil i flexible, improvisada i creativa -com una guerrilla-. Els mitjans informàtics actuals facilitarien que fos accessible per a tothom el llistat immens de propostes i la gent s'hi podria apuntar o anar-hi directament (no sé).

Cada reunió tindria un moderador entrenat i expert en dirigir la sessió per tal que fos profitosa. Les conclusions, si algun cop s'arribava a alguna, podrien figurar en alguna base de dades, però el lloc útil i eficaç és dins el cervell dels que hi han participat.

Cada reunió seria un acte de sabotatge al sistema, una conquesta a petita escala per acabar fent una societat pensant i mentalment lliure tal com una gran malaltia es cura a partir del guariment de cada una de les cèl·lules...

Necessitaríem crear estructures de gestió, equips de formació, un "think tank" dinàmic, una plantilla de moderadors,... l'estratègia de la invasió subtil, pacient i pacífica.

No sé si en algun moment podríem usar fins i tot els elements del propi sistema: és perillós però es pot estudiar.

Deixeu-me imaginar que despertem i descobrim que la realitat que tenim no és l'única possible, que podem canviar-la. Deixeu-me somniar que la gent creu en el poder que té sobre aquest canvi, que la gent descobreix que és més feliç i la seva vida té més sentit

treballant amb els altres en petits grups concretant un ideal que mirant Gran Hermano.

No perdis les il·lusions... mata-les directament!

De les 7 accepcions o usos que el diccionari ofereix de la paraula "il·lusió", 6 inclouen la idea d' "error"! I la que queda es refereix a l'entusiasme que professem a les esperances.

La il·lusió fa il·lusió, ho sé. És una paraula positiva, motivadora, que es fa servir per a animar o mantenir la moral alta davant les adversitats. Més cruel és el diccionari quan defineix la persona que té il·lusions: l'il·lús! Directament diu "que està enganyat"!

Per això perdre les il·lusions pot ser un bon camí per a sortir de l'error o l'engany.

Per què, però, les il·lusions tenen tan bona premsa? Doncs perquè ens desplacen cap a un futur millor, un futur que se suposa ens ha de motivar o esperonar. Ara bé, és un bon mecanisme estar pendent del futur?

Podríem dir que sense una perspectiva de futur difícilment els humans ens activem. Som animals de projecció i planifiquem. Tenir una bona perspectiva o un pla és una bona forma de actuar. Res a dir fins aquí.

Per a mi la cosa es complica quan construïm el futur de forma barroera, irracional o purament emocional. Volem, desitgem... i sempre estem pendents del que vindrà. Com si el present no fos prou

bo com per a viure-hi o per motivar el que fem. Es diria que la nostra feina és esforçar-nos i treballar sempre (encara que sigui sense plaer) per tal de guanyar-nos un futur que serà bo.

I aquesta és la trampa mortal. Mai no acaba d'arribar aquest futur perfecte que somniem perquè en realitat no el volem. Quan el futur es fa present el menystenim, el desbordem amb noves il·lusions o enganys. Som éssers que ens hem oblidat de viure l'ara, el present i ens projectem a l'engany del que està per venir.

La realitat però, és que res de bo no ens espera si no ho és el que tenim ara. O sigui que menys il·lusions i més satisfacció pel que estàs fent ara mateix.

I com ho podem fer per matar sanament les nostres il·lusions? Doncs com deia el Buda, no alimentant-les. Viure el present amb realisme afrontant el que ens ofereix des de la consciència plena és una forma de nodrir la nostra vida tot desnodrint la mala herba de la il·lusió.

**La terra, l'aigua, el sol... són importants, però despertar
l'energia generadora de la llavor, és definitiu!**

Sempre recordo l'anècdota que explicava Carl Rogers pioner de la psicologia humanista. Explicava una experiència que va marcar la seva orientació terapèutica centrada en el desenvolupament dels propis recursos.

Resulta que en certa ocasió va veure al soterrani de casa seva una patata que havia grillat en la foscor, la tija de la qual es desplegava en

un fil vegetal ínfim fins a assolir un finestró enlairat i allí, a tocar de la llum, havia desplegat una fulla verda que era tot un cant a la vida.

Diu que a la vista d'aquella escena va pensar: "Si una patata és capaç de generar tot aquest potencial de supervivència, què no podrà fer un ésser humà per a superar les seves dificultats". I a partir d'aquí ve desplegar tota una estratègia de teràpia dialèctica consistent en fer adonar a les persones de que ja posseeixen tot el que necessiten per a superar les dificultats. Que només els manca el reconeixement o la consciència de què disposen d'aquesta capacitat.

I és que tota llavor o afany de creixement parteix d'un nucli energètic latent, potencial, que requereix unes condicions que facilitin el seu desplegament que són un medi adequat. Per això normalment posem tanta dedicació a enriquir el medi, alimentant les circumstàncies que possibiliten el desenvolupament.

Cuidem els entorns educatius, sanitaris, de seguretat, de convivència... pensant que si les persones tenen totes aquestes circumstàncies a favor assoliran l'educació, la salut, el benestar...

No està mal pensat, però a mi em sembla que sovint oblidem la part més important: la pròpia energia generadora que vol. Sense aquesta voluntat de ser o d'esdevenir, totes les circumstàncies o factors facilitadors perden el seu sentit.

Per això crec que la millor inversió pel que fa al desenvolupament humà no està en el desplegament de mitjans ambientals sinó en la convicció del poder potencial que tenim i en l'activació de la voluntat.

Cal desvetllar la força de la voluntat, ajudar a descobrir què podem arribar a ser, estimular el desig de créixer per damunt de tot i no posar tant l'accent en els factors ambientals o de suport.

Clar que són importants els factors ambientals però és evident que sense voluntat de ser, de res no serveixen. Al cap i a la fi, tots coneixem i admirem els casos de les persones que amb voluntat han superat les limitacions i condicionants de l'entorn per a arribar a ser el que volen ser i també ens és familiar la quantitat de persones que envoltades de possibilitats es marceixen lènguidament per manca de reconeixement de les seves possibilitats.

Crec que és aquí on hem de fer un canvi d'orientació. Potser hem de deixar de prioritzar les condicions i centrar-nos en despertar el potencial latent i extraordinari que tots posseïm al nostre cor.

Sense creixement, evolució i transcendència no hi ha vida humana

Diuen que les tortugues creixen durant tota la vida. També ho diuen dels peixos-globus. No sé si és cert però el que sí tinc per cert és que els humans quan deixem de créixer morim.

Clar que no morim en sentit fisiològic però sí morim en sentit humà. Un ésser humà que no creix, que no evoluciona, que no va transcendent les diferents fases per les que transita, potser té una vida biològica, però no té ja una vida humana.

I és que els humans som éssers essencialment evolutius, llençats a un creixement continuat que és automàtic en uns primers moments

però que a partir d'una determinada presa de consciència resta a mercè de la voluntat i la direcció del propi individu. Per això som responsables del nostre propi creixement.

Anem passant per diferents fases al llarg de la nostra vida i en cada una d'elles assolim una visió del món i de nosaltres mateixos que es concreta en el que fem, sentim i pensem.

Està força estudiat quin és el procés de canvi o de creixement. Com ho fem els humans per a transcendir un determinat nivell i assolir-ne un de més elevat. En general es parla de 4 fases o moments que constitueixen aquesta mena de metamorfosi que significa passar d'un nivell d'evolució a un altre.

En primer lloc cal partir d'una fase de consolidació del nivell en el que estem. Fins que no ens sentim segurs i ben arrelats en un paradigma o forma de veure la vida no hi ha possibilitat de canvi. És quan ja estàs consolidat i afermat quan et pots permetre passar a la segona fase: el dubte.

El dubte és la fase incòmode que molts rebutgem perquè ens qüestiona i ens treu la seguretat que tant ens ha costat adquirir. Amb tot, és imprescindible. Alguna part profunda de nosaltres sap que la nostra cosmovisió és incompleta o insatisfactòria i comença a considerar possibilitats que fins ara es negaven.

En aquesta fase es pot produir una involució si en lloc d'avançar a una fase més evolucionada busquem el confort de fases ja superades. És un risc que cal afrontar.

Quan ens atrevim a qüestionar el nostre món podem començar a veure una nova forma de concebre'l. Aquesta "visió" és la tercera fase

del procés. Cal primer "veure", albirar, intuir la nova comprensió de la realitat abans de poder practicar-la i habitar-la.

És precisament aquesta, la quarta fase. La fase en la que comencem a actuar coherentment amb la nova visió del món i de l'existència.

I justament quan tenim consolidada aquesta nova visió, quan ja hem assolit el nou nivell de consciència, que ens adonem que estem altre cop a la primera fase d'un nou cicle i que el que ens cal és altre cop dubtar.

Cuidem-nos del tot en tot

Suposem d'entrada que un bon objectiu de la vida humana és el desplegament de totes les capacitats de què disposem.

La primera capacitat que hem de desplegar és la cognitiva per tal de saber quines són aquestes dimensions d'expressió que tenim i quina és la feina o la cura que hem de tenir amb cada una d'elles.

Faig la següent proposta: Tenim cinc dimensions o ens despleguem en 5 àmbits: el físic, ja que tenim cos i ens movem en un medi natural; l'emocional, el social o de relacions amb els altres; el racional i l'espiritual.

Proposo també que els 5 pols d'atenció o les 5 necessitats que cadascuna d'aquestes dimensions són: nodrir-se, netejar-se, exercitar-se, guarir-se quan emmalalteix i expressar bellesa.

De la confluència d'aquestes 5 necessitats amb els 5 àmbits que he citat en surten 25 centres d'interès o aspectes a cuidar.

NIVELLS D'EVOLUCIÓ -471

Pel que fa al cos:

1. Menjar aliments adequats i saludables amb moderació i amb consciència
2. Mantenir hàbits d'higiene corporal
3. Practicar exercici adequat de forma regular
4. Estar atent a les malalties i conèixer-nos bé per a saber què ens convé tot aplicant remeis naturals.
5. Buscar la bona aparença i l'elegància en el cos i el vestir

Respecte a les emocions:

6. Deixar-se emocionar tant positivament com negativa, no reprimir les emocions.
7. Neteja emocional, entesa com a eliminació o abandó d'emocions tòxiques.
8. Transitar per diferents estats emocionals, buscant la màxima amplitud d'experiència.
9. Reparació de greuges o sanació d'emocions enquistades.
10. Formes clares i netes en la manifestació de les emocions, sense superposar l'aparença a l'autenticitat.

Pel que fa a la dimensió social:

11. Relacionar-se amb la gent.

NIVELLS D'EVOLUCIÓ -472

- 12. Noblesa en el tracte, claredat.
- 13. Compromís amb la societat i les seves institucions tot col·laborant en la millora.
- 14. Reconciliació quan una relació s'ha deteriorat o degradat.
- 15. Formes amables i cíviques en el tracte i la relació.

Nivell intel·lectual o racional:

- 16. Pensar, activar l'intel·lecte.
- 17. Honestedat intel·lectual, puresa en el raonament i claredat en les idees.
- 18. Estudi, investigació, aprenentatge continuat
- 19. Crítica, reflexió, reconeixement d'errors o de dubtes.
- 20. Ordre i simplicitat en els pensaments i línies argumentals.

Dimensió de l'esperit:

- 21. Contemplar, meditar, observar, estar atent.
- 22. Intenció pura, com un fi en ella mateixa i no com un mitjà.
- 23. Practicar amb regularitat i voluntat.
- 24. Centrament i revisió de les desviacions que es van produint en el procés.

25. Presència abandonada com a forma d'expressió de la bellesa del moment.

**Permetre, obrir, alliberar, deixar fer... contra prohibir,
tancar, reprimir i limitar. Créixer demana eixamplar i
estancar-se, constrènyer**

La vida és creixement. I el creixement és, bàsicament, obertura, expansió, desplegament... Això és el que fan tots els éssers vius i totes les societats. Qui no ho fa mor per estancament.

El canvi és conflictiu ja que genera inestabilitats i demana contínues adaptacions. Les crisis són moments perllongats de canvi i hi ha sempre l'oportunitat al costat del fracàs.

Quan un país es mou, ho pot fer per dos motius: per créixer o per estancar-se. Créixer és fe en el futur, necessitat de més i millor vida, reconeixement de nous drets. Estancar-se, per contra, és desconfiança en el que s'albira, por i tancament en el que ha conegut fins ara.

Resulta, des d'aquest punt de vista, senzill esbrinar quina lluita tenim ara mateix a Catalunya. Molts catalans volem obrir-nos al dret a decidir el nostre futur, a regir-nos per les nostres lleis, a fer un país al nostre gust. Molts altres volen tancar-se en el que la llei ordena, prohibir canvis o fer-los molt difícils, continuar com fins ara...

Necessàriament aquesta tensió no és una lluita neutral i ningú no pot ser ja equidistant. Sobre la llavor actuen dues forces: l'una és la vida esclatant des de dins i clivellant l'escorça... l'altra és la resistència i la

rigidesa que es percep com a bona ja que fins al moment de la germinació ho ha estat. Només queda saber si és el moment adequat. Hi ha un moment per a l'estancament i un per a la germinació.

Finalment la llavor pot morir per excessiva resistència o per anhel prematur... Però mentre hi hagi tensió, la llavor expressa la vida.

Molts catalans tenim por de seguir com fins ara i molts tenen por de no seguir com fins ara. Veig també il·lusió en els qui volem república i no sé veure -limitacions del meu posicionament- il·lusió en els qui volen més Espanya. Sí els reconec fermesa i convicció però no escolto els seus arguments ni veig la guspira de l'entusiasme en la seva proposta.

Per això soc optimista. Perquè penso que un cop més la vida s'obre a noves i millors maneres de viure. Volem exercir el dret que tenim a decidir qui som i com vivim. Com els antics esclaus van voler ser lliures, les dones van voler votar, les parelles malavingudes van voler divorciar-se o els estrangers volen ser reconeguts com a plenament humans.

No és un debat sobre lleis perquè la llei pot estar a favor i en contra de tot. La legalitat ha emparat totes les injustícies i també tots els alliberaments que fins a avui hem assolit.

No és la llei, és la justícia. És la vida contra la mort, el creixement contra la paràlisi, l'evolució contra l'immobilisme, l'apoderament contra la submissió, el demà contra l'ahir.

**Tota obra bella, bona o vertadera, feta on sigui, per qui
sigui, s'incorpora al repositori universal del que ens abastim
tots els humans per a créixer**

Crec fermament que cada cosa que els humans fem amb la intenció de fer-la bella, bona o vertadera és una autèntic capital espiritual. Cada cosa, per petita que sigui, per limitada, íntima o recòndita té una dimensió universal.

Quan un poeta escriu un vers inspirat, al moment, encara que ningú el llegeixi ni l'escolti mai, un perfum de gràcia i encant s'evapora i s'incorpora a la bellesa universal.

Quan una persona fa un petit gest d'amor que potser fins i tot passa desapercebut, una energia de bondat s'eleva i s'incorpora a la idea del bé.

Quan algú, potser en un pensament íntim, relaciona o confegeix una hipòtesi ajustada sobre la realitat, un corrent de lògica i coherència ascendeix i engreixa la idea de "veritat".

Per això és tan important posar consciència en les coses per tal que siguin belles, bones i veritables. Tot allò que fem íntimament és tan important com el que fem de forma pública.

Un ram de flors ben harmonitzat en una habitació solitària és tan important com el Partenó. Un desig de felicitat a un desconegut llançat a través del vidre del tren és tan decisiu com la tasca d'una ONG durant un any. Un pensament nítid, simple i ajustat que et fa entendre una reacció estranya d'algú és tan transcendental com la teoria de cordes...

Perquè tot aquest material forneix el camp mòrfic del nostre coneixement. Aquest camp mòrfic és com una matriu de l'energia que ens mou i de la seva força en depèn la nostra capacitat de créixer i aprendre.

Esmercem-nos doncs en les coses simples sense valorar la seva publicitat, difusió o ampli abast. Les accions belles, bones i vertaderes van a la seva casa (el món de les idees que deia Plató) i d'allà estant ens inspiren.

Cuina amb amor i delicadesa, respira amb consciència, ordena la taula, camina amb lleugeresa, tanca la porta amb la força justa, escolta música només quan et cal, assaboreix el tacte de la pell dels qui toques amb plaer, mira atentament allò insignificant, llegeix en veu alta textos inspiradors, repassa idees fonamentals, empatitza amb la flequera, gaudeix de la dutxa... posa consciència i tot tu seràs una deu de valors universals. Aquells que tots necessitem per a ser autènticament humans.

La llavor no es baralla ni és enemiga de la terra que la cobreix. Simplement l'aparta, amb la força necessària, per a accedir a l'aire i la llum

Enfortim el que combatem. Quan no tenim un ideal inventem un enemic. Quan no tenim un atractor, busquem un repulsor.

Aquest seria el resum del que vull exposar avui. Massa sovint els nostres objectius es plantegen com a combats contra altres. Lluitar contra una cosa és una forma de donar-li força ja que posant tota

L'energia en la repulsió, el que fem és fixar-la, engruixir-la, donar-li presència i intensitat.

Per poc que ens hi fixem veurem com a la vida aquest mètode d'enfortir allò que ens molesta és un error comú i fins i tot comprensiu.

Hauríem de focalitzar-nos en els nostres objectius, en la descripció positiva i constructiva de les nostres idees. A vegades, de forma natural apareixen obstacles. La lluita contra els obstacles pot ser un estímul, però molt sovint és una autèntica desviació de l'energia. No hauríem d'estar contra res, sinó a favor. Centrats en la idea creadora, els obstacles apareixen com a ajudes. Ens afinen en els mitjans, en l'estratègia i en el qüestionament d'allò que busquem.

Ara bé, si posem tota la força en apartar l'obstacle ens pot passar que oblidem l'autèntic sentit d'allò que busquem. El fet que molt sovint passi això, em fa pensar que també molt sovint no sabem ben bé què volem. Aleshores, l'atracció del combat, de la lluita per derrotar l'enemic ens dona sentit i acaba substituint la idea inicial.

Penso en això també ara en la tensió entre Catalunya i Espanya. No som enemics, no som obstacles, simplement no coincidim en els nostres objectius. Quan això passa, i l'entesa no sembla funcionar, la forma civilitzada de resoldre-ho és la separació.

Separar-se d'algu, o assolir la independència no ha de ser un combat, ha de ser una decisió ferma i coherent. Com fan les llavors, hem de sentir el natural potencial de creixement, la força generativa, i mantenir-nos fermes buscant la llum i el sol. Cap enemic, cap combat,

cap derrota, cap distracció no ens ajuda. I el resultat és sempre bo per a tots dos.

No és la renúncia a les coses petites la que ens dona la gran cosa. Més aviat és la troballa de la gran cosa la que fa que abandonis les petites

Està molt estesa la creença entre els buscadors espirituals que el sacrifici, l'abnegació i la renúncia als plaers i altres gratificacions materials són el mitjà per a aconseguir els grans objectius de la realització humana.

Crec que és un error. La renúncia per la renúncia no aporta res. Més aviat perjudica. La renúncia només té sentit quan és senzilla, fàcil, lògica. Renunciem a un bitllet de 20 euros perquè el bescanviem per un llibre que segons el nostre criteri té un valor superior (un preu just, més la gratificació de la seva lectura).

Clar que si tenim la idea que la veritat o els grans assoliments humans estan en un lloc elevat i que per tal d'arribar-hi hem de renunciar al que ens agrada, la lògica del sacrifici té sentit. Això ja dependrà de cadascú.

En el meu cas, crec que no resulta difícil renunciar a coses inferiors per altres superiors. Recordem la paràbola de la gran perla que a l'evangeli de Mateu ens diu: "També passa amb el Regne del cel com amb un mercader que busca perles fines: 46 quan en troba una de gran valor, va a vendre tot el que té i la compra."

I també crec que és molt aclaridora la cita d'Spinoza quan diu: "La felicitat no és un premi per la virtut, sinó la virtut mateixa. I no gaudim d'ella perquè reprimim la nostra concupiscència sinó que podem reprimir la nostra concupiscència perquè gaudim d'ella".

És a dir, que són els grans dons els que ens permeten superar les coses inferiors i no al revés.

Ara bé, si no és el sacrifici, l'esforç i la renúncia, què és el que ens fa avançar a la vida? Per a mi està clar: la saviesa i l'amor viscudes amb alegria i naturalitat.

I si et descobreixes buscant saviesa i amor amb sacrifici, renúncia i patiment sabràs que has errat el camí perquè aquest dons estan dins nostre de manera natural, esperant aflorar amb la mateixa joia, esplendor i fluïdesa amb què s'obre una flor o puja la marea.

**Construïm la nostra vida amb els materials de les idees i el
ciment de la fe. No deixis que qui et ven els materials et
dissenyi la casa**

La vida és complexa i incomprensible. Nosaltres però, no podem sostenir la incertesa i la inseguretat i per això disposem d'uns mecanismes biològics i socials que ens permeten sobreviure.

Mentre som infants, la imitació i l'acceptació acrítica de tot el que vivim és un bon mètode de supervivència, però a mesura que la maduresa ens demana explicacions més vàlides, la cosa es complica.

Incapaços de sostenir certes incongruències no tenim més remei que canviar les idees o les explicacions que fins ara ens havien servit, però aquest mecanisme té un límit perquè sota la llum de la racionalitat crítica no hi ha quasi cap esquema interpretatiu de la realitat que resulti coherent.

Aleshores passa que, d'una manera conscient o inconscient, arribem a la conclusió que haurem d'assumir creences no comprovables i ho fem. Ho fem per comoditat i seguretat ja que en no poder estar segurs del que creiem, decidim reafirmar-nos amb fe i auto-convèncer-nos de que les coses són així.

Les idees i teories que acabem assimilant són els materials que la vida ha posat al nostre abast per a construir el món estable que necessitem. Són les idees més lògiques, coherents o necessàries en cada moment donat de la nostra vida. La fe és el ciment que els amalgama. Quan creus en una cosa amb fe sincera, aquesta esdevé vertadera dins el teu paradigma, dins el teu món.

No crec que tinguem alternativa en aquesta vida. Està en la naturalesa humana aquesta necessitat de configurar una realitat de referència que ens dona estabilitat.

El més gran perill que ens espera en aquest procés constructiu és la renúncia a ser els dissenyadors del nostre món. Tenim poder per a definir la realitat com més ens convé i segurament hi ha construccions més encertades que altres (si considerem com a més encertat el que ens acosta més a la veritat o al coneixement)

Quan assumim una idea hem de procurar no comprar-ne també la seva aplicació o sentit. Així com quan comprem el bolígraf no se'ns

diu que hem d'escriure o quan comprem un cotxe no se'ns diu on hem d'anar, de la mateixa manera, quan "comprem" idees que ens convencen no hem d'acceptar la seva ubicació en la nostra cosmovisió.

Podem acceptar que la interpretació psicoanalítica dels nostres somnis ens aporten informació respecte a l'inconscient però això no implica que hàgim d'assumir tots els postulats de la psicoanàlisi.

Podem acceptar la grandesa d'una idea religiosa sense haver de sotmetre'ns a les seves disciplines devocionals.

Podem acceptar una orientació de personalitat extreta d'una lectura de carta astral o de disseny humà, però no cal assumir les prescripcions que se'n derivin.

Podem acceptar una proposta política i/o econòmica d'un partit polític sense haver de militar en ell o fer nostres tots els seus principis.

Podem valorar raonablement una proposta feta pel govern dels nostre país sense necessitat d'atorgar-li l'autoritat en tot.

I és que a mesura que anem assumim idees que ens semblen vàlides costa articular-les en un tot coherent i donada la dificultat que tenim per viure en la incoherència o la incertesa, tendim a comprar només les coses que encaixen amb el que ja creiem.

Un greu problema que limita el nostre creixement. Solidificat amb el ciment de la fe el nostre món es torna cada cop més rígid i insensible a la crítica fins al punt que s'instal·la en una zona de confort on tot és auto-referent i segur. La mort dolça en vida...

**Les idees transformadores no són pomades, són tascons que
esberlen la fusta de la normalitat a cops de martell**

És evident que les idees canvien el món. Les idees són com virus que colonitzen els nostres cervells. Es poden combatre i també acollir-los, escampar-los, infectar el nostre entorn social. Així és com treballen les idees, passant d'un cervell a l'altre.

Hi ha dues característiques notables de com es produeix aquest procés d'infecció de les idees. La primera és que el caldo de cultiu de la societat on això es produeix és molt important. És tan important que la majoria d'idees les tenim i mantenim pel sol fet que els nostres (els de la nostra família, amics, societat...) les defensen.

La segona característica és que un cop assimilada, la idea genera una forta resistència al canvi. No canviem les idees importants. Donat que les idees importants estructuren la nostra identitat, mantenir-les esdevé una obligació. Només qui és prou lliure i inquiet per a jugar-se-la pot canviar les seves idees importants.

Això ho va demostrar (per si calia) un tal Festinger, pioner de la psicologia social. He llegit que va voler estudiar la conducta d'uns sectaris que estaven convençuts de que la fi del món seria el dia X provocada per decisió divina. Va infiltrar-se al grup i va voler veure com reaccionarien quan veiessin que el món no s'acabava el dia que ells pensaven. El món no es va acabar, però cap d'ells no es va desdir de la seva creença. Van generar la nova creença que Déu havia salvat el món de la destrucció gràcies a la seva fe.

És a dir, els humans som invulnerables als atacs a les nostres creences. Dubtem i reneguem dels arguments contraris i veiem

proves que confirmen les nostres opinions arreu. I això no té res a veure amb la ignorància o l'estupidesa. La majoria de persones fanàtiques són intel·ligents i cultes. És més, Festinger va veure que com més intel·ligent és algú més recursos sap trobar per a justificar el que creu.

La "dissonància cognitiva" -que és el nom que Festinger va posar al fenomen de negació de la realitat quan aquesta contradiu les nostres creences- ens condemna a la paràlisi. Potser això explica perquè davant els múltiples desastres mediambientals i la degeneració de la convivència i l'augment d'injustícies al món, la majoria conservem les nostres idees tradicionals i conservadores.

I ara ve la idea més inquietant! El concepte que nosaltres tenim de que els canvis són una cosa gradual i progressiva que succeeix quan les persones reben informació, l'avaluen i, en funció d'ella canvien d'opinió, és totalment falsa! Aquest model que es va generar a la Il·lustració només serveix per a mantenir les idees tradicionals però no per a canviar-les.

Per això l'estat, la democràcia i l'educació el defensen, perquè volen perpetuar el sistema. Aquestes idees conservadores, racionals, lògiques i tranquil·litzadores són com pomades que apliquem a la nostra ment al llarg de l'escolaritat, de les hores que passem davant les pantalles, de les lectures de la cultura oficial. Poc a poc, per osmosi, van penetrant a la ment i s'hi instal·len. Llavors comença la feina de la dissonància cognitiva!

Les idees realment transformadores no són pas pomades, són tascons que cal introduir a cops. Perquè els canvis importants no es fan de forma gradual sinó a batzegades, a impactes. Per canviar el

món cal introduir noves idees trencadores que esquerdin la conformitat social.

Idees com ara la Renda Bàsica Universal, la desaparició de totes les fronteres, la desconstrucció de la família, la impugnació de la democràcia tal com la tenim concebuda, l'eliminació de la propietat privada dels béns d'ús, la limitació de la riquesa que pugui acumular una sola persona, la prohibició de l'armament de destrucció massiva,... són idees que s'han de clavar a cops de martell.

Primer sobten i repugnen per utòpiques, indesitjables o trencadores. Generen molta animadversió i fins i tot violència, però cal ser constants picant el tascó. Aquestes idees, justament per la seva naturalesa indigerible queden en un espai de la nostra ment que resta fascinat i inquiet, ja sigui atacant-les o considerant-les.

Poc a poc el tronc s'esberla. Poc a poc allò que abans era absurd esdevé de sentit comú. Si volem canviar el món haurem de perculdir, no pas amanyagar.

Evolució sense ruptura no és progrés!

Evolucionar és seguir un procés de desenvolupament. Així, un nen evoluciona mentre creix, i una empresa, i un aprenent, i una planta... i tot allò que requereix un desplegament per a arribar a la seva plenitud.

Els desenvolupaments però, no solen ser harmònics ni constants sinó que sovint passen per fases que difereixen radicalment les unes de les altres. Per això precisament hi ha fases.

Passar d'una fase de creixement a una altra demana sovint una ruptura. I també sovint, una ruptura dramàtica. Pensem en el món animal: els animals que fan la metamorfosi, com les papallones, passen per un estat de larva i crisàlide. En acabar no s'assemblen gens a l'estat del que venien. Els mamífers i tots els animals vivípars pateixen un trauma en passar de fetus a individu. Un trencament.

Però no només els animals. Les societats evolucionen i arriba un moment que la fase en la que es troben s'estanca perquè l'evolució no dona per a més i requereix un nou estat que s'ha d'assolir amb trencament i ruptura. Les revolucions, guerres i conflictes socials solen ser les xarneres en aquests canvis d'estat evolutiu quan les societats progressen.

I els diferents aspectes que evolucionen en els individus passen també per fases o estadis que requereixen trencaments. El desenvolupament motriu, lingüístic, moral, social, intel·lectual, espiritual... progressa superant estadis. Piaget ho va estudiar bé. La psicologia evolutiva sap que quan un individu avança dins d'un estadi, troba solucions diferents a les que el van portar a assolir-lo. Aleshores es qüestiona on és i assaja noves formes que són aproximacions o indicis de l'etapa superior. Faltarà encara un temps de pràctica fins que es consolidi en la nova fase. Només quan ho hagi fet podrà qüestionar-la de nou per tal de seguir progressant.

El desenvolupament moral exigeix que siguem primer pre-convencional (faig el que em convé). Poc a poc esdevenim convencional (faig el que hem acordat) i només al final post-convencional (faig el que honestament crec que està bé). Cada superació d'una etapa és un trencament del món mental i de valors que ens hem fet. Descol·loca i desconcerta. Costa, oposem resistència

i sovint ens incomoda el canvi i la inseguretat que comporta. Amb tot, no hi ha opció. Creixes o mors. Persistir en un estadi i no voler trencar-lo, encara que evolucionis i perfeccionis les habilitats d'aquell estadi, és fatal.

Veig molt sovint en el món de la política o l'espiritualitat, per exemple, persones aferrades al seu estadi evolutiu defensant-lo aferrissadament com si no hi hagués res més enllà. Són, per exemple convencionals i malgrat que l'evidència els mostra la injustícia de les lleis (convencions) s'obstinen en defensar-la com a paradigma de la justícia. Els obliga a fer autèntiques filigranes. Com menys preparat està l'individu per a transcendir la fase on està, més dogmàtic i rígid es manifesta. Sovint s'albira en l'ànima d'aquestes persones l'enfrontament entre la lucidesa intel·lectual (veuen que els manca la raó) i el pànic al canvi (haurien de reconèixer que han canviat, haurien d'habitar territoris morals desconeguts...)

En el món espiritual també sovint les persones s'aferrin a una determinada visió de l'univers i confortats pel que creuen haver descobert (en cada fase el buscador hi troba una veritat absoluta diferent) deturen el seu creixement limitant-se a perseverar en el que han aconseguit. Aquesta perseverança els aporta domini tècnic i cognitiu, una evolució dins l'estadi, però un tancament a estadis superiors i més avançats que demanarien el qüestionament i no l'aferrament a allò que creuen.

Atenció a l'atenció!

L'atenció és la capacitat que tenim els humans de fixar la nostra ment de forma més o menys constants en un objecte, ja sigui físic o mental.

Aquest enfocament ha de ser actiu, incisiu, buscant la intel·ligibilitat d'allò al que es dirigeix.

Com totes les nostres facultats mentals, l'atenció té una base innata i pot ser reforçada i treballada amb tècniques o amb la simple pràctica.

Cadascú de nosaltres sent que la seva atenció és atreta per coses diferents. La major part de les vegades que posem atenció en alguna cosa és perquè hem rebut un estímul exterior. Poques vegades posem l'atenció en objectes (físics o intel·lectuals) que hem escollit i pels que hem optat voluntàriament.

La nostra atenció està molt reclamada. El ritme de vida que portem i les circumstàncies socials fan que hi hagi mil estímuls al llarg del dia i que la nostra ment salti d'un a l'altre sense posar quasi atenció. Diria que no hi ha ni temps per a què l'atenció es pugui desplegar.

Aquest és un tema greu. Una persona amb l'atenció dèbil és voluble, manipulable, fàcilment influenciable. L'atenció, quan treballa sobre un objecte, té tendència a examinar i a fixar-se en allò que no és aparent a simple vista. Diríem que una persona amb atenció percep molta més realitat que la no en té. El món de la persona atenta és ric i està farcit de matisos. El de persona desatenta és pobre, pla i simple.

No crec exagerar si dic que la nostra qualitat de vida depèn de l'atenció que posem a les coses. I tampoc crec que sigui exagerat dir que el nostre sistema social és molt més fàcil de controlar i dirigir si les persones no tenen capacitat d'atenció.

Ignoro si hi ha un pla específic per a desmotivar l'atenció, però en qualsevol cas és un fet que una població sense atenció és molt bon

combustible per al funcionament del nostre sistema social i econòmic.

Potser per això tots els estímuls dels mitjans de comunicació i de l'espai públic són intensos i curts. Saben moure la nostra atenció fins allò on volen (publicitat) i un cop allà impactar emocionalment i forçar la desatenció tot canviant l'estímul o el tema.

Les pel·lícules són videoclips; la literatura, tuïts; els discursos, eslògans; les conferències, TED's,... El missatge de text que tingui més de 1000 caràcters o el vídeo que duri més de 12 minuts té molt poques possibilitats de ser llegit o vist.

Vivim en la immediatesa, en el vertigen del canvi, en la novetat constant i això té un preu molt alt. Ens estem perdent un àmbit d'intimitat mental que ens despersonalitza. Cada cop reaccionem més de forma homogènia i assimilem els mateixos patrons de valor.

Necessitem practicar la capacitat de l'atenció. Atenció al que veiem i oïm, al que sentim, al queensem,... atenció a les petites coses, a la quotidianitat, atenció als petits canvis, a les persones, als detalls... Cal educar en l'atenció des de la família, l'escola,... Practicar l'atenció és un autèntic acte revolucionari i potser per a això res no ho fomenta.

Una ment atenta percep la realitat amb més densitat i plenitud. Una ment atenta creix de forma natural i desplega cada cop més capacitat d'atenció. D'aquesta manera l'atenció passa dels objectes al subjecte i en l'estat d'atenció plena (el famós mindfulness) la ment pot arribar a descobrir-se fins i tot a ella mateixa.

Busca, compara i, si trobes alguna cosa millor, compra-la!

Temo que la pretesa gràcia d'aquest títol passi inadvertida a algun jove lector. La frase en qüestió reproduïx un eslògan de detergent que va fer furor als anys 80 i la repesco ara per a atorgar-li un sentit més profund.

Us convido a escollir el millor sempre! Això sembla senzill però no ho és. Potser ho és si teniu preferències molt delimitades o l'objecte d'elecció no és important. Ara bé, jo us convido a escollir el millor en les coses importants: en les vostres idees, creences, adscripcions, vincles,... Aquí ja costa més escollir perquè normalment les eleccions ens venen donades.

L'educació, la cultura, l'entorn familiar, les amistats o les circumstàncies ens instal·len un software mental que, a poc que ens descuidem, pensem que és l'únic possible o el més adequat. En realitat aquest sistema de valors i creences que hem heretat és un de molts. Resulta útil i fàcil simplement perquè estalvia conflictes i el comparteixen la majoria dels qui freqüentem. Amb tot, potser el criteri d'utilitat i de simplicitat no són els més desitjables a l'hora d'escollir.

El primer pas, la cosa que més costa, és adonar-se que el nostre sistema de pensament i creences és un de tants, el que tenim, el que hem assimilat, però no necessàriament el millor. Si som relativament feliços no trobarem motiu per qüestionar-lo. Sovint, ni tan sols essent profundament desgraciats aconseguim canviar-los!

Per això la primera provocació és la primera paraula: "busca"! Buscar és ja un pas de gegant donat que accepta l'existència d'altres sistemes

de valors-pensaments i això porta implícita la possibilitat que puguin aportar-nos alguna cosa.

És aquí quan cal comparar! Comparar és força complicat perquè demana tenir clar quin és el criteri de comparació i que aquest criteri sigui realment important. Si comparem aspectes anecdòtics, la comparació no tindrà transcendència. No cal dir que aquí cal un exercici d'honestetat i coratge notable. Costa molt acceptar que idees alienes, que potser has combatut o rebutjat en altres moments, són millors que les teves.

Hi ha persones que tenen un greu problema amb la paraula "millor" perquè creuen que totes les idees o opinions són igualment vàlides i això els porta a un món nihilista i sense sentit en el qual, donat que tot és igualment bo, s'exalça la pròpia postura sense afany de canvi ni de millora (per què, si tot és igualment bo?).

En qualsevol cas, aquest darrer pas d'assumir les creences o idees millors, és el "compra"!

Crec que dos bons criteris per considerar si un idea o creença és millor que una altra són la inclusió i la transcendència.¹⁹ Una visió del món és superior i millor que una altra quan inclou a l'altra (és a dir, aprofita tot el seu potencial) i la transcendeix (li dona un lloc amb sentit en una explicació major)

¹⁹ Els processos evolutius funcionen, segons Wilber, d'aquesta manera. Cada nova fase en l'evolució transcendeix la fase anterior però la inclou, no la rebutja. Així una molècula inclou els àtoms i els transcendeix i una família inclou els individus però els transcendeix.

Així, per exemple, la idea dels drets humans és superior a la idea del nacionalisme exclouent perquè entén i valora la cura i la solidaritat que tenen entre ells els etnocèntrics però li dona una dimensió universal que la transcendeix.

Un altre exemple: la visió integral és millor que la científica perquè valora i accepta la mirada racional sobre la matèria i la inclou en el paradigma de la mirada global. Al mateix temps la transcendeix donat que sense negar-la, amplia i contextualitza les diferents formes de coneixement humà.

Tot allò que veus en els altres podria estar en tu

Tot el que veus en els altres, és només per unes circumstàncies concretes que no ho tens tu. Tant les situacions més quotidianes com les més extremes són igualment humanes i igualment comunes a la nostra naturalesa.

La crueltat que et sembla intolerable, el racisme que abomines, els masclisme, la violència, l'engany, la mentida, l'abús... tot això podria estar en tu ara mateix si es donessin les circumstàncies.

I també tot l'heroisme, l'amor generós, la compassió, la saviesa profunda, la justícia, l'honestat, la solidaritat extrema que veus en altres, podria ser teva si s'hagués donat la confluència de causes necessàries.

Saber això ens ha de fer necessàriament humils. Hem de ser indulgents i comprensius amb tots els defectes i mancances que

observem donat que, en definitiva, són també nostres. Només que en aquest moment concret no es manifesten!

I és que som hardware i no software i per tots els processadors de text poden passar les millors poesies i les pitjors difamacions, els millors consells i les pitjors insídies, les veritats més lluminoses i les mentides més perverses.

Som continent, no contingut. El contingut és accidental i depèn d'on, quan i com hem viscut. El continent, la ment humana, la consciència humana, és comuna i única encara que en ella s'hi reflecteixin diferents manifestacions.

Ortega y Gasset deia "jo soc jo i les meves circumstàncies". El fàcil veure les circumstàncies de la nostra vida. Tot el que veiem és circumstància. El realment difícil és veure el "jo", el suport de les circumstàncies. La gran varietat de circumstàncies i de concrecions en les vides de les persones ens dificulta veure i identificar-nos amb el que vertaderament som: ser. La resta és intercanviable, impersonal, irrellevant...

Hi ha una porta a la felicitat feta de superacions. I la qualitat de la superació indicarà la qualitat de la teva felicitat

És força sabut que es valora allò que costa. Hi ha una porta a la felicitat que consisteix en esforçar-se i assolir objectius costosos. De fet poques coses donen més satisfacció que superar reptes amb sentit. Per això som tan addictes als reptes, a les dificultats, als problemes, diria jo.

Tots tenim problemes i malgrat ens queixem, jo diria que estem encantats de tenir-los. L'absència de problemes seria un gran problema! Protegim i defensem els nostres problemes i dificultats amb tanta abnegació perquè donen sentit a la vida.

Sovint els terapeutes, amics, consellers, assessors i altres ajudadors topen un i altre cop amb una resistència contundent i inconscient dels pacients i ajudats. Tenim un vincle afectiu especial amb les nostres limitacions i sabem inconscientment que els necessitem.

Per això crec que és necessari conèixer aquest tret de la naturalesa humana i valorar els nostres problemes. Potser no hauríem d'aspirar a no tenir problemes sinó a tenir, cada cop més, problemes de més qualitat.

I quins problemes o dificultats tenen més qualitat? Doncs, al meu entendre, els més bàsics: el patiment, la incertesa, el sentit...

Cert que fer-se una *selfie* dalt d'un gratacels al que has pujat per la façana pot ser un repte molt estimulants però la satisfacció que et dona serà tan evanescent i momentània com el temps que tardis a definir un nou repte més intens.

Hi ha dificultats de qualitat i aquestes són les que donen accés a felicitats de qualitat. El dolor físic és una realitat de la que fugim. Afrontar el dolor físic amb consciència, sentit i saviesa és un repte de qualitat.

El patiment emocional de les relacions complicades o de la interacció social és un altre repte de qualitat. També ho és sostenir la incertesa quan la teva personalitat et demana idees clares i un mapa de la realitat exacte i segur.

I també és una superació de qualitat assolir la Veritat quan per a acostar-s'hi s'ha de renunciar a quasi tot. També a la felicitat.

Ser algú que està enamorat de la cançó interna, que està unit al pols interior universal...

El poema d'Ashtavakra Gita diu, al meu entendre, tot el que pot ser dit respecte al sentit de l'existència, de la saviesa i de la il·luminació. És un poema meravellós que Ramesh S. Balsekar va comentar en un llibret deliciós de l'editorial Trompa de Elefante amb el títol d' "Un dueto de uno"

Explica els paisatges definitius del buscador, els límits del coneixement i el sentit de l'esforç i la recerca. La tesi és extremadament simple, com la Veritat mateixa: res no és, tot ho saps i no cal fer cap esforç.

Complicat i enigmàtic, el llenguatge racional no es pot acostar més al que "És". En un moment donat diu que la persona realitzada o lliure és aquella que és totalment conscient d'ella mateixa i aquest és algú que "està enamorat de la cançó interna, que està unit al pols interior universal", la frase que he fet servir per a intitular aquest escrit.

M'agrada pel seu caire poètic i precís. Cap paraula no és sobrer.

Enamorat, en el sentit d'adherir amb passió desbordada, admirada i noble...

Cançó interna: la melodia vital que sona dins nostre i que quasi mai no sabem escoltar. Tapada pel soroll de les obligacions i dels

conceptes sempre sona i ressona com una banda sonora de fons. Només cal parar l'orella autèntica per sentir-la.

Unit al pols interior universal... No hi veieu aquí l'univers dins vostre i vosaltres convertits en el tot, sota una cadència i aparença de temporalitat?

Ser això és ser-ho tot! Però no pots fer res per a ser-ho perquè ja ho ets i no ho saps.

Si ho vols tot, no facis res

L'autèntica renúncia, l'autèntic abandó, no costa res. És la simple conseqüència de saber la Veritat. Tot esforç és a major glòria de l'ego.

Si creus que menjant espagueti creixeràs en alçada, que somrient més seràs més simpàtic, que llegint molt seràs més intel·ligent o que meditant dues hores al dia seràs més espiritual, estàs malbaratant la teva energia.

I és que el coneixement, el saber, és molt pràctic i econòmic. Les coses importants, quan es descobreixen, resulten terriblement senzilles i fàcils.

No costa cap esforç ser espontani. No requereix voluntat estimar de veritat quan se sap què és estimar de veritat. No fa falta ser un heroi ni aplicar esforç a respectar els altres, quan entens què és el respecte.

Ara bé, quan l'espontaneïtat és un posat, cal esforç per a adoptar-lo. Quan estimar és sacrifici, cal esforç voluntariós. Quan el respecte és un seguit de normes i accions, cal molta energia per a ser respectuós.

Tot això convergeix en una terrible conclusió: quan vols aconseguir-ho tot, no has de fer res. Clar que perquè això sigui així has de saber aquest fet, aquesta veritat. Has de saber que si aspirem a alguna cosa que no ets ja ets lluny de la simple acceptació del que és.

Voler ser el que no ets, voler ser com no ets, voler transcendir l'ego i il·luminar-te és un esforç terrible que només enforteix el teu ego. Aconsegueixes el contrari del que pretens.

Deia Osho que no hi ha persona més ambiciosa que la que aspira a la il·luminació. És molt més ambiciosa que un multimilionari avar i acaparador perquè el bé al que aspira (la il·luminació) és molt més valuós per a ell que tot l'or del món! Per tant la seva ambició i la seva cobdícia són molt més grans que el que només vol béns materials.

Resulta profundament xocant i contradictori veure tanta gent esforçant-se en renunciar, en abandonar, en acceptar, en viure l'ara o estar conscient tothora... Tot això són objectius als que aspirem i representen els més alts valors. Per això dediquem temps, diners i energia al seu assoliment.

O sigui que ens esforcem en no esforçar-nos, engreixem l'ego per matar l'ego, ens adherim ferventment a una escola o disciplina espiritual per a aconseguir desaferrar-nos...

Si això resulta estrany i contradictori, per què succeeix? Jo crec que és per ignorància. No sabem que tot ja és i que no cal cap esforç perquè sigui.

Que t'agradi o no, que et convingui o no, que ho vulguis canviar o no, ja depèn de la teva personalitat que simplement...és! Un cop saps això tot esdevé simple i no requereix cap adhesió ni esforç personal.

Aquí l'ego es rebel·la perquè vol tenir mèrit i ser protagonista. Només saber que no cal fer res fa que tot sigui fàcil. Com deia Ashtavakra:

"La felicitat només pertany al mestre gandul

a qui fins i tot l'acte natural d'obrir i tancar els ulls

li sembla una desgràcia." (149).²⁰

La primera cosa és anar. Després, sempre més, tornar

Passa sovint a la vida: creixem, evolucionem i assolim un nou estadi. És una gran conquesta. Després ja sempre més la tenim a la nostra disposició perquè ja està integrada.

Per exemple, caminar! O parlar, o conduir, o fer anar el power point, o... Hi ha un primer pas que és anar allà, assolir l'objectiu: camino, parlo, condueixo i faig un ppt. Després ja sempre més només he de tornar allà... cosa que resulta molt senzilla un cop ho has fet teu.

Sempre? No, malauradament hi ha coses, sovint les més importants, que no funcionen així o no ho fan amb tanta simplicitat.

Pots arribar a estadis de claredat mental en un moment donat degut a una casualitat, a un exercici sistemàtic o a una combinació d'elements que no controles ni identifiqués. Després vols tornar-hi i...

²⁰ Un dueto de uno. (Diálogo del Ashtavakra Gita) RAMESH S. BALSEKAR. Ed. Trompa de Elefante.

ja no pots! Costa, costa, costa...! Has de persistir i sovint fins i tot així resulta complex.

Els estats de consciència poden ser provocats o facilitats d'alguna manera. També et poden venir sense fer res. Un cop has assolit una visió nova de la realitat, més evolucionada, sabem que és allà on hem de viure sempre més però costa molt integrar-lo.

Els meditadors experts passen molts anys exercitant-se i a vegades ni així aconseguixen tenir el control del seu estat de consciència.

Però el camí és aquest: dues etapes. La primera assolir un estat de consciència superior al que tens de manera ordinària. La segona conèixer el camí i tornar-hi tant com puguis fins que sigui teu com el caminar o el parlar. O fins que et moris.

Veure la porta. Obrir-la. Entrar. Obrir els ulls quan ets dins.

Les quatre passes per a accedir a idees noves

Tenim les nostres idees força blindades. L'entramat bàsic de concepcions sobre el món és fonamental per a poder desenvolupar-nos i sobreviure.

Què és important, què he de fer i què no, qui sóc, què hi faig aquí i tantes altres preguntes que el guió de la nostra vida necessita respondre. Les respostes són les nostres creences, les idees que sustentem per a justificar les nostres accions.

Hi ha alguna fortalesa i avantatge en el fet que aquestes idees siguin tan rígides i siguin tan resistents al canvi. Per això ens entossudim en

sostenir posicions que en circumstàncies diferents no tindriem inconvenient en abandonar.

Hi ha però un greu bloqueig i desavantatge en aquest encastellament ideològic. Ens tanquem a noves maneres de veure el món i això ens limita molt les nostres possibilitats d'acció. Qui no pot qüestionar una creença en serà esclau per sempre. Clar que l'esclavatge mental és de les situacions més desitjades pels humans mentre proclamem que no el volem. Ens dona seguretat.

És sa al meu entendre obrir-se a noves idees. No cal canviar, només considerar. Per fer-ho hem de superar quatre obstacles o respondre a quatre reptes.

1. Veure la porta: això vol dir que veiem que hi ha altres maneres de veure les coses. Però no només com una consideració insubstancial sinó com una descoberta significativa. Com si tancat en una masmorra descobreixes una portella mig amagada sota el banc. Com una oportunitat nova.

2. Obrir la porta vol dir atendre a les raons i arguments que hi ha darrera aquella idea nova que potser fins ara consideraves extravagant. Això costa perquè amenaça. Cal saber escoltar idees noves amb la ment oberta i sovint demana acostar-s'hi, interrogar, esbrinar...

3. Entrar. Entrar equival a encaixar aquella idea nova que estàs considerant en el teu esquema cognitiu. Veuràs que no encaixa i hauràs de fer algunes modificacions de les teves suposicions o premisses. Pots fer que la nova idea hi tingui lloc i veuràs que sota algunes consideracions, és tan lògica com les que tu sostenies.

Naturalment aquest híbrid t'exigirà perdre un xic de coherència però et donarà noves perspectives i majors incomoditats. No vol dir que les acceptis perquè no sabem encara si ens convencen. Només fem la feina de donar-les-hi l'espai i la coherència possibles.

4. "Obrir el ulls" seria la passa final. És la fase del judici, del criteri, de la valoració. Ara tens dos constructes ideològics sobre aquest tema i evidentment amb el teu antic pensament et sents més còmode però el segon, el nou, potser aporta alguna llum. Hauràs d'acollir o rebutjar aquesta nova manera de considerar la realitat. Cal equanimitat i un cert coratge però ho hem de fer si pretenem seguir evolucionant. També pot ser que un cop considerada la nova idea no vegem que millori significativament la nostra construcció mental del món però al menys haurem tingut l'opció de qüestionar-la i ara sabem que el nostre pensament té una certa solidesa i no és només fruit de la comoditat o la por.

Estàs tancat en un lloc i vols sortir. Hi ha una porta difícil d'obrir però creus que, desplegant les teves capacitats, la pots obrir. Què has de fer?

Aquest **lloc** simbolitza la vida d'una persona que no sap ben bé per què viu.

Sortir representa les ganes de trobar el sentit de la vida, allò que ens fa sentir en plenitud.

Obrir la porta és entendre i conèixer el que has de fer.

NIVELLS D'EVOLUCIÓ -501

Dic que és **difícil d'obrir** perquè sovint el sentit de la vida no se'ns ofereix de forma automàtica o gratuïta. Requereix que despleguem les nostres capacitats humanes.

Creure que la porta es pot obrir és creure que podem trobar el sentit de la vida.

Si es donen totes les condicions que esmento, és a dir...

- Si no vivim amb plenitud, (estar tancat)
- si busquem la nostra raó de ser, (voler sortir)
- si creiem que existeix aquest sentit de la vida, (creure que la porta s'obre)
- si creiem que està al nostre abast i que ens cal un desenvolupament determinat per a assolir aquest coneixement, (creure que podem conèixer el sentit de la nostra vida)

... aleshores i només aleshores la pregunta de "què he de fer?" és evident! Has de treballar per a desenvolupar totes les teves capacitats humanes.

Clar que pot passar...

- que visquis amb plenitud o que consideris irrellevant examinar la teva vida a la llum de la seva plenitud,
- que no t'agradi la teva vida però no vulguis canviar-la per mandra, per cansament, per decepció o per incredulitat en la possibilitat de canvi,
- que no creguis que la vida tingui cap sentit o
- que creguis que el seu sentit és inaccessible o

- que ceguis que el sentit és accessible però que tu no el puguis assolir per incapacitat d'adquirir el desplegament necessari de les teves capacitats per fer-ho.

Si et passa alguna de les coses que acabo d'esmentar, és lògic que la recerca de la vida plena no sigui un objectiu per a tu.

Al final tot passa per creure o per saber. Qualsevol resposta que donis a les condicions de la teva existència o a les propostes que hi ha en aquest escrit són creences teves que et determinen.

Accedir al saber és possiblement l'únic afany essencialment humà. Un saber que sovint busquem com a mitjà per a alguna cosa però que segurament és el fi de la nostra vida perquè ens revela el que som i un cop sabem què som, ens coneixem a nosaltres mateixos, tot resulta ja irrellevant. Fins i tot el sentit de la vida.

4.4 NIVELLS D'EVOLUCIÓ TRANSPERSONALS

Aquí recopilo tots els escrits que he fet sobre els nivells d'evolució de segon grau, que són tots els que superen la identificació personal i que conceben la realitat com a una totalitat transcendental. Normalment aquests nivells d'evolució impliquen uns estats de consciència també transpersonals (c3, c4 i c5)

Aquí parlo del SER com a realitat suprema, de l'ara com a únic moment possible, de la consciència com a única veritat i de la Veritat i la Bellesa absoluta.

4.4.1 L'ABSOLUT DE L'ARA

*Sempre estem quiets. Només movem els escenaris de l'
"aquí" d'un lloc a l'altre.*

*Si el que estàs fent en aquest moment no és el més
important de la teva vida tens un problema. Perquè la teva
vida sencera és aquest moment.*

Per molt que corris no podràs escapar dels teus propis peus.

*Viatjo amb moto. Soc a Ciria. Tot el que tinc, soc, he sigut i
seré és ara a Ciria.*

*Tots els llocs són per passar-hi menys un que és per quedar-
s'hi.*

Al centre hi ha quietud i a la perifèria moviment.

*Quan acabis de llegir aquest tuït para't i fixa't un moment en
el punt final i amb sort notaràs un breu i profund silenci. Això
ets tu.*

*Llegit a la pissarra d'un bar: "Ara és el millor moment del
dia".*

*Com voleu que cregui en l'evolució personal si sé que només
existeix el moment present?*

*Tirant els mapes i plànols de la taula d'una revolada, va
assenyalar el terra i va dir: "On realment som és aquí!".*

***Et passes la vida caminant fins que descobreixes que el teu
destí és on ets ara. Aleshores pots aturar-te o seguir
caminant. Tant li fa...***

***Així com el blanc i el negre absoluts són invisibles, també la
veritat, la bondat i la bellesa absolutes són inconcebibles.***

Tot és a la capsa i la capsa no és enlloc!

Aquesta és una de les paradoxes més desconcertants de l'existència. Tot és a l'univers, però l'univers no és enlloc. És a dir, l'espai i el temps van aparèixer dins l'univers i no pas l'univers va aparèixer en un espai o temps determinat.

Això resulta difícil de concebre i comprendre, però, ara per ara, és l'explicació més plausible que tenim de l'estructura i desenvolupament de l'univers. A més a més, ara hem sabut, arrel els experiments que han demostrat la teoria einsteniana de les ones gravitatòries, que l'espai i el temps no són qualitats de l'univers sinó que en són els seus components. Cal entendre doncs que tot està fet d'espai i temps.

No estic segur d'haver-ho entès bé i és probable que no sigui com dic, però el que sí sembla força clar és que preguntar quan i on va aparèixer l'univers ("quan i on va succeir el big bang?") és una pregunta absurda donat que no es pot pensar un origen (ni de fet cap fenomen) que es produeixi abans del temps o fora de l'espai. Noteu que quan pensem "abans" ja implica temps i el temps no era! Quan pensem "fora" implica espai i l'espai no era!

I és que les unitats totals, omni-abastant, no se sotmeten a les circumstàncies o les lleis de les entitats de contenen. Així tot és a l'univers, però l'univers no és enlloc; tot és ser i el ser no és res, en el sentit que no té cap qualitat de les que tenen els éssers particulars.

Sens dubte aquesta és una disquisició tècnica metafísica que pot fàcilment ser considerada estèril o innecessària, però a mi em sembla que entendre això ajuda a conèixer quina és la naturalesa de les coses.

De fer no sé si aquest coneixement ajuda a conèixer altres coses o quan entens certes coses adquireixes aquest coneixement.

Quedi com a conclusió que allò que es pot atribuir a les parts no sempre es pot atribuir al tot, perquè les parts generades s'expliquen pel tot generador però aquest procés no funciona en sentit invers.

Hi ha un instant redemptor i és... ara!

La redempció és l'acte de redimir. I redimir, en les tres accepcions que té al diccionari, apunta a alliberar!

Redempció és doncs, alliberament.

De què ens hem de redimir els humans? Segons l'església catòlica, del pecat original! A banda d'això (o no), podem considerar que els humans estem dominats o esclavitzats en tres dimensions:

a. Estem atrapats per la il·lusió del temps. Pensem massa en el passat i massa en el futur. La nostra vida és una constant referència al que

ens ha passat i hem fet i un continu projectar-nos en el que farem o ens passarà.

b. Estem atrapats per la il·lusió de la identitat. Creiem ser un ego individual que viu en un context col·lectiu. Aquesta és la il·lusió o engany primigeni que ens manté captius en un estat de consciència i en una visió del món i de la vida.

c. Estem atrapats també per la il·lusió del bé i el mal. Vivim en un oceà moral, en un univers ètic que ens manté sempre tensos i vigilants. Això ens porta a considerar-nos per moments o globalment culpables o innocents, vàlids o no vàlids, dignes de l'amor i consideració dels altres o no...

Com podem alliberar-nos d'aquestes il·lusions? Costa molt? Cal un treball dur i persistent per anys? Hem d'anar al Tibet a meditar? Hem de trobar el mestre o guru que ens mostrarà la porta de sortida? Ens hem de conformar i hem de renunciar a l'alliberament negant-lo o relativitzant-lo? Hem d'ignorar el problema i considerar el patiment humà com a constitutiu de la nostra naturalesa?

Sobre això s'ha pensat molt al llarg de la història. La filosofia, les religions, les ciències humanes, la saviesa popular o la mística, tracten d'aquest problema.

El fet és però que hi ha un moment redemptor a l'abast de tothom. I aquest moment és ara! Què vull dir amb això? Doncs que quan aconseguim prendre consciència absoluta del moment present, quan eixemplem la nostra consciència fins a identificar-nos amb ella mateixa i veure amb claredat absoluta que tot, tot, tot no és més que

un objecte o un contingut d'aquesta consciència, desapareix la identificació, l'atrapament i quedem alliberats.

Quan ets a l'ara i et coneixes com a consciència pura observadora de tot, veus els teus problemes passats i futurs com una imatge més de la consciència. La teva valoració, por, neguit,... són un contingut més de la consciència. La teva identitat egoica sempre jutjada i en perill no és més que un contingut fugisser de la teva consciència eternament present.

El mal que has fet, el que fas i el que faràs... objectes de la consciència! Tot, absolutament tot, fins i tot els dubtes, les negacions o l'escepticisme són continguts de la teva consciència ja que si no fossin a la teva consciència, no existirien! I tu ets aquesta consciència.

Ajuda i consola quan, davant el dolor, la desgràcia, la buidor existencial, l'abandó o el rebuig, pots trobar aquest instant de consciència plena de l'ara! Tot ho saps inexistent en la "realitat" de la consciència. Però si en aquest estat de plena consciència et sents alleugerit o salvat o feliç o il·luminat, sàpigues que també això és irreal, també això és un contingut de consciència sense valor real, en el sentit que tu no ets això.

I això mateix passa amb totes les teves il·lusions benefactores: tota la glòria del teu passat i tot la felicitat futura que t'espera no és més que contingut de consciència inexistent des de la teva nova identificació amb la consciència testimoni. Tot el teu mèrit personal, tota la teva dignitat, tot el teu poder, honor, riquesa o prestigi és igualment fum en la foscor o llum en un mirall: continguts o objectes secundaris d'una realitat essencial que els sustenta: la consciència de ser que ets.

Aquesta consciència que som és omnipresent i està sempre en nosaltres. No és difícil d'aconseguir, és impossible d'evitar perquè és el que sempre som. Com quan un somniador aspira i anhela ser un dorment i no sap que ja ho és i que és precisament per aquesta condició de dorment que està somniant.

**La teva vida sencera és aquest moment en què estàs llegint
això**

Entenc que aquest escrit serà confús i dens perquè no tinc massa clar el que vull exposar. De fet és una idea que com una ombra fugissera s'esmuny sovint pel laberint dels meus solcs a l'escorça cerebral...

Què és un humà? Una matèria o un esperit? Una energia o una informació? Sí, ja sé que la resposta obvia és que les dues coses, que som energia informada o informació materialitzada però quina mena d'unió és aquesta?

És una unió com la del cafè i la llet que tot i ser indissolubles un cop ajuntades tenen cadascuna la seva existència independent o és com l'alçada i l'amplada d'un quadrat que no poden existir l'una sense l'altra?

No sé com responeu els que creieu en l'essencialitat de les dues dimensions. Jo m'inclino més per considerar que som només idees.

Crec que som informació no pas energia donat que l'energia és informació. Som paraula no pas realitat donat que no hi ha realitat sense paraules ("No hi ha res fora del text" deia Derrida). Som sinapsis, no pas neurones perquè no es pot concebre una neurona

sense una ràfega de sinapsis. Som racionalitat animal més que animals racionals: és clar que la mateixa idea d'animal és un acte racional.

I ara la pregunta que ens podem fer és: els qui som monistes i considerem que som només una d'aquestes dues coses, com justifiquem la necessitat d'allò que no és essencial? És a dir, jo que soc monista idealista i penso que només som informació, idea, esperit,... -o com vulgueu dir-ne-, com justifico l'existència de la dimensió densa o energètica?

Aquí ve la confusió. Allò que més em convenç em resulta difícil de justificar però impossible de negligir. Per a mi tot és idea. També el cos és una idea. La cosa més material és ideal perquè només existeix a la meva consciència i tot allò existent no és més que objecte a la meva consciència.

I em baso en la meva experiència que sustenta aquesta opinió. Només conec allò que consciencio i res del que és aliè a la meva consciència no pot existir.

Aquesta postura radical té conseqüències inacceptables a primera vista però que jo mantinc amb poca argumentació però molta convicció: que tu només existeixes perquè ets a la meva ment; que el cos i les coses només existeixen mentre en soc conscient i desapareixen quan no en soc; que la meva vida -i possiblement la teva- només dura els instants en que mantinc la consciència desperta en l'aquí i ara...

Clar que en aquests instants la meva ment imagina i recorda una vida sencera que afirmaré que ha sigut i serà però la meva experiència i el

que jo puc saber és que només existeixo ara experimentant i recordant. I si no soc conscient de que existeixo, ni tan sols això...

La teva vida sencera és aquest moment en què estàs llegint això i tota la resta que creus que existeix és només memòria o imaginació compactada i estructurada al voltant de la teva única experiència: AQUESTES PARAULES.

4.4.2 LA REALITAT ÉS LA CONSCIÈNCIA

Només vius allò del que ets conscient que et passa.

La realitat no es pot veure ni pensar. Només veiem el que els nostres ulls capten. Només pensem el que la nostra ment concep.

El problema de l'existència es redueix al problema de la consciència.

Quan desaparegui la ignorància desapareixerà l'univers.

La consciència clara té de bo que encara que tardi molt en aparèixer, té una frescor i lluminositat que fa que no lamentem el temps que ens ha faltat.

Quan l'home obre els ulls l'univers apareix. Quan els tanca, desapareix.

Sabem que les imatges es formen a la ment (a través del lòbul visual). Conseqüentment doncs, tot el que veus ara és

la teva ment.

La realitat és el que hi ha al teu cap.

La consciència és un captador del ser.

La consciència no necessita el "jo". El "jo" és un objecte més de la consciència.

El sol fet de discutir l'existència d'alguna cosa ja la demostra.

Si no ho veus no existeix. (Veure amb l'ull de la carn, de la fe, de la raó, de la intuïció,...) Per tant: consciència = existència.

La meva consciència és l'univers perquè tot està dins d'ella i ella no està enlloc.

L'univers és la substancialitat de la consciència.

Quan tu morís l'univers desapareixerà.

Estudiar l'univers és estudiar la ment humana.

Tot està a la consciència menys la consciència. Ella és.

La consciència no pertany a la vida; la vida pertany a la consciència.

Així com la pantalla és un vidre i no pas les imatges que s'hi projecten, així nosaltres som la consciència i no pas les coses que vivim.

Un camí no és un camí si mai ningú no hi passa...

No es tracta de ser-hi; és tracta d'estar present.

Existir vol dir "estar a la meva consciència".

***"Mai no podràs sortir de la teva ment" és la formulació
cognitiva de l'evidència empírica que "mai no podràs sortir
de l'univers".***

Tot és mental: la mesura i la vara de mesurar.

***La consciència és la ment que es reconeix a sí mateixa. La
ment és la consciència objectivada.***

***No sé per què els productors i directors gasten tants diners
en les localitzacions de les pel·lícules si al final totes passen
al mateix lloc: la pantalla!***

***La vida humana és una guspira lluminosa entre dues negrors
igualment fosques i absurdes, dins el gran cervell còsmic.***

Quan desaparegui l'últim humà desapareixerà l'univers.

***La torxa és un suport de la llum com la vida ho és de la
consciència***

Accepteu-me l'al·legoria, sisplau. Fem com si els humans haguéssim descobert la llum tot veient com emana d'una torxa. Extasiats per la llum adorem la torxa fins al punt de confondre un mitjà per un fi. La

torxa permet l'aparició de la llum, però no és lluminosa en ella mateixa. Permet que la llum es manifesti però no és ella mateix llum.

Havent vist la llum només en una torxa deduiríem que la torxa és condició necessària de la llum i la divinitzaríem, la valoraríem amb la mateixa intensitat que la llum ja que no sabríem dissociar-les. Si algun cop, per algun estrany fenomen els humans coneguessin la llum solar o la llum d'altres fonts, desapareixeria aquesta idealització de la torxa. Mentrestant, però, la torxa seria el màxim exponent del nostre anhel.

Aquesta imatge de la torxa em serveix per explicar el que penso jo que ens passa amb la vida i la consciència. Nosaltres som consciència, però com que només coneixem la consciència com una emanació de la vida, divinitzem la vida. La vida és objecte de tota mena de valoracions, poemes, elogis, exhortacions i lloances. La mateixa expressió "visca!" és una apologia de la vida. La vida és sagrada, diem. La vida és la font de tot, el valor suprem, el dret principal, el màxim exponent de la força creativa...

Doncs al meu entendre tot això passa perquè no sabem distingir la vida de la consciència. Havent conegut la consciència com una qualitat emergent de la vida, la creiem indissociable i la idealitzem. Ara bé, així com hi ha molta llum que no emana de les torxes, entenc que hi ha molta consciència que no emana de la vida. Ja sé que això pot semblar estrambòtic però crec que té molt de sentit. No ho veig, al menys, gens absurd.

La vida està sobrevalorada. Només té valor com a suport de la consciència que som. Hem de ser capaços de concebre la consciència

sense la vida. Aportaré dos arguments per a poder considerar-ho tot i tenir clar que són més especulatiu que provables.

En primer lloc parlaré de la concepció de consciència de l'idealisme. Considera que la consciència és una realitat transcendental absoluta que es manifesta ocasionalment en determinats nivells d'evolució de la vida. Seria com si la consciència fos una emissió radiofònica i el nostre cervell un receptor de ràdio. Mentre estem vius, el receptor vital capta la consciència però quan l'aparell es destrueix (quan morim), la consciència no desapareix amb ell sinó que l'emissió continua tot i que no la puguem sintonitzar. Aquesta concepció de la consciència permet moltes elucubracions i teories sobre vida després de la mort, nivells de consciència trans-racionals i fenòmens quàntic-espirituals.

La segona argumentació ve de la ciència ficció. La ciència ficció diuen que és la branca més realista de la ciència i s'albiren en ella les grans directrius de l'evolució tecno-biològica.

Doncs bé, un tema recurrent és el de la robòtica i de la intel·ligència artificial. Sembla que hi ha un cert consens entre els entesos en que les possibilitats de que les màquines es facin autònomes i segueixin l'evolució pel seu compte no és petita. Alguns diuen fins i tot que és inevitable. El mateix Stephen Hawking augura que la humanitat serà aviat superada per les màquines. El malson de Màtrix és a prop. Els ordinadors poden operar, dissenyar, programar, conèixer, actuar i fins i tot crear amb molta més capacitat que els humans. Tant bon punt les màquines tinguin capacitat auto-reproductiva (que teòricament ja poden assolir actualment en un cert nivell) la seva evolució no tindrà aturador.

El gran tema és si la nostra consciència podria saltar del suport de carboni o orgànic al de silici o informàtic tal com apunta i preveu Ken Wilber a la seva novel·la **Boomeritis**. Si això fos així, la consciència individual podria arribar a ser immortal i la vida prescindible. Els humans seríem els ancestres creadors de la consciència de silici i potser aquesta nova consciència ens adoraria com a divinitats perdudes. Això suposant que sentissin la necessitat de cobrir de sentit la seva existència. Aquí la predicció es difumina en una boira d'incertesa...

El mal gust de boca que ens queda per la por a la desaparició de la vida, per la pèrdua de dimensions que considerem constitutives de la nostra essència com ara la sensibilitat i la emotivitat pot ser simplement un fruit més d'aquesta dimensió vital anecdòtica.

L'inconscient no existeix

Som consciència. Tot el que existeix està a la nostra consciència. El que no està a la nostra consciència no existeix.

Les coses apareixen i desapareixen en la nostra consciència però nosaltres els hi donem una continuïtat que no tenen. Simplement necessitem creure que hi ha una realitat estable i la ment funciona així. Ara mateix només existeix el que està a la teva consciència.

El que hi ha darrera teu no existeix però quan et giris apareixerà. Sents els soroll dels cotxes, i és aquest soroll el que existeix perquè està a la teva consciència. Els cotxes com a tals tenen una realitat diferida, projectada per tu i existeixen només com a imaginació que et fas a la ment (consciència)

Jo mateix només existeixo per a tu perquè estic a la teva consciència. Igual passa amb tu mateix. Tot el món i l'univers sencer està a la meva consciència. No soc jo qui soc a l'univers, és l'univers qui està en mi.

Totes les teves imaginacions, fantasies, pors, anhels,... són reals en el moment en que es fan conscients. Si no en tens consciència no existeixen. Diem que tenim desitjos inconscients perquè veiem coses que fem que no tenen una altra explicació. Però això no vol pas dir que siguin reals.

Si portes a la consciència una cosa inconscient, ja és conscient. Una cosa inconscient mai no la coneixeràs. Totes les explicacions i teories que fas sobre l'inconscient, inclosos els exemples i casos que coneixes, són conscients i reals, però l'existència de l'inconscient és tan ridícula com la possibilitat d'allò impossible o la visibilitat d'allò invisible.

I tot el que diguis o pensis sobre això serà real i existent perquè està a la teva consciència però l'inconscient mateix, només existeix quan el portes a la consciència que és on desapareix.

Tot el que pots veure és tot el que hi ha!

Quan dic "tot el que pots veure", vull dir tot el que pots percebre, sentir, concebre, imaginar, saber... La frase seria tot el que tens a la ment és tot el que hi ha.

Ja sé que costa d'assumir aquesta opinió però a mi em sembla que si ho pensem una mica és força obvi. Clar que per a poder assumir-la convé afluixar el cargol de les creences i estar disposat a dubtar de

tot el que sigui dubtable. Al cap i a la fi, una cosa dubtable té poques garanties de veritat, no us sembla? La Veritat és evident i s'imposa per ella mateixa. No és el cas de les coses dubtoses.

Dic que tot el que veiem és el que existeix perquè si us hi fixeu és impossible que existeixi una cosa que vosaltres no teniu a la ment. Potser direu que els àtoms són invisibles i no els podeu veure, però malgrat tot existeixen. Jo us dic que els àtoms existeixen només com a idees a la vostra ment ja que, en efecte, no en teniu la percepció.

I és que les coses a la nostra ment estan ubicades en diferents categories. Les més importants són les percepcions i les idees. Les emocions també podrien considerar-se com a categoria però donat que sempre acompanyen a les percepcions i a les idees, podem tractar-les com una qualitat d'aquelles. Les intuïcions per altra banda, són percepcions fines o idees gruixudes per dir-ho d'alguna manera. Un cas especial.

L'ordinador en el que escric és una percepció; el meu pare, un record, o sigui una idea; el mar en el que demà em banyaré, una imaginació, o sigui una idea també. El meu peu, una percepció tàtil en aquest cas. L'any 2018, una idea. El ventilador, una percepció. I així tot.

Quan una idea pot ser recolzada amb una percepció, diem que és vertadera. Per exemple si tinc la idea de que la moto és al garatge, baixo i la veig allà, dic que és veritat. Fins que no la veig només tinc una idea i pot ser falsa ja que me la podrien haver robat. Si no puc comprovar la idea que tinc, només tinc creença.

Les creences transcendents no demanen una comprovació empírica o perceptiva sinó d'una altra mena: a vegades intuïtiva que algú

confon amb emocional. Sentir que una idea és vertadera no és prova suficient.

Però el tema d'avui no és aquesta classificació, el tema és considerar que no pot existir una cosa que no estigui a la nostra ment. Direu que hi ha coses que la nostra ment no pot abastar (i noteu que faig servir la paraula ment per a designar tot el nostre potencial cognitiu). Cert, moltes coses no les podem conèixer i per això no existeixen. Potser hi ha un raig còsmic de vibració subtilíssima que fa que estiguem de bon humor quan s'activa. Doncs bé, en aquest cas, si no en tenim coneixement, aquest raig no existeix. Només existeix el bon humor de causa desconeguda. Per tal que existeixi algú l'ha de pensar i transmetre'ns la idea. Fins a aquell moment, no existia. Per això diem que l'home és creador.

I és que anomenem existir a estar a la nostra ment o assolir alguna cosa per algun dels nostres mecanismes cognitius. Fixem-nos que si voleu contradir-me haureu de fer servir idees, experiències, sensacions o conceptes que jo tingui i aleshores hauré d'estar d'acord amb tot el que dieu donat que, si tenim la idea, ja existeix.

Veritat, bondat i bellesa no són qualitats de les coses sinó funcions de la ment

Veritat, bondat i bellesa són les tres úniques realitats absolutament objectives segons la filosofia clàssica. Segons aquesta visió, tot és subjecte d'opinió excepte la veritat, la bondat i la bellesa. Resulta difícil de creure, no?

No parlem de les veritats de cadascú, de les opinions personals que són evidentment subjectives sinó de la veritat autèntica i única: la Veritat en majúscula, aquella de la qual molts neguen l'existència.

Tampoc es referien a la bondat cenyida a un codi moral o ètic. La bondat absoluta està més enllà de les referències socials i pertany a l'essència de l'ànima humana. I tampoc parlem d'una bellesa referida a la moda o al que més agrada a la gent, sinó la bellesa absoluta, la que un cop percebuda no pot ser qüestionada.

Tot això és molt discutible i discutit, però té sentit plantejar-nos-ho. De fet en podem parlar i fer disquisicions fins que les trobem. Aleshores, cap debat té sentit.

I on són, direm? Està la veritat en un llibre sagrat o en la veu d'un savi? Està la bondat al cor de la Mare Teresa de Calcuta? O en el d'una mare abnegada o en el d'una família senzilla que acull uns refugiats desesperats? I estarà la bellesa en el cos d'una model o en una obra de Rubens, o potser en una posta de sol? Doncs, al meu entendre, no.

Aquestes qualitats absolutes no estan en les coses ni en les accions sinó en la ment del qui les observa. Són funcions de la ment humana. Nosaltres tenim uns receptors determinats per a uns estímuls determinats. Poden ser físics com ara els ulls per a rebre la llum, però també poden ser psíquics, com ara l'estètica per a veure la bellesa.

La nostra ment té unes funcions especials que capten les gradacions d'allò que és vertader, bo i bonic. Tot pot ser catalogat en algun punt del gradient de les coses bones, per exemple. I el que fa que una cosa sigui bona o no, no és pas la cosa en sí ja que diferents opinadors diferiran respecte a la bondat de l'acte que es jutgi. El que fa que una

cosa sigui percebuda com a bona o no, és la disposició de la ment. Per això diem que és una funció de la ment.

I quan la nostra ment té una disposició oberta a la percepció de la bellesa, de la veritat i de la bondat? Doncs quan veu el món des d'un estat de consciència despert, atent i sense intenció. Quan ets un observador de tot el que és, pots veure la veritat, la bondat i la bellesa de totes les coses per falses, dolentes o lletges que ens hagin pogut semblar en un altre moment.

Quan miro el firmament veig la infinitud... de la meva ment!

Tot és a la nostra ment. Tot és la ment. Em sembla que això és obvi tot i que estem tan atrapats per la creença d'un món exterior que se'ns escapa el més evident. Tot el que veiem és al nostre cervell, a la nostra ment.

Tot el que pensem és a la ment, el que veiem també, el que sentim, el que recordem, el que imaginem, el que creiem... tot a la ment! Les visions i altres productes dels sentits són mentals. Costa de creure perquè des de sempre hem fet una distinció (mental) entre el nostre jo interior (pensaments, emocions, creences,...) i el jo exterior (el nostre cos i les coses que veiem)

Si ho pensem bé, però, tot el que nosaltres coneixem té la mateixa realitat: ideal o mental. Ningú no podrà dir que una cosa que tu coneixes no existeix. Tot el que tens a la ment existeix com un producte de la teva ment. Si creus en els fantasmes, els fantasmes són reals a la teva ment, fan una por (o un riure) real a la teva ment i

no importa que altres persones diguin que no... perquè aquestes persones també estan a la teva ment dient-te això.

Si poses atenció en qualsevol cosa, la que sigui, veuràs que és un producte de la teva ment. La truita que vas menjar ahir per sopar només és un record a la teva ment ara mateix. No té altra realitat! Austràlia és només per a tu una idea que tens a la ment ara o les imatges que hi tens associades. Aquesta pantalla que ara mires és només una impressió a la teva ment... No podràs escapar mai de la teva ment perquè és l'única cosa existent.

La realitat de les coses fora de la teva ment és una realitat diferida, deduïda, i per tant una idea perquè mai no ho podràs saber perquè mai no podràs sortir de la teva ment.

Per això quan miro el firmament veig els límits de la meva ment, com quan entro en pànic, o quan somnio, o quan em tiro a la piscina o quan escric una entrada al meu blog.

4.4.3 SER

La versió mística de la teoria general de sistemes és la consciència de la unitat.

Si menges d'aquest fruit seràs com Déu, va dir la serp. 1. La serp deia veritat. 2. Van menjar el fruit. (Seguiràs adorant altres deus?)

Tot és sempre igual. Tu canvies. Creus que tot canvia. Creus que tu ets sempre igual.

Res no existeix. (Tot és unitat. Quan estàs a c4 només hi ha ser i testimoni i el testimoni sap que no existeix, que només és) Si alguna cosa existís no podria ser coneguda. (C3 sap que res no fem tot passa. L'acció de voler conèixer és un automatisme més de l'existència que passa al marge de la voluntat) Si alguna cosa pogués ser coneguda no podria ser dita. (Podem parlar o dir però mai no sabem què arriba a la ment del nostre oïdor. (Gorgies)

Si anessis a comprar una onada només et donarien aigua.

El ser no és cap cosa. És la condició de possibilitat de tota cosa.

No pots tenir la plenitud. Ella et posseeix a tu.

L'única part de tu que no morirà és la que no està viva.

La plenitud és buida i la buidor plena.

En el ser sé.

Tot existeix. Potser no ens posarem d'acord sobre quina mena d'existència té cada cosa, però tot existeix.

Només sé que soc; no, què soc.

La hipòtesi sobre l'existència d'un fenomen és menys qüestionable que les de la seva explicació i aplicació.

No hi ha res més bo que estampar-se contra el mur de la

darrera realitat i fondre's-hi.

***I quan va obrir els ulls va veure que tot era com quan els
tenia tancats.***

El ser és déu i la consciència el seu profeta.

No es pot ser res ni el res pot ser.

Unitat és el lloc de trobada de tots els contraris.

***El coneixedor no es pot conèixer a ell mateix com la llum no
pot il·luminar-se a sí mateixa ni l'aigua mullar-se a ella
mateixa.***

***Hi ha veritat en la bondat i la bellesa; bondat en la veritat i
la bellesa i bellesa en la veritat i la bondat.***

***Una boca que proclama la veritat absoluta és
necessàriament la màxima expressió de la bellesa i la
bondat... i no només en el regne de les boques sinó en tot.***

Assumeix el teu poder: estàs absolutament sol a l'univers!

El solipsisme és una teoria filosòfica segons la qual l'únic existent és la pròpia consciència i els seus continguts. Que existeix la teva consciència és innegable ja que és impensable afirmar que no existeixes donat que això suposaria una consciència que es nega a si mateixa. Com si algú ens digués que és mut. El sol fet de sentir-lo

parlar ja demostra que no ho és. Igualment, quan algú se sent dubtar de la seva existència ja té la prova definitiva de què existeix!

Això és el que Descartes va voler dir amb el seu tan mal interpretat "Penso, aleshores existeixo". Molts pensen que Descartes defensava el pensament en oposició a les percepcions o a les emocions però crec que una lectura més atenta del seu "Discurs del mètode" deixa entreveure que "penso" significa "tinc activitat mental o consciència".

Sigui com sigui, si feu una anàlisi pacient i rigorosa del que sabeu veureu que tot el que veieu ho teniu al cap, a la ment. En realitat tot allò del que us adoneu (emocions, imatges, sensacions, creences,...) són objectes de la vostra consciència. No tenim cap més certesa que aquesta: tot és a la vostra ment. No tenim cap prova -ni en podem tenir- de què hi hagi alguna cosa fora de la vostra consciència. Totes les muntanyes, estrelles, animals i persones del món són figurants de la teva consciència. Fins i tot el teu cos, la teva personalitat i la teva història és un objecte de la teva consciència. Només existeix la consciència i els seus objectes.

Ara bé, donar autenticitat als objectes de la nostra consciència és un acte de fe. Ho fem també en un somni. Somniem i creiem que tot el que apareix allà existeix. Malgrat tot, el que surt als somnis no existeix, són només objectes dels somnis. Quan ens despertem ho veiem, però mentre estem dormint afirmem i juraríem que són vertaders. El mateix passa amb la nostra experiència quotidiana. És només una aparença. Quan afines la consciència i pots veure que tot és només consciència entens que no hi ha res més que aquesta consciència en tot l'univers. Aleshores, enfocat en aquest únic objecte existent, pots dir "jo" amb una nova identitat.

Aquest "Jo" -que ara caldrà escriure en majúscula perquè no és el teu ego o la teva persona, sinó la consciència- sap que està sola a l'univers perquè és el SER, aquell de qui diuen les religions i les tradicions esotèriques que "s'avorria" i es va desplegar en la multiplicitat per tal que tot fes un recorregut invers fins a retornar a la unitat que sempre ha sigut. Una explicació que "si non è vera, è ben trovata".

Al cap i a la fi, tota explicació i interpretació del somni no deixa de ser part del somni. Abandona el poder sobre el somni i assoleix el poder de despertar-te, de desvincular-te del somni tot entenent que Tu ets tot i que l'únic poder que t'és donat d'exercir és el de saber-ho.

**La plenitud només pot ser ara, quan faig; no demà quan
hauré fet**

Els meus ideals són de present, no de futur. Normalment s'entén per ideal alguna mena de pensament o visió de futur que considerem desitjable. Els ideals són idees que ens estiren des del futur de manera que mai no els trobem en el present.

D'aquesta manera hem après a fugir del present i fixar-nos sempre en el futur millorable. Les utopies socials solen estar moltes vegades vinculades també a aquesta projecció de futur que mai no es pot realitzar.

Aquest mecanisme de projecció de la plenitud en algun moment del futur (a vegades també passa amb el passat) ha servit per a mobilitzar molta energia psíquica al llarg de la història. Des de les promeses religioses que propugnen renunciar al present per guanyar una felicitat eterna quan morim, fins a les polítiques que ens empenyen a donar

la vida per la pàtria o les econòmiques que ens fan treballar moltes hores diàries per a gaudir-ne unes poques el cap de setmana... totes són conseqüència del mateix principi: renega del present!

I el present és l'única cosa que es presenta a la nostra consciència. Només tenim l'ara continu, aquest moment en què estàs llegint això és l'únic temps de què disposa tota la teva existència.

Viure el present no implica renunciar a la millora. La millora, l'ideal -entès com a idea de perfeccionament- és també una acció del present. Hem de saber què som i on estem, quina és la nostra realitat i només després d'haver acceptat la realitat podem afrontar el moment evolutiu que ens espera com a repte existencial.

Sempre des de l'ara, vivint amb plenitud les limitacions, abraçant el que som i deixant-nos caure lentament, suaument, amb consciència cap el següent estadi evolutiu.

L'ideal no és un lloc on hem d'arribar i pel que hem de lluitar negant el que som sinó la visió present de com evolucionem de forma fluïda quan estem connectats amb la nostra essència.

4.4.4 LA VERITAT

La més petita, solitària i simple de les veritats anul·la la més gran, consensuada i complexa mentida.

La mentida és una veritat que no s'ha entès.

Per plantejar-se la pregunta "és veritat que existeix la veritat?" cal saber primer la resposta.

Tots som savis despistats.

Totes les veritats són mentida

Existeix la Veritat, així amb majúscula, i les veritats. És evident que les veritats són opinions donat que es refereixen a aspectes de la realitat i sempre poden ser susceptibles de qüestionament. Per això diem que cadascú té la seva veritat.

Normalment s'entén que quan sobre un fet hi ha unanimitat, o ampli consens, o evidències compartides, és veritat. Per exemple que jo tinc cervell, que tu saps llegir o que els gossos són animals de quatre potes.

Si som escrupolosos caldrà dir que tot això és discutible. I fixem-nos que no estem parlant d'apreciacions personals. Em direu recargolat però l'existència del meu cervell no és un fet comprovat sinó una creença inferida. Si els humans tenim cervell, aquest tio també en deu tenir. Ho acceptem com a veritat però podria ser que no ho fos. Només fa falta imaginació. Que tu saps llegir és relatiu. Què vol dir llegir? Entens tot el que llegeixes? Entendries un llibre de física quàntica? I això que estàs llegint, podem dir que ho entens? I si no ho entens, podem dir que ho estàs llegint?. Pel que fa als gossos i les seves quatre potes, no hi ha dubte que amb una, dues o totes les potes amputades, el gos continua essent gos.

Hi ha molt a dir sobre això perquè ens hauríem d'endinsar en els conceptes de proposicions analítiques i sintètiques per a acabar d'arrodonir l'argument, però com que això no és una lliçó de lògica, ho deixo aquí i em centro en el que m'interessa.

Les veritats que tots tenim per vertaderes, les que fonamenten la virtut, les que els pares ens van ensenyar a dir, les que exigeixen els enamorats i les amistats fidels, les veritats que juren els testimonis en els judicis, les que pretén manifestar al món el periodista honest, les que et converteixen en una persona sincera... no existeixen.

Sabem què volem dir quan diem d'algú que és molt sincer: volem dir que té bona voluntat i que creu que allò que diu és la veritat. Això d'entrada no té cap mèrit ni és una qualitat. Està ben valorat perquè tractar amb algú que et diu el que creu (això és ser sincer, no pas tenir la veritat) és preferible per a la majoria de gent.

Les veritats són mudables, tot depèn. El que avui és blanc demà serà negre. El que ara sento així després ho sentiré aixà, el que ara vull ahir no ho volia... L'univers muta, canvia, es transforma contínuament i res no és estable. L'única cosa que no canvia és el canvi. Tot està en etern moviment com deia Heràclit. Com podem afirmar veritats si tot canvia? O de què serveix dir una veritat si caduca un cop dita?

Això ho expressa molt bé Hermes Trismegist, un personatge mític fruit del sincretisme entre la saviesa egípcia i la grega. En els "Fragments d'Stobeo" afirma: "Donat doncs que canvien, les coses menteixen." Tot el que diguis és mentida perquè em dius una cosa circumstancial que serà diferent en un altre moment. Diràs que ho és en aquell moment, però afirmar una veritat caduca, voluble i instantània és com un afirmar la quietud del mar amb l'argument que per un instant l'has percebut immòbil.

Les veritats són mentida. Només la Veritat és veritat. Deixem d'exigir-nos dir la veritat i reclamem la bona voluntat dels qui ens parlen. Si

no perdem el temps en discussions menors tindrem més temps per dedicar a la recerca de la Veritat.

Tinc per cert que l'harmonia entre els homes no vindrà per dir-nos la veritat sinó per estimar-nos. En nom de les veritats s'han comès moltes atrocitats. Tinc per cert també que l'amor ens vindrà quan coneguem la Veritat.

4.4.5 BELLESA

Al final, la bellesa ho acaba resumint tot.

L'art desclassifica.

La bellesa és escandalosa. La plenitud discreta. La unió és discretament escandalosa.

A vegades ho veig tan bonic que sé que és irreal i a vegades ho sé tan irreal que ho veig bonic.

He estat humiliat a cops de bellesa!

Fins i tot un naufrag a qui ofereixen dues cordes igualment segures escull la més bonica.

L'art és prescindible per viure però imprescindible per viure bé.

Quan l'instint natural per la bellesa és substituït pel desig cultural de la moda ens estanquem en el nostre creixement.

Un rostre humà, fet de la superposició de tots els rostres humans, no seria necessàriament el més bell de tots?

Què una cosa ens agradi perquè és bonica és qüestió de bellesa. Què sigui bonica perquè ens agrada, és moda.

L'experiència estètica només pot ser intel·lectualment activa o emocionalment passiva.

Pot ser lletja la bellesa i bella la lletjor?

Sembla una pregunta sense sentit, però pensem-hi! D'entrada podem dir que pel segon principi de la lògica binària clàssica, un concepte no pot contenir el seu contrari. És a dir que una cosa no pot ser "A" i "no A" al mateix temps. Si una cosa és bonica no pot ser lletja i a la inversa.

Seria una qüestió feixuga encarar ara si la bellesa és objectiva o subjectiva. Jo penso que és objectiva encara que sé que és una postura impopular. Em limitaré a dir que entenc per bellesa absoluta aquella idea, conscient o inconscient, que ens permet emetre judicis comparatius sobre la bellesa de les coses. "El quadre 1 és més bonic que el 2" implica una gradació entre la bellesa i la lletjor. El quadre 1 estaria més a prop de la bellesa que el 2. Així aquesta fita absoluta que ens permet comparar i ordenar la qualitat estètica de les coses, seria la bellesa.

Una pregunta pertinent aquí és, quants tipus de bellesa pot concebre l'home? I podrem trobar diferents classificacions de la bellesa. La que jo vull presentar ara es fonamenta en les 4 dimensions humanes.

Podem considerar els humans com uns compostos superposats de 4 dimensions. En primer lloc la dimensió física, el cos. En segon lloc l'emocional o social (la societat es fonamenta en els vincles emocionals) En tercer lloc el racional o intel·lectual i per últim l'espiritual. Cada una d'aquestes dimensions o cossos estan íntimament connectades amb les altres. Vam veure al comentari d'ahir que tenim tres cervells i podem observar com el paleocòrtex regeix fonamentalment les funcions del cos físic. El mesocòrtex regula en gran part la nostra vida emocional i relacional mentre que el neocòrtex sembla que gestiona l'intel·lecte. Per últim, una funció emergent de la superposició dels diferents camps dels tres cervells, regula la intuïció espiritual segons Nelson ("Más allá de la dualidad")

Doncs bé, tot això és només per poder entendre que cada una d'aquestes dimensions humanes té el seu propi concepte de bellesa i lletjor, com la té de bé i mal o de plaer i dolor. La percepció de la bellesa del cos físic s'aplica a objectes percebuts (una flor, un acord musical,...) l'emocional a sensacions o estats afectius (pau, amor,...) la intel·lectual a objectes intel·lectius (comprensió, lògica...) i l'espiritual consisteix, segons coincideixen molts corrents, en la percepció pura de la unitat que formen totes les coses existents.

Cada una d'aquestes dimensions humanes ha aparegut al llarg del procés evolutiu i s'ha desenvolupat paral·lelament al cervells que tenim tal com he comentat abans. Cada nova dimensió humana ha transcendit i inclòs l'anterior, de forma que resulta més completa i cada cop més humana. Un objecte de bellesa "sentit" (captat per la dimensió emocional) serà més bonic que un de simplement "percebut" (captat per la dimensió física) i un "d'entès" (intel·lectivament) més que un de "sentit". Segons això la màxima

bellesa a què podem aspirar seria la de "contemplar" (intuïtivament, espiritualment) la veritat del ser (l'únic que existeix) No és casual que la tradició catòlica defineixi així el paradís que espera als benaurats després de la mort.

Després d'aquestes consideracions crec que puc argumentar que una cosa "lletja" pot ser "bonica", com per exemple Quasimodo salvant Esmeralda o la Bèstia estimant la Bella. En aquests casos la bellesa del nivell emocional és superior a la lletjor física fent que la lletjor sigui bella. O també podríem considerar que un raonament és bell encara que estigui escrit amb mala cal·ligrafia. Per contra, la bellesa pot ser lletja com quan el guapot Gaston pretén la Bella amb males arts o com quan una bella cal·ligrafia expressa un error o una traïció.

La bellesa és la contemplació rendida de la veritat

La bellesa no està en els objectes sinó en el subjecte que mira. No sé si fa falta allargar-me en aquest punt. Tendim a creure que la bellesa està en els objectes, però sabem que depèn de gustos, circumstàncies personals, culturals, etc... Per què diuen doncs els clàssics, i jo ho crec també, que la bellesa és objectiva? Doncs perquè està en l'objecte, però no pas en l'objecte observat sinó en l'objecte observador. I aquest observador no és pas la persona (que és el subjecte) sinó la consciència que sustenta la persona, allò observat, la bellesa i tot el que és concebible. Bé, entenc que aquest camí descendent del raonament pot resultar complex. Deixeu-me doncs provar el camí ascendent del mateix argument.

Estem d'acord en què jo trobo guapa a la Cameron Díaz i tu a l'Angelina Jolie. No discutirem. Acabarem dient allò que "entre gustos

no hi ha disputes" i tots tranquils. Així doncs el patró de la bellesa està en mi. Però, com s'ha format aquest patró? Com he après a valorar la bellesa? La bellesa té tants nivells com la consciència. Hi ha la bellesa del món físic, regida per les lleis de la simetria, proporció, harmonia,... (aquí prendrem les mides de la Cameron i l'Angelina), la del món emocional (amor, goig, pau...) (la Cameron em desperta uns sentiments més íntims potser perquè s'assembla a la meua mare...??!!), la del nivell intel·lectual (lògica, claredat, exactitud,...) (la Cameron és més coherent, natural, íntegra com a persona...??!!) i la del nivell espiritual (plenitud, veritat,...) (La Cameron i l'Angelina són dos éssers preciosos de l'univers... com la Conxita Wurth!)

Aquests nivells són jeràrquics i com més amunt ens situem més a prop de la veritat estem. La bellesa serà percebuda doncs, cada cop més plenament. Per això podríem dir que la màxima expressió de la bellesa serà la que obtenim quan estem en nivells de consciència elevats i que engloben tots els altres. Però, aleshores, direu, en el nivell espiritual tot és igualment bell? I jo crec que sí. El que passa és que no acostumem a estar en aquest estat de consciència i sempre jutgem des d'un altre nivell i per això fem la comparativa.

Fixem-nos ara en la frase que he presentat al títol. Hi ha tres paraules claus: "contemplació", "rendida" i "veritat". Contemplació és una forma particular d'observació. És una mirada des de l'ànima, no només des dels ulls. Una mirada integral i comprensiva, que no pot percebre imperfecció perquè entén i accepta el que veu com a tal. Observa la cosa en la seva condició total i perfecta (que vol dir "acabada")

Rendida vol dir que aquesta mirada que hem qualificat de contemplació, ha superat l'estadi de l'anàlisi crític racional o de

l'adequació o conveniència emocional. Ha aplicat aquests criteris parcials i ha vist que no poden aprehendre l'objecte. Es rendeix per tant, és a dir abandona aquests regnes per abraçar el nivell superior que és l'acceptació del que hi ha, és a dir la veritat!

Quan estàs plenament conscient de ser, desidentificat de l'ego que jutja, obert al ser que es manifesta a través teu i obres els ulls, allò que esdevé és contemplació, allò que sents és rendició i allò que entens és la veritat. Aleshores sabràs què és la bellesa miris el que miris i siguis qui siguis.

Totes les altres valoracions estètiques que faràs al llarg del dia, o de la vida, en altres estats de consciència, estaran referits a aquest patró or de la bellesa!

***Els artistes fabriquen l'aire que respira l'ànima. Són els
pàgines de l'esperit***

Hi ha tres coses que l'esperit humà anhela per damunt de tot segons els clàssics: la veritat, la bondat i la bellesa.

Els humans som un juxtaposició de 4 dimensions que formen un tot integrat indistingible però que podem considerar de forma separada per entendre què aporta cada dimensió a la totalitat que som. Les dimensions són: física, emocional/social, racional i espiritual.

Aquestes dimensions s'han anat superposant al llarg de l'evolució i cada nova facultat emergent ha integrat i transcendit les dimensions anteriors. És evident que els humans tenim un substrat orgànic primitiu compartit amb els animals menys evolucionats com ara els

reptils. Per això el paleocòrtex o cervell reptilià encara sustenta en nosaltres les funcions vitals i instintives. És un cervell que gestiona les percepcions i les interpreta en clau de supervivència i reproducció. Una dimensió física, basada en les percepcions i gestionada per un cervell primari.

Posteriorment l'evolució va permetre l'aparició dels mamífers, amb un cervell més evolucionat, un mesocòrtex que es va superposar al paleocòrtex, i els humans el tenim integrat. Una dimensió emocional/social basada en les emocions i gestionada per un cervell específic. Posteriorment va aparèixer el neocòrtex que va permetre l'emergència de l'intel·lecte. Doncs bé, aquesta disquisició és només per indicar que al meu entendre les sensacions han permès l'aparició de la bellesa, les emocions permeten concebre la bondat i l'intel·lecte la veritat.

Però els humans tenim una dimensió transcendent que anomenem espiritual. És una funció emergent que aglutina i recombina de forma complexa les tres dimensions anteriors i que ens dota d'una dimensió nova que és molt més que la simple suma de les tres.

Des de l'espiritualitat la veritat és més que coherència lògica, la bondat més que l'empatia o compassió i la bellesa més que estímuls sensorials agradables.

Els artistes són éssers que treballen des de la dimensió espiritual (a partir dels materials sensibles, els contextos emocionals i les idees intel·lectuals) generant obres que configuren una mena d'atmosfera estètica (en podríem dir una "artmosfera") en la que vivim tots els humans. Aquesta presència artística nodreix la nostra ment i estimula el nostre esperit ja sigui a través de la sensació estètica, l'emoció, un

missatge o alguna cosa indefinida que només el propi subjecte pot experimentar i que potser és impossible d'expressar.

Sense art seríem éssers primitius, tancats, potser evolucionats però segurament mai oberts a la creació, la imaginació i a la utopia. Convé que l'atmosfera artística (artesfera) sigui gruixuda, nutritiva, rica, diversa... perquè puguem respirar bellesa en la forma més subtil i elevada que siguem capaços. Els artistes són autèntics pagesos per a l'esperit (treballen elaborant els productes que necessita per a alimentar la seva obertura, el seu creixement).

L'art és doncs una necessitat bàsica com el menjar, com la companyia o com la comprensió. Un món sense artistes, sense bellesa, no és digne de ser habitat per humans.

M'esgarrija tanta bellesa quotidiana...

Passa a vegades. I a mi m'ha passat avui. Anava pel carrer caminant distret i seguint una ruta habitual. De cop m'he adonat que estava en un carrer preciós. Hi havia una arbrada espessa, paral·lela al mur de rajols de l'escola, tota florida de llum i de verds i grocs espectaculars. Ningú no passava pel carrer, tot era quiet i net... M'he quedat extasiat...

Com si s'hagués obert una finestra de bellesa, de manera impensada, al bell mig de la meua quotidianitat vulgar. M'ha impressionat tant que no he pogut ni fer una selfie per enviar als amics...

No és el primer cop que em passa. A vegades la bellesa pura t'arrabassa quan menys preparat estàs. No és com quan vas a veure

una obra d'art o saps que faràs una excursió a la vall del Jerte per veure els cirerers florits... No és tampoc com quan goses contemplar des de dalt els ulls de la persona íntimament estimada, quan la bellesa et suspèn l'alè... No, no és com aquests casos en què la trobada amb la bellesa és probable o desitjada. És diferent; és una trobada impensada i sorprenent.

Ja us he dit que m'ha passat altres vegades. Hi ha dies que veig a tothom preciós i bonic. Cada persona em desperta admiració per la radical originalitat del seu físic. Altres vegades, anant amb moto per carreteres secundàries, apareixen racons gens excepcionals però prenyats de presència atractiva, de extraordinària vulgaritat... I també em passa visitant pobles poc habituals: aixeco la vista i veig una finestra qualsevol. De sobte em sembla que és el lloc perfecte per viure una vida plena...

Això és el que m'esgarrija: aquesta certesa de saber que tota la bellesa és a tot arreu on soc i que només la meva dispersió mental o la meva consciència desafinada m'impedeix de veure-ho. És cruel! Com un naufrag que és mor de set a la seva barca mig enfonsada i no sap que és un mar d'aigua dolça!!!

I sé que també tota la bondat i tota la veritat són al nostre abast. Tan omnipresents com consubstancials són als objectes de la meva consciència. Paradoxa cruel i estimulante! Buscar allò que ja tens però que no saps veure perquè estàs ofuscat en buscar-ho.

5. PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN

5.1 LA REALITAT ÉS UN INVENT

111213	Creus que hi ha més record o imaginació en la memòria de la teva infantesa?	Tot record és un invent i tot record de la infantesa una obra d'art.
140721	Existeix la veritat "crua"?	La veritat crua no és que sigui indigerible, és que és inexistent.
150626	Com pots saber si és verd o tu ho veus verd?	Dius que tot és verd, però jo el més verd que veig és el vidre de les ulleres que portes...
151124	Si tota la literatura fos un sol gènere, quin seria?	Tota la literatura és novel·la
160109	Creus que pot existir alguna cosa que no estigui ja a la teva ment?	Les teves idees són la matriu de la teva realitat. Només pots experimentar el que conceps a la teva ment.
160918	Quantes realitats creus que hi ha?	Només hi ha una realitat: la teva!
160921	Creus que l'observador altera allò observat? Posa exemples.	El principi de la física quàntica de què l'observador altera allò observat és evident quan esdevenim observadors de nosaltres mateixos.
161226	Si dius una cosa que la creus fermament però és falsa, dius veritat o mentida?	La post-veritat és la veritat de sempre.
170212	El fet de buscar, fa que aparegui la realitat que busquem?	La realitat apareix on la busques.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -540

170310	És més important el que hi ha o el que hi veus?	No és el que hi ha, és el que hi veus i fins i tot el que hi poses.
170320	Pots veure físicament amb el ulls allò que no conceps mentalment?	Les coses només es fan visibles quan les concebem mentalment.
170510	Com expliques que tothom veu allò que confirma les seves creences?	Hauria de ser sospitós que havent-hi tantes visions de la vida diferents tothom consideri que els fets confirmen la seva.
170527	Autoconvèncer-nos és autoenganyar-nos?	No subestimeu la capacitat humana per a autoenganyar-nos. De fet és l'única cosa que sabem fer.
180717	Creus que les coses són alguna cosa més que les teves opinions?	Les coses són les teves opinions
181220	On és el món quan tu no hi ets?	El món no és aquí esperant-te. Apareix quan passes.
190130	D'on venen les explicacions que donem a les coses que vivim?	Les nostres explicacions són invencions peregrines a les que assignem una fortalesa imaginària per a sentir-nos segurs.
190901	Creus que totes les teories funcionen per a qui les formula?	Totes les teories funcionen, si vols... I aquesta, també!
210426	Hi ha alguna cosa que no existeixi?	Tot existeix! Som creadors d'existència.
D11	LA REALITAT ÉS UNA INTERPRETACIÓ	
111218	Si haguessis d'optar per una de les dues premisses, quina escolliries? A) Tot està quiet b) Tot es mou	Tot està quiet i tot es mou. Fixa't en aquest tuït.
111224	Quan no coincideix, què és més vertader: el que penso, el que sé o el que crec?	El que sé és diferent del que penso i del que crec. I tot és vertader.
120207	Què és un efecte òptic? És més real o menys que la visió ordinària?	Tot el que veig son efectes òptics.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -541

120213	Creus que és el mateix canviar una cosa que canviar l'opinió que tenim de la cosa?	No ens afecten les coses sinó les opinions que tenim de les coses.
120218	Quants cop pot esdevenir-se un mateix fet?	Va dir "No pot ser greu allò que només s'esdevé 1 sola vegada" I a mi em sembla que tot s'esdevé 1 sola vegada.
120306	Per què somriu la vida quan et somriu?	Quan la vida et somriu mai no saps si li caus be o se'n fot de tu.
120309	Què és més real el que hi ha o el que vius?	Quan el monjo va a la taverna la taverna és el convent. Quan el borratxo va al convent el convent és la taverna.
120704	Si l'autor d'un llibre diu una cosa en el text i jo en llegeixo una altra, què diu realment el text?	Cada cop que obrim un llibre l'autor surt corrent.
121009	Què es mou quan es mou el mar?	Mires el mar i no saps si és el vent qui es mou o són les onades. No es mou ni el vent ni el mar. És la teva ment qui es mou.
130127	Quina és la primera mentida?	La primera mentida es va dir quan es va formular la primera veritat.
130228	Creus que les coses, els fets, la vida... ens parla?	Que siguem capaços d'imaginar, inventar o descobrir missatges en les coses no significa que les coses ens parlin.
130318	Creus que existeix la casualitat?	No podem veure tres punts i no imaginar-nos una triangle ni uns quants fets casuals i no inventar-nos una història que ens convingui.
130405	Qui és més alt, un gegant petit o un nan gran?	Qui és més alt, un gegant petit o un nan gran?
130502	De què serveix la veritat?	Cada dia té la seva veritat.
130620	Pot l'home viure alguna cosa que no sigui una interpretació?	Proposo que se substitueixi el nom "persona" pel d'"intèrpret" a l'hora de designar l'ésser humà.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -542

130818	Com pot el meu pensament moure el meu cos?	Jo sé moure objectes amb la ment. Ara mateix estic movent el meu dit amb la pura força de la meva ment.
130923	Què és més fluid: l'aigua tancada en una botella o una botella llançada al mar?	La fluïdesa en un tanc hermètic és rigidesa. La rigidesa abandonada en un espai immens és fluïdesa.
131005	Creus que pots entendre alguna cosa de la vida que no faci referència a tu mateix?	Tot el que llegeixo i sé sobre la genialitat es refereix a mi. Sobre l'estupidesa, també.
131114	Quina realitat no queda afectada pel teu estat d'ànim?	L'estat de l'asfalt depèn bàsicament del teu estat d'ànim.
140215	Creus que tot té una raó que ho explica?	De saber inventar una raó per a tot el que passa en diem "tot passa per alguna raó".
140408	Què és pitjor, no voler veure o veure només el que vols veure?	Diuen que no hi ha pitjor cec que el que no vol veure, però jo en conec un de pitjor: el que només veu el que vol veure.
140516	Podem veure les coses com són realment?	No veiem les coses com són sinó com som.
140517	Quina és la definició d'ésser humà?	L'home és un animal sense plomes que explica contes
140623	Quina glòria hi ha a l'infern i quin turment al cel?	Al cel la llum escalfa. A l'infern el foc il·lumina.
140709	La realitat és objectiva o depèn de l'observador?	"La part visible d'un iceberg és una petita part del total" explicava el mestre peix als peixets...
140920	Creus que ens hem d'agafar la vida seriosament o còmicament?	Agafar-se la vida seriosament pot ser còmic. Agafar-se-la còmicament pot ser una cosa seria.
140922	Pot una cosa ser vertadera per a mi i falsa per a tu?	La teva veritat és la meva mentida
141210	Creus que a l'infern hi ha alguna cosa bona i al cel alguna de dolenta?	Al cel el foc escalfa. A l'infern la llum enlluerna
150105	Podem adaptar-nos a la realitat de tal manera que tot el que passi ens agradi? Seria bo?	Tothom em regala exactament allò que necessito i deixa de regalar-me allò del que he de prescindir

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -543

150122	De què depèn que un mateix problema tingui diferents gravetats per part de diferents persones?	Un gos perdut al mig de la carretera: "pobre gos" dius si vas amb cotxe; "pobre de mi" dius si vas amb moto
150213	Pot ser una cosa, la mateixa per a dues persones?	Diuen que de mare només n'hi ha una, però jo ja en conec com a mínim dues: la meua i la del meu germà!
150331	Es pot mentir dient la veritat?	Es pot mentir molt dient la veritat i es poden dir grans veritats mentint.
150529	Creus que ets especial?	Soc l'elegit! El sol es pon al mar i observo emocionat com el raig de llum reflectit damunt l'aigua m'apunta directament a mi!!!
150723	A la vida hi ha fets o interpretacions?	La vida ens dona fets i nosaltres li tornem interpretacions.
150727	Hem d'adaptar els fets a les nostres creences o les creences als fets?	Ens equivoquem quan forcem la realitat, que és rígida, per tal que s'ajusti a les nostres creences que són adaptables. Cal fer el contrari.
150815	Què fa que tinguem una determinada opinió sobre una cosa o un fet?	En el principi no fou el verb... fou l'adjectiu!
151013	Tot té la importància que li vols donar?	Poder creador de l'home: totes les coses tenen la importància que tu vols atorgar-los.
151113	Usem els fets per comprovar les nostres creences o les creences per a explicar els fets?	No usem els fets per comprovar les nostres teories, usem les nostres teories per explicar els fets.
151115	Si et decebo, és culpa meua o teua?	Si et decebo tens un problema.
151123	El món ens parla o som nosaltres que ens parlem a nosaltres mateixos?	Res no diu res però tot ens parla del que volem sentir.
151204	Per què creus que intentem sempre justificar el que creiem o pensem encara que a vegades hi hagi evidències que no és així?	Cada dia deia: "avui ho faré". Quan al cap d'un any ho va fer va dir: "ja sabia jo que avui ho faria!"

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -544

151222	La plenitud és qüestió de continent o de contingut?	Tan ple està el got com l'ampolla quan estan plens
151224	Què és el nadal per a tu?	Tots vivim en el nostre propi pessebre de nadal...
160414	Creus que construïm el món segons com som o ens construïm a nosaltres mateixos segons com és el món?	El món esdevé l'escenari perfecte del personatge que creiem ser.
160519	Què fa que un error sigui un fracàs?	Cap error no és un fracàs fins que no li poses l'etiqueta.
160806	Creus que ets per a mi alguna cosa més que el que jo penso que ets?	Tu només ets el meu judici.
170124	Creus que pots inventar una explicació convincent maca i lletja de qualsevol cosa?	Tot el que et passa té una explicació maca i una de lletja.
180113	Per què ens costa tant veure el que és més obvi?	-El teu horòscop diu que ets molt treballador, cooperatiu i nerviós. - Ja... I vols dir que no tindrà alguna cosa a veure amb el fet que sigui una formiga?
180118	Com afecten les nostres preferències a les nostres percepcions?	Forcem els fets perquè s'ajustin a les nostres ficcions favorites.
180509	Què ens empetiteix? Què ens magnifica?	Allò gran ens empetiteix i allò petit ens magnifica.
190311	Quina diferència hi ha entre la realitat i la ficció?	La diferència entre la realitat i la ficció és que la ficció ha de tenir sentit.
210714	Quina diferència hi ha entre una cosa desitjable, una de bonica, una d'atractiva i una de bella?	Un cos pot ser desitjable per la pulsíó instintiva que desperta; pot ser bonic per com s'ajusta al patró estètic social; pot ser atractiu per la personalitat que sustenta i pot ser bell per l'ànima que l'habita.
D12	LA REALITAT ÉS UNA CREACIÓ	
120219	Què genera els esdeveniments?	Una imaginació forta genera l'esdeveniment.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -545

120324	Quins efectes té creure alguna cosa durant molt de temps?	Ho vaig dir tantes vegades que ho vaig creure. Ho vaig creure tant de temps que ho vaig crear.
120521	Per què davant un mateix fet cada persona en fa interpretacions diferents?	Un mateix fet és incorporat x cada persona a la seva pròpia narrativa (o visió del món) donant-li així un significat únic i no compartible.
120726	Per què una mentida repetida molts cops acaba sent considerada veritat?	Ens han repetit moltes vegades la mentida i ens l'hem cregut! Contraatacarem inventant millors mentides i repetint-les més vegades.
120806	Com podem saber que una cosa és veritat?	No importa si una cosa és veritat o no. Importa que algú la digui i algú més la cregui.
121104	Quina és la causa de la mentida, el mal i la lletjor?	La mentida, el mal i la lletjor els creem nosaltres quan aspirem a la veritat, la bondat i la bellesa.
121119	Veus que el és o el que vols veure?	Tot el que veig confirma les meves hipòtesis i tot el que veus tu, confirma les teves!
121208	La realitat és percebuda o projectada?	El que veiem no es el que hi ha sinó el que projectem.
130108	Creus que les coses inexplicables ho són només temporalment?	Que siguem capaços de trobar explicacions als fets humans només parla de la nostra capacitat d'imaginació i de la nostra credulitat
130112	Per què patim?	Algunes vegades, poques, no aconseguim creure'ns les nostres pròpies mentides i patim.
130225	Creus que qualsevol idea que es repeteixi prou cops acaba essent creguda?	Si una idea la repeteixes moltes vegades te l'acabes creient. Si no et creus això que et dic repeteix-ho moltes vegades i veuràs
130521	Quina part de coneixement és imaginació?	No se t'ha donat el coneixement de per què et passen les coses però se t'ha donat la imaginació per a què t'ho inventis.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -546

130607	Fins a quin punt creus que inventem la realitat? Exemples!	És la ment que vol entendre la que inventa
130620	Les mentides són sempre dolentes?	De saber que inventes la realitat la gent en diu mentir.
130708	Podem inventar les lleis que regeixen la nostra vida?	No estem aquí per descobrir unes lleis a les que sotmetre'ns sinó per inventar-nos les que ens alliberen.
130711	Què és millor saber moltes paraules o conèixer l'alfabet?	Un cop saps l'alfabet pots escriure qualsevol paraula.
130729	Quin percentatge d'èxit atribueixes en una curació a la confiança en el metge?	Metge: no et tenen confiança perquè els cures; els cures perquè et tenen confiança.
130929	Una cosa que realment imagino, és real?	Soc molt realista. La meva fantasia respon a la realitat de la meva imaginació.
131018	Creus que el nostre record és una foto o una pintura?	Cada dia invento el meu present. Avui, repassant la meva vida professional al sopar de jubilació, he inventat el meu passat.
131106	Què significa per a tu "ser especial"?	No cal ser especial per fer coses especials. Només cal fer coses especials per ser especial.
140219	Com puc saber si això està desfigurat o soc que hi veu malament?	Estaven tots ben borrosos però ells deien que era jo qui anava borratxo!!!
140413	Què vol dir ser realista?	Siguem realistes: la realitat no existeix!
140429	Què ens inventem a la nostra vida?	-Tot això que m'expliques que és la vida t'ho inventes. -I tu també. -Sí, però jo ho sé.
140523	Què és més important, el diagnòstic o el tractament?	La malaltia és el diagnòstic.
140714	On són els mals auguris, en els senyals o en la ment dels àugurs?	Els astròlegs veien negres auguris mirant pel telescopi... fins que van netejar la lent!
140818	Hi ha alguna cosa que no s'hauria de dir o de pensar?	Digues (i creu) el que vulguis.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -547

141114	Creus que els fets canvien en funció de com els expresses lingüísticament?	Dues gotes de pluja. Una diu "caic" i l'altra "em tiro"
141125	Els amants canviem el ser dels amats o només la imatge que ens fem d'ells?	No t'estimo perquè ets així. Ets així perquè t'estimo!
150101	Quina informació ens dona la fantasia?	La fantasia és una magnífica font de coneixement
150108	Existeix alguna realitat no contaminada per la nostra percepció?	No és el que és: és el que hi projectes!
150714	Creus que podem arribar a convèncer-nos d'una mentida a base de repetir-la?	Repeteix, repeteix, repeteix... i no només ho acabaràs creient sinó que ho acabaràs veient!
150807	Per què a tothom li funcionen les seves teories o creences?	Per què a tothom li funcionen les seves teories o creences? Perquè confonem el receptor amb l'emissor!
150915	Ens ho inventem tot. Creus que això pot ser també un invent?	És cert, tu i jo ens ho inventem tot però jo, al menys, ho sé!
151025	Si la nostra vida fos un invent, qui creus que l'ha fet i amb quina finalitat?	El repte no és inventar-nos una vida sinó saber que vivim una vida inventada.
151112	Per què creus que necessitem explicacions del que ens passa?	Cada dia rebo una inspiració. Què invento sobre aquest fet?
160302	Quin és l'origen de la percepció?	L'origen de la llum són els ulls
160319	La mentida és en el que dius o en la intenció amb què ho dius?	La mentida no està en el que dius sinó en la intenció amb què ho dius.
160326	Com t'expliques que els humans i els seus déus s'assemblin tant?	Diuen que Déu va crear l'home a la seva imatge i semblança però és cadascú q crea déu a la seva imatge i semblança
160426	Hi ha alguna cosa que no la poses tu a la teva vida?	No és el que hi ha; és el que hi poses.
160621	Què opines de la frase: "Cada persona fixa els límits de la seva pròpia presó"?	Cada persona fixa els límits de la seva pròpia presó.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -548

160808	Creus que tens els òrgans interns que desconeixes i que mai no sabràs que tens?	Jo no tinc ronyons, pulmons ni cap òrgan intern. Quan hi penso apareixen.
161119	Hi ha coses que només funcionen al teu món?	Les nostres fantasies només funcionen a la nostra realitat.
170123	Quan tot t'encaixa, t'alegres o sospites?	Quan veus que el color del món coincideix amb el de les teves ulleres, deixes de creure en els colors.
170413	Creus que allò que diem descobrir en realitat ho estem inventant?	Inventes mentre creus descobrir el relat de la teva vida.
171111	Creus que tot està connectat? Què vol dir això?	A vegades, quan diuen que tot està connectat volen dir que som capaços d'imaginar totes les connexions possibles i creure'ns les que ens convenen.
171228	Quin és el més gran invent de la humanitat?	El més gran invent de la humanitat és la màquina d'inventar invents.
190306	Si el cel i l'infern existeixen, qui els ha creat i per a què?	Potser sí Déu va crear aquest món vulgar... Ara bé, la creació extraordinària del cel i l'infern és cosa dels humans!
190408	Creus que t'inventes la realitat? Fins a quin punt?	Jo també m'invento les coses, però al menys sé que me les invento.
190824	Quina estructura o funcionament creus que té el joc de la realitat?	El joc de la realitat no és un puzle; és un piló de peces de Lego.
191003	Creus que cada cop li resulta als humans més fàcil o més difícil inventar-se la seva vida?	Cada cop tenim més eines per a editar la pel·lícula de la nostra vida i més llibertat per a inventar-nos el guió.

5.2 ESTATS DE CONSCIÈNCIA

120520	Soc jo mateix quan somnio que quan estic despert?	Tenim tantes existències com estats de consciència.
120527	Hi ha estats de consciència més vertaders que altres?	Hi ha estats de consciència que donen accés a realitats més properes a la veritat que altres.
120702	A l'hora de construir un edifici, què prefereixes: bons materials o bons plànols?	Per millorar un edifici: millors rajols i millors plànols.
120723	Per què ens aferrem al que volem i no tenim?	Ara toca primavera i ens aferrem a l'hivern.
120809	Si un actor fa de rei, durant la representació és rei o actor?	Somnia ser un actor que representa un rei que s'ha emborratxat. És un somniador però es passa el dia ensopegant, regnant, actuant...
121229	Quina diferència hi ha entre atenció i consciència?	Creiem ser personatges, atents veiem que som actors, conscients sabem que som espectadors i en realitat som la pantalla on TOT sembla ser.
130409	Es pot somniar estant despert?	Estic despert però somnio. El que jo vull és somniar però estar despert.
130505	Com podries estar segur de que no estàs somniant ara mateix?	Aquesta nit he tingut un ensurt: han entrat uns lladres a casa. Els he sentit i m'han vist. Volia fugir però no he pogut perquè m'he despertat.
130517	Quina diferència hi ha entre una cosa viscuda i una somniada?	Tot el que he somniat ho he viscut i tot el que he viscut ho he somniat.
130620	Què és millor: que et diguin per on has d'anar o que et diguin per on no has d'anar?	Via terapèutica (cobrir dèficit): "ves per aquí". Via de saviesa (assolir creixement): "no vagis per aquí".
130923	Creus que hi ha diferents nivells de consciència? Quants en coneixes?	Hi ha diferents nivells de consciència: c1 dormo; c2 reaccio; c3 actuo; c4 soc viscut; c5 soc.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -550

131003	Creus que és millor preguntar-te "què ets" o "qui ets"?	c1. Soc una ficció c2. Soc una ombra. c3. Soc un home. c4. Soc un ésser (espectador) . c5. Soc.
131213	Quantes realitats té una cosa?	Una cosa només és la posició des d'on la conceps. Com més posicions més concepcions i per tant més realitats.
140314	Quants nivells de consciència coneixes?	Nivells de consciència: Nivell 1, (C1) fas. Nivell 2, (C2) creus. Nivell 3, (C3) saps. Nivell 4, (C4) mires. Nivell 5, (C5) ets.
140331	Es pot anar amb algú i no estar amb ell? I estar amb ell i no anar-hi?	Una cosa és anar junts, una altra estar junts i una altra veure que som un. (c2, c3 i c4)
140403	Quants estats de consciència coneixes?	Desventures de l'animal humà (c1) Històries de l'ego (c2) Espectacles de l'ànima (c3) Visió de la Consciència (c4) Ser del ser (c5)
140414	Quantes realitats hi ha?	Nivells de consciència = nivells de realitat.
140416	Què creus que tenen en comú totes les coses?	Canviar de canal no altera la veritat de què això és una tele.
140510	Les lletres són tinta amb significat o paraules amb grafia?	Les lletres es preguntaven... som tinta o paraula?
140511	Creus que hi ha condicions que faciliten el teu accés a la meditació? Quines?	Si has d'anar a un lloc per meditar... no cal que hi vagis! Si és per entendre què és meditar... ves a la fi del món!
140607	Creus que l'evolució segueix una jerarquia? I el coneixement?	La jerarquia en el coneixement segueix la jerarquia en l'evolució.
140913	Són reals les coses que veus a la tele?	Què veus quan veus en James Bond a la tele? (Un test d'identitat)
141027	Pots somniar tranquil·lament un somni inquietant?	El meu ideal és ser el dorment conscient i serè dels somnis convulsos i excitants

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -551

150312	Creus que les coses que somniem tenen alguna repercussió en la nostra vida real?	Aprofitant que he somniat que passava per una fleca he comprat pa. Així, en despertar, he pogut esmorzar pa tou.
150413	Creus que és bo voler fer, sentir i pensar coses diferents?	No es tracta de voler fer, sentir o pensar coses diferents. Quan accedim a nous estats de consciència fem, sentim i pensem coses diferents
150415	Dos estats de consciència diferents aplicats sobre la mateixa cosa, veuen una o dues coses?	El que és creació i invenció en un estat de consciència és transcripció i descobriment en un de més elevat.
150509	H ha diferents realitats o diferents maneres de veure la mateixa realitat?	No hi ha dimensions de la realitat sinó estats de consciència.
150731	Si soc el que està en el somni, qui és el que em somnia?	Hi ha una transferència de consciència del somniat al somniador.
150809	Quines diferències veus entre un pensador, un buda i un imbècil?	El pensador, el buda, l'imbècil... quan som qui?
150821	Les coses simplement passen o algú -o alguna cosa- les ha de fer?	He comprat pa: "l'he comprat?", "l'ha comprat"? o "s'ha comprat"? Tres lectures de qualsevol fet.
160803	Què és més important, tenir bona vista o estar al lloc adequat?	Una cosa és tenir bona vista i una altra tenir bones vistes.
160924	Què prefereixes, tenir bona vista o bona panoràmica?	De què serveix tenir bona vista si només pots veure -nítidament, això sí- la paret que tens davant o un miratge?
180721	Creus que hi ha estats de consciència que no es poden experimentar?	Hi ha estats de consciència que no es poden experimentar.
180916	Què ets tu, el que fas o el que et passa?	En un nivell ets el que fas, i al següent, ets el que et passa.
190223	Quina diferència hi ha entre tenir bona vista i bones vistes?	No és el mateix tenir bona vista que bones vistes!

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -552

190417	Quants òrgans per "veure" creus que tenim apart del de la vista?	Aprendre a "veure" altres realitats no implica afinar o ajustar les funcions de l'ull sinó desplegar nous òrgans de la vista.
190702	Creus que les experiències personals són comparables?	La tortuga de bassa escriu un WhatsApp a la tortuga de mar i li diu: "No et pots ni imaginar com n'és de gran la bassa...!"
200124	Què és més important: tenir bona vista, mirar cap al lloc adequat o saber el que cal mirar?	Una cosa és tenir bona vista; una altra mirar cap al lloc adequat amb la bona vista i una altra, mirar el que cal quan mires cap el lloc adequat amb bona vista. La definitiva és mirar que estàs mirant.
210213	Creus que tenim diferents estats de consciència per al mateix fenomen?	Perquè veig i sé coses diferents i sovint contradictòries en diferents estats de consciència --i no sé callar-les-- em tenen per incoherent, fals i mentider.
210318	Som àngels caiguts o humans en evolució?	No som àngels caiguts, som humans en elevació.
210330	Quantes veritats , bondats i bellesa hi ha?	Hi ha una veritat, bondat i bellesa diferent per a cada estat de consciència i per a cada nivell d'evolució.
210531	Quina diferència hi ha entre sentir-se d'una manera i estar en determinat estat?	Una cosa és sentir-se de determinada manera i una altra saber-se en aquest determinat estat.
D21	ESTAT DE CONSCIÈNCIA ORDINARI	
D211	Identificació egoica	
111226	És bo per a un actor posar-se tant en el seu paper que obliidi que és una obra de teatre?	Quan els actors de teatre ens prenem massa seriosament l'obra convé que algú ens recordi que és només teatre.
120228	Per què persistim en els errors?	Persistim en els errors perquè ens resulten útils.
120803	Com pots saber en un somni que estàs somniant?	"Viure" i "somniar" són sinònims.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -553

121016	Si la realitat fos una pel·lícula, quin títol li posaries?	Tenim enganxada a la retina la pel·lícula anomenada "realitat".
121117	Què hi ha després de la vida?	El somni continua vida rere vida.
121202	Com podries justificar que tot el que veus, sents i penses és una mentida?	El que veus, sents i penses són mentides en una ficció que no existeix.
121207	Quan creus que aconseguiràs viure en l'ara?	Sempre esperava que l'ara arribés demà.
130218	Creus que tots els éssers vius tenen alguna mena de sentiments?	El "Pensament" és un planeta que orbita pel sistema "Emocions", que forma part de la galàxia "Vivent" que està a l'univers "Ser".
130303	Es poden llegir imatges en lloc de lletres? Com?	A qui creus que estàs llegint?
130311	Per què creus que estem tan oberts als missatges que ens arriben per vies no convencionals?	T'ho diu el veí cada dia en català però no ho entendràs fins que t'ho digui un lama en arameu des del Caucas.
130319	Com pots saber si estàs dins o fora quan només pots veure la reixa a la que t'aferreres?	"Deixeu-me sortir!!!" cridava aferrat a la reixa de la presó... des de fora!
130511	Hi ha algun tipus de realitat que no sigui aparent?	L'escena més realista segueix essent teatre.
140211	Qui creu que domina l'ego quan creus que estàs dominant el teu ego?	Mai l'ego és més fort que quan creu estar dominant l'ego.
140713	Quins estímuls tenim per a prendre consciència que estem en un somni? (un estat de consciència no lúcida)	En el somni de la paraula i la raó el malentès i la incomprensió són els permanents i desatesos despertadors.
141102	Creus que podem arribar a trobar la Veritat absoluta?	Creu que la veritat és tan gran que es nega a trobar-la. Prefereix ser un humil buscador perpetu...
141209	Què vol una formiga? I tu?	Què vol una formiga?
150118	Quina diferència hi ha entre estar il·luminat i estar com un llum?	Deia que estava il·luminat i, en efecte, estava com un llum!

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -554

150322	Qui parla quan parles tu?	Tots els òrgans del cos són dins meu, deia la boca...
150406	Creus que preferim una veritat incòmoda o una mentida còmoda?	No volem coneixement, volem relats...
150614	Quin personatge ets en el conte de la teva vida?	Les persones som personatges dels nostres propis contes.
150803	És bo que un actor obliidi que és un actor i s'identifiqui amb el personatge?	Vida: la pel·lícula que atrapava els actors...
151212	Quants personatges identifiquis dins teu?	Un jutge dins meu em recrimina la vanitat, un franciscà em posa penitència, un narrador ho explica... Tots personatges de la mateixa comèdia.
160327	Què té que veure com estàs amb com ets?	Jo no soc així ; jo estic així.
160408	Quina cosa essencial creus que estàs oblidant?	Neixes en un escenari, et donen un paper i un decorat , t'ensenyen a actuar, actues... i t'oblides de què ets un actor!
160503	Pots saber de mi alguna cosa més que el que t'inventes quan m'experimentes? (del que veus, escoltes, toques,...)	Diguis el que diguis de mi sempre parles de tu.
160612	És la realitat una construcció personal?	Som narradors compulsius de l'única llegenda que coneixem sobre tot el que hi ha i a la que anomenem realitat.
160908	Creus que el sentit de la vida depèn del que vius o que vius segons el teu sentit de la vida?	Digue'm de què creus que va la vida i et diré què veus, sents, vols i penses.
161004	Ser expert en alguna cosa, et fa expert en la contrària?	Esdevenir un expert en ombres no pot ser l'objectiu d'algué que aspira a la llum.
161105	Per què creus que volem sobreviure a tot preu?	Així com un gat persegueix la seva pròpia cua al voltant d'un pal, així

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -555

		nosaltres movem la sinya de la nostra existència.
170324	Creus que la naturalesa humana serà mai asexual i pacifista?	Tan fals és l'home asexual que prediquen les religions com l'home "aviolent" que prediquen els pacifismes.
171101	Quan comença a existir una cosa?	El dia que va morir el primer home vam començar a morir tots els altres...
180127	Es pot satisfer i controlar el desig?	Creiem que el desig no es pot evitar, que es pot satisfer i que l'hem de controlar. Tres errors que ens condemnen.
180627	És possible estar dormint i creure que estàs despert?	Com més adormit estàs, més despert creus estar.
181123	Qui guanya en el joc de la vida?	En aquest joc t'assignen un personatge, unes circumstàncies, una història i uns reptes. Consisteix en gestionar una vida. Tot el que recordes ara és memòria implantada. Guanya qui descobreix que tot plegat és només un joc. El joc començarà en 3, 2, 1, ja!
190108	Quin és el pecat original al teu parer?	El pecat original és la ignorància de no saber-nos evolutius.
191008	Creus que veiem amb els ulls o amb la ment?	Els ulls no poden veure el que la ment desconeix.
200513	Si el teu cos fos mecànic, creuries que ets una màquina?	Si la nostra ment estigués ubicada en un cos metàl·lic i mecànic, creuríem que som robots.
220526	Quina és la forma més nociva de la ignorància?	Una de les formes més nocives d'ignorància és estancar-se o no anar prou lleuger en el desplegament de les nostres capacitats. És terrible per a tots però especialment per a nosaltres mateixos que ho paguem amb infelicitat.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -556

220610	Creus que t'assembles a tu mateix?	Com m'agradaria assemblar-me a mi mateix...!
D212	La fal·làcia del control	
121223	Creus que hi ha alguna cosa que pots controlar totalment? I en algun grau?	Abandona la il·lusió del control.
130326	Creus que es pot convèncer algú de què tens la veritat?	Voler convèncer els altres de què tens la veritat és la prova evident de què no la tens.
130421	Podem entendre algú que li passa el que mai ens ha passat a nosaltres?	Només coneixem dels altres el que encaixa amb el nostre món.
130930	Quina és l'ambició més il·lusa	No hi ha ambició més il·lusa que la del control.
131013	Al servei de què creus que està la voluntat?	Per fi jubilat! S'ha acabat haver d'aixecar-me cada dia a les 7. Demà m'aixecaré a les 6 perquè em dona la gana!!!
131112	Quin és el teu destí?	Marxo de viatge amb moto. El meu destí: la carretera.
131211	Quines coses només es necessiten quan es tenen?	Hi ha coses que només es necessiten quan es tenen.
140427	És millor satisfer el desig o no tenir desig?	Li agradava tant descansar que va decidir no cansar-se més. Així va perdre per sempre el que més desitjava.
140713	Què coneixes més impressionant que tu mateix?	Quan veus el vast i infinit univers, no et sents insignificant? Jo tampoc!
140822	Què és allò que pots aconseguir només desitjant-ho?	L'única cosa que pots aconseguir només desitjant-la és la que ja tens.
160514	Com saps que no estàs somniant ara mateix?	Avui, quan ningú no em veia, he fet un salt per veure si podia tocar la lluna i així comprovar que estava somniant!
160602	Es pot buscar sense desig?	Ja no busco res però encara desitjo.
160820	Creus que el somni segueix les lleis somniades?	La llei del somni és que has de somniar que hi ha una llei.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -557

160927	Creus que els savis d'abans tenien més saviesa que els nostres savis actuals?	Qualsevol savi modest d'avui té més saviesa que tots els savis antics junts.
161107	Diuen que a partir dels 40 som responsables de la nostra cara. Hi estàs d'acord?	Diuen que a partir dels 40 som responsables de la nostra cara.
161126	Totes les coses que sabem són creences?	No hauríem de creure que sabem; hauríem de saber que creiem!
170305	Podem voler no voler?	Aferrats a desaferrar-nos...
170407	Quina diferència hi ha entre un canvi fet amb força i un fet amb violència?	Els canvis amb força o amb violència donen resultats diferents.
170417	Quina importància dones a l'efecte placebo?	És una evidència contrastada que quan la gent es troba malament vol prendre alguna cosa.
180807	Creus que si no tinguéssim memòria tindríem els mateixos desitjos?	-Soc el geni de la llàntia i et concedeixo un desig. -Vull ser immensament ric. -Concedit, però amb la condició que no recordaràs que eres pobre. -Ah! Doncs així no val la pena. Gràcies...
190221	Què creus que hi ha al món pendent de ser acabat?	En aquest món res no està acabat i res no està pendent de ser acabat.
191213	Tu fas les coses o les coses et passen?	Creiem tenir voluntat com l'aixeta creu tenir aigua. Però si te'n duus una aixeta a la motxilla al desert, passaràs molta set.
200419	De què creus que depèn la voluntat?	Potser sí que voler és poder. El problema és poder voler.
D213	Sospitant de la falsa realitat que ens dona la consciència ordinària de l'ego	
121007	Digues una cosa que sigui més important que una altra.	M'agradaria asseure'm un dia amb tu i dir-nos: "Recordes quan hi havia unes coses més importants que altres?"
130101	Qui creus ser?	Tot jo soc una mentida.
130403	A quin animal s'assembla la ment humana?	La nostra ment és camaleònica.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -558

130411	Pot ser útil una cosa que fa nosa?	El millor que sé fer és nosa.
130604	Què és meditar? Quantes accepcions coneixes de la paraula?	El 90% de les estones que dic que medito faig paciència.
130617	Com podem saber que no estem somniant?	Somniava tan bé que creia que estava despert.
130824	En què s'assemblen les persones i les idees que nosaltres tenim d'aquestes persones?	No ens agraden o desagraden les persones; ens agraden o desagraden els personatges i llegendes que construïm damunt els seus noms.
131009	Creus que estàs somniant ara mateix? Com ho saps?	Ara estic tenint un somni molt i molt real. Somnio que estic fent aquest tuït.
131023	Creus que els humans podem entendre l'univers?	L'univers sencer és tan humà que em resulta sospitos.
131118	Creus que en un somni pots tenir accés al somniador?	Mentre el personatge somniat cregui ser real no tindrà accés a qui el somnia.
140108	Som alguna cosa més que simples fenòmens naturals?	Soc un fenomen! (Mireu el diccionari si no us ho creieu)
140123	Si la pantalla de la tele ens volgués dir alguna cosa, com ho faria?	Si la pantalla ens volgués dir alguna cosa ho faria a través d'un personatge.
140124	Una presó gran com tot l'univers, és una presó?	Estic atrapat, ho reconec. L'únic consol és que la meua presó és l'univers sencer!
140205	Què és pitjor estar en la ignorància o ser ignorat?	Quan veus com a real el que no ho és estàs en la ignorància. Quan vius com a real el que no ho és ets un ignorant.
140725	Una narrativa sobre la realitat que es repeteixi molt la fa més real?	El món són set mil milions de contes diferents explicats al mateix temps.
140924	Una cosa que la tens molt coneguda et resulta estimulante o avorrida?	Cada dia em desperto i penso: "Aquesta pel·lícula ja l'he vist"
140928	Què ve després d'aconseguir el que desitjaves?	Sí, d'acord! Ja has aconseguit el que volies. I ara, què?

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -559

141004	On creus que anem quan anem a algun lloc?	Per molt que corris i viatgis mai aniràs més lluny de tu mateix.
150604	Qui et creus que ets?	I tu, qui t'has cregut que ets?
160121	Estàs ara i aquí?	No estic en l'ara ni aquí perquè estar en un lloc i en un moment donat és el principal engany de l'existència humana.
160221	Acaba la frase: "L'única cosa que fem és..."	L'única cosa que fem és "mentejar".
170706	Què significa per a tu la frase "és quan dormo que hi veig clar"?	És quan dormo que hi veig clar... I quan somnio, que m'enganyo.
190503	Què distingeix la vida d'un somni?	La vida que creus tenir ara, possiblement només és un somni dens, enganxós, persistent...
201001	Creus que el món està dividit entre bons i dolents amb tots els matisos que vulguis?	No trobeu sospitós que els qui veuen el món com una lluita entre bons i dolents, sempre són dels bons?
210607	Creus que tot el que veus són projeccions de tu mateix?	Tot el que veig és "jo" projectat.
D214	Viure bé des de l'ego	
120926	Com saps si una crisi et porta a la salvació o a la perdició?	Quan sentis les trompetes que s'acosten discerneix si són les dels àngels de l'Apocalipsi o les del 7è de cavalleria.
121030	Pots parlar d'alguna cosa que no sigui de tu mateix?	Sempre, sempre, parlem només de nosaltres mateixos.
121111	La ment domina el meu cos o el cos fa que la ment sigui com és?	Soc un tros de carn que es deixa viure animat per una ment que es deixa enganyar.
130203	Creus que el dolor és sempre dolent? I el mal sempre dolorós?	No tot dolor és dolent ni tot plaer bo, però tot mal és dolorós d'alguna manera i tot bé plaent.
130526	Creus que puc dir coses que tu entens millor que jo, que te les dic?	Jo puc dir coses que només tu -i no jo- entens.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -560

130802	Ets responsable de les conseqüències imprevistes de les teves accions?	Soc responsable del que menjo, no del que excreto.
131011	Què ha de fer un jubilat?	Una vida d'oci dedicada al cultiu de les capacitats humanes era l'ideal dels grecs antics. La jubilació m'hi convida.
131204	Quines són les dimensions humanes que hem de desenvolupar necessàriament?	Salut, bellesa, en forma. Compassió, democràcia, compromís. Coherència lògica, creativitat, crítica. Intuïció, contemplació, consciència.
131207	Quines coses et sobren realment?	Viatjo amb provisionalitat, tot és passatger, lleuger d'equipatge, sense aferraments, els ulls ben oberts i admirats... Vull viure així.
131220	L'esperança és un estímul o una rèmora en el nostre creixement?	En el camí del despreniment hi ha un lloc on s'abandona també l'esperança.
150323	Viure és fàcil o difícil?	La vida és fàcil. Tot el que costa és somni.
150519	És millor desitjar que hi hagi el que t'agrada o que t'agradi el que hi ha?	Desitjar per desitjar, és millor desitjar que t'agradi el que hi ha que no pas que hi hagi el que t'agrada.
150819	Creus que estariem millor sense frustracions?	La intensitat de la meua frustració es proporcional a la inadequació de la meua expectativa.
160729	Quina és la maledicció definitiva?	La maledicció definitiva: tant de bo tingués desitjos contínuament i s'acompleixin immediatament.
170307	Quins inconvenients té viure sense aferraments?	No t'enganxis a les coses, ni a les idees, ni a les persones, ni als déus, ni a tu mateix! La lleugeresa et permetrà estimar-los a tots.
170429	Què demanaràs en el restaurant de la vida: carta o menú?	En el restaurant de la vida menja el què et donin. Passa de carta i menú.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -561

170711	Per què diem que hi ha dies "normals" si mai cap dia és com un altre?	Avui ha sigut un dia excepcional, un dia com qualsevol altre...
180930	Podem gaudir d'una cosa si ens enganxem a ella?	Gaudim de tot sense enganxar-nos a res.
181124	Prefereixes el goig o la glòria?	Prefereixo el goig a la glòria!
201214	Quins valors aporta la irracionalitat?	La irracionalitat porta novetat i possibilitats creatives que són factors fonamentals del creixement i la supervivència.
210927	És evitable el dolor? I el patiment?	La desgràcia és l'origen del dolor i la ignorància del patiment. El primer no el pots evitar però el segon, sí.
220119	De què depèn la nostra qualitat de vida?	La qualitat de vida depèn de la qualitat de la consciència i cura de la nostra dignitat.
D22	LA CONSCIÈNCIA TESTIMONI PERSONAL	
D221	La no-acció o l'absència de llibertat	
111216	Què celebres? Què laments?	No hi ha res a celebrar. No hi ha res a lamentar.
111217	Es pot no fer res?	Sí estàs atent veuràs que no fas res.
111223	Creus que és un regal o una maledicció que et duguin a la vida?	Els pares, en donar la vida als seus fills, els condemnen a mort.
120122	Creus que els teus prec, desitjos, anhels o energies de la voluntat poden alterar el món físic?	Els núvols tapen el sol sense importar-los els teus plans per avui. Desapareixen sense considerar els teus prec i sacrificis.
120128	Quina diferència hi ha entre "què fas?" i "què et passa?"	El pas que va del "què fas?" al "què et passa?" és transcendental.
120130	Quin creus que és el millor pla?	No cal fer massa plans. Ells mateixos s'autogeneren.
120209	Què s'ha de fer quan estàs en un mar de dubtes?	Estava en un mar de dubtes i per fi vaig saber el que havia de fer: res.
120409	Què fas quan no fas res?	No fer res ja és fer molt!
120526	Podem fer alguna cosa per ser una altra cosa?	No podem fer res respecte del que som perquè "fer" és respecte a "ser"

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -562

		el que l'ombra és respecte a l'objecte. I cap ombra pot actuar sobre l'objecte.
120619	Per què una cosa és millor que una altra?	Malament si plores, malament si rius. Bé si plores, bé si rius.
120622	Què faries per a aconseguir la llibertat absoluta?	La llibertat absoluta s'adquireix quan descobreixes que la presó de la que portes tota la vida intentant escapar, no existeix.
120825	Puc fer una cosa i que la cosa no sigui feta?	En consciència superior no faig res però res queda per fer. En consciència inferior faig però no aconseguixo res.
120925	Creus que ets responsable al 100% d'alguna cosa?	Si parles estàs perdut. Si calles estàs perdut. Sempre que creguis fer alguna cosa estàs perdut.
120926	Creus que hi ha algun lloc on anar?	Si fugim de l'infern caiem a l'infern. Si anem al cel perdem el cel. Només si som on som arribem on hem de ser.
121011	Quina diferència veus entre acceptació i resignació?	Acceptació i resignació són dues formes diferents de no lluitar contra l'adversitat. Una l'abraça l'altra es deixa devorar.
121012	Tens pensaments o els pensaments et tenen a tu?	La persona sàvia no té pensaments ni tan sols quan està pensant.
121026	En cas de dubte, és millor fer o no fer?	Tan dolent -o tan bo- pot ser dir com callar; anar com quedar-se; fer com no fer.
121214	Quins programes identifiquis en tu? Quines coses fas de manera automàtica?	Estic programat per veure els meus programes.
130110	Existeix el no-res?	Tot el que existeix és el no-res prenent formes.
130205	Creus que els miracles són possibles?	No crec en els miracles perquè jo en faig.
130228	Creus que tot és relatiu?	El somni és relatiu. La realitat és absoluta.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -563

130502	Què és una cosa sagrada?	Només un acte fet amb absoluta consciència, presència i unitat és digne de ser considerat sagrat.
130514	És possible sentit gust o plaer per coses desagradables?	M'agrada quan veig que m'agraden coses que no m'agraden.
130610	Què és la certesa i per què serveix?	No hi ha certesa del que faré en el futur; ni del que he fet en el passat; i el que estic fent ara no s'interessa per la certesa.
130620	Si estiguessis d'acord amb la frase, quin model de vida exemplar seria?	Crec que hi ha un model únic de vida exemplar (o plenament) humana.
130702	T'agradaria viure sense esperança?	"Nec metu, nec spe" (cap por, cap esperança). M'agradaria que fos el meu diagnòstic o el meu epitafi; no el meu lema.
130804	Creus que hi ha en la nostra essència un deure d'alguna cosa?	L'ànima lliure no ha de fer res.
130926	Què és millor, la voluntat o la capacitat?	Les primeres armes que cal rendir són el "vull" i el "puc".
131020	On creus que porta el camí de la vida?	La vida és una xarxa de camins que no porten enlloc.
131027	Si la vida fos un llibre, quin estil de lectura és el més adequat?	Llegeixo l'escriptura automàtica de la vida.
131029	Ens què ens assemblem els humans al vidre?	Passa a través meu l'error i el penediment. Com tot passa a través meu. Com passa la llum a través del vidre sense tocar la seva essència.
131104	En què canvia la teva vida estar en la veritat i no en l'error?	Sigues on ets. Què importa si estàs il·luminat o atontat; en la veritat o l'error; a dalt o a baix...? Només pots ser on ets.
131203	Creus que la gota ve del mar o és el mar que ve de la suma de gotes?	Semblo una gota d'aigua exploradora vivint aventures inevitables en un mar de consciència.
140313	Quina relació hi ha entre "fer" i "ser"?	Com més fas menys ets i com més ets menys fas.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -564

140329	Pots guanyar no jugant?	Mai no juga i sempre guanya.
140514	Ets automàtic?	Soc automàtic.
140612	Creus que hem de fer el que volem fer?	Fes el que vulguis (i tant de bo vulguis vigilar els teus "volers")
140703	Creus que les ànimes desitgen? (Si no creus en l'ànima, penses que alguna part que no sigui la física, emocional o racional intel·lectual, pot desitjar?)	L'ànima no desitja.
140903	Quin és el més gran plaer?	El més gran plaer és no necessitar plaer.
141120	Què és per a tu la no-acció?	No m'esforço en esforçar-me però m'esforço sense esforçar-me.
141214	Allò que un arbre és, ho és també un humà?	Un arbre creu ser allò que li passa. Un home allò que fa. Ambdós s'equivoquen.
141215	Quantes coses hi ha a l'univers?	Quantes coses hi ha a l'univers? Una o dues?
141226	Creus que cal aprendre a morir?	Filosofar és aprendre a morir.
150125	Ser o no ser: aquesta és la qüestió. Quina és la qüestió?	Ser o no ser: aquesta no és la qüestió.
150228	Diferències entre el que ets i el que fas	No és el que fas, és el que ets.
150309	Creus que pots canviar el que ets i fas a la vida?	Soc on la vida m'ha posat fent el que he de fer. No crec que pugui ni vulgui canviar-ho.
150326	Es poden fer les coses sense fer-les?	M'agrada quan faig les coses sense fer-les...
150510	Hem de ser aigua o no hem de ser aigua?	"Sigues aigua!". "No siguis aigua!"
150512	Pots triar el que desitges?	Si no pots triar el que t'agrada, què et fa pensar que pots triar el que desitges?
150521	De què va l'espectacle de la vida? I el de la teva vida?	S'aixeca el teló de les parpelles i comença l'espectacle.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -565

150613	Quins perills veus en la via espiritual?	En el lloc on es va trobar a sí mateix va erigir un temple i en aquell temple s'hi va perdre per la resta de la seva vida.
150808	Quina és la nostra més gran victòria?	La més gran victòria... la rendició!
150817	Com creus que seríem sense instints?	Sense instints la nostra ànima seria lleugera i despresa.
150903	Creus que les persones sàvies tenen més salut que les que no ho són?	Perquè tan natural és la malaltia com la salut una persona sàvia no és necessàriament una persona sana...
151010	Què vol dir "no som res"? Què podria voler dir?	Jo soc però no soc res.
160113	Sents que pertany a alguna cosa superior o tot et pertany a tu?	Res no em pertany. Tot jo pertanyo.
160125	Qui et parla realment quan et parlen?	Rebia e-mails i deia: "l'ordinador em parla!"
160208	Quina és la mostra de la comprensió?	La major comprensió és l'acceptació.
160312	Per a què serveixen les coses realment importants?	Les coses realment importants no serveixen per a res.
160506	Quin creus que és l'origen de tot?	El "big bang" es l'expressió preverbal i còsmica de "que comenci l'espectacle"
160515	Com t'agraden els núvols? I les altres coses?	Un dia Déu em va deixar triar la forma d'un núvol i quan li vaig dir que m'era igual em va contestar: "Doncs així ho has de voler tot!"
160806	De qui és la culpa de tot?	La culpa de tot és del big-bang!.
160904	Digues tres coses que no existeixen.	Hi ha coses que no existeixen: Superman, unicorns, fantasmes, demà,...
160910	Es pot meditar sense fer meditació?	Meditació: allò que no faig!
160915	Creus que cada cop que em veus soc un altre?	Cada cop que et veig és el primer cop que et veig.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -566

161021	Acaba la frase: Tot és...	Tot és el que és.
170105	Qui creus que et mira quan et mires a tu mateix?	Soc qui et mira a través de qui et penses que et mira.
170208	Creus que viurem eternament?	Viurem eternament quan sapiguem que l'eternitat és el present absolut.
170427	Diferències entre ser i fer	Hi ha el fer i el ser. És essencial que siguis quan fas i irrellevant què fas quan ets.
170519	Què tens que no estigui en l'ara?	Només tens el que tens ara. I quan dic ara, vull dir ara!
170524	Té algun sentit dir que tot va bé?	-Tot va bé? -Sí, tot va.
171123	Si la imatge d'un carruatge amb el seu cavall, el seu cotxer i el seu passatger és un símbol de tu, qui de tots ells ets tu?	Em mostra una foto amb un carruatge i em diu: tu no ets el carruatge, ni el cavall, ni el cotxer. Tu ets l'amo! I jo sé que soc la foto
171213	Què és la salvació?	La salvació serà total o no serà!
171215	Què tens realment?	Tot el que tens ho perdràs.
180214	Què veus ara?	Sé el que estàs veient ara: llum
180420	En què consisteix l'art de ser?	L'art de ser és l'art de no ser res.
180704	Quina és l'única cosa que no pots mirar?	Miro la posta de sol i uns núvols s'interposen. Ara miro els núvols. Miro els núvols i uns pensaments s'interposen. Ara miro els pensaments.
190404	Pot una persona plenament conscient i desperta sentir passions i anhels?	La indiferència de la persona desperta no és absència de passions, opinions o anhels sinó indiferència davant les passions, opinions i anhels que té.
190514	Quina diferència hi ha entre veure i saber?	Quan la Veritat és una, veure i saber és el mateix.
190708	Creus que hi ha alguna qualitat de la consciència que la faci més valuosa que qualsevol altra?	La consciència és igual de valuosa en estat extàtic que en estat ordinari.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -567

191220	Què no és automàtic en nosaltres?	De la mateixa manera que parpellegem o respirem hauríem d'emocionar-nos o pensar.
200310	Podem parlar de les coses que estan més enllà de les paraules?	Pot ser que la realitat i la veritat estiguin més enllà de les paraules... I si és així, no en podem parlar!
200320	Quina és la realitat última?	La realitat última és l'absència de l'absència.
210118	Tot és possible?	No tot és possible. Només és possible una cosa: la que és.
210304	Com definiries l'èxtasi?	L'èxtasi és el reconeixement d'un mateix en tot o, el que és el mateix, de tot en un mateix.
210501	Quants espectadors hi ha a l'univers?	S'estan projectant al mateix temps totes les vides, al cinema de la realitat, amb un únic espectador.
D222	La saviesa i el poder de saber-se consciència	
120307	Quina de les moltes veus que hi ha dins teu ets tu?	Quina de les moltes veus que hi ha dins teu ets tu? Cap. Tu ets l'única orella que les escolta totes.
120318	Si t'oferissin una pedra on gravar amb lletres indelebles un missatge etern per a la posteritat, què hi escriuries?	Si m'oferissin una pedra on gravar amb lletres indelebles un missatge etern per a la posteritat, escriuria la paraula "tonyina".
120323	Quina diferència hi ha entre conèixer i saber?	Coneixement i saber no és el mateix. Coneixement s'acumula però saber és com una clau. Només és útil si estàs davant el pany que et convé obrir.
120504	Quina és l'autèntica llibertat?	Quan algú "veu" clarament (no comprensió intel·lectual) que no hi ha ni hi ha hagut mai res del que alliberar-se s'esdevé l'autèntica llibertat.
120515	Voldries ser Déu?	No volem ser déus perquè no sabríem què fer.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -568

120517	Creus que hi ha coses realment noves a la vida o tot és la repetició del mateix en formats diferents?	La vida és la perpètua repetició de les mateixes coses en un format sempre diferent.
120601	Es pot arribar a entendre que no hi ha res a entendre?	Benaurats els que entenen que no hi ha res a entendre.
120604	Vivim o som viscuts?	Ni vivim. Som viscuts.
120612	Què tens?	No tinc res. Només aquest pensament... i tampoc és meu!
120613	Qui parla, la boca o tu? Tu o...?	La boca, quan parla, es pensa que és ella qui parla. No sap que soc jo que ho faig a través d'ella!!!
120615	A qui pertany el pensament d'algú?	Tots els pensaments i obres de qualsevol humà pertanyen a la humanitat sencera. No som propietaris de res, som administradors del que tenim.
120918	Quina part de nosaltres projectem a fora?	Tot el que veiem és el nostre propi reflex.
121227	Quines són les alternatives a l'enteniment?	O enteniment o patiment.
121231	Pots estimar el que no t'agrada de tu?	Estimo els meus vicis... i la ràbia que em fan.
130109	A qui faries més cas: a un savi idiota o a un idiota savi?	La saviesa dels idiotes o l'estupidesa dels savis.
130124	Pot veure alguna cosa que no siguis tu mateix?	Soc l'espectador de mi mateix.
130204	En què ens assemblem i en què ens diferenciem els déus i els homes?	Quan negues la meva divinitat negues la teva.
130214	Com pots trobar una cosa que no has vist mai?	Si no saps què busques mai no ho trobaràs.
130510	Quin títol posaries a la realitat si fos una obra literària?	Cap autor ha tingut més encert a l'hora de descriure el món que Calderón de la Barca quan va enginyar el títol d' "El gran teatro del mundo"

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -569

130518	Quin és el remei de tots els mals?	Tots els mals tenen el mateix remei.
130522	Quin és per a tu el refugi definitiu?	No hi ha on refugiar-se.
130603	Què és més real, el mirall o la imatge reflectida en ell?	El mirall... el mirall és el model. Tot s'hi reflecteix però res l'immuta.
130611	Quantes coses sap un savi?	Els ignorants saben moltes coses. Els savis només una.
130620	Quina és l'única cosa digne de ser sabuda?	A mi em sembla que tots els savis saben una única -i la mateixa- cosa.
130627	Què és més important: saber molt o saber poc?	El que cal saber és molt poc i una de les poques coses que cal saber és que el que cal saber és molt poc.
130630	Els humans som entre nosaltres més semblants o més diferents?	Els humans som còpies sense model.
130719	Pot haver-hi alguna veritat en un món de mentida?	Quan saps que tot és mentida estimes de mentida, ajudes de mentida, busques de mentida..
130919	Quina és l'única veritat que t'importa?	Sé que visc en un món d'ombres i aparences. Per què m'hauria de preocupar qualsevol altra veritat?
131002	Qui és més ric, algú que no vol més del que té i té poc o algú que té molt i vol més?	Era tan ric que no tenia res.
131012	Què és la solitud absoluta?	Quan estic amb tots i amb tot, sento una solitud extraordinària.
131101	Quina diferència hi ha entre el que som i el que semblam?	Jo no soc qui vosaltres penseu que soc. I quan dic "vosaltres" incloc també en Josep Maria Carbó.
131111	Si allò que és essencial no canvia mai, per què ens entristim o alegrem quan les coses canvien i són per tant secundàries?	No hi pot haver patiment autèntic quan veus, sents o creus que alguna cosa s'ha trencat. Perquè el que és essencial no es trenca.
131202	Què creus que importa?	Res no importa. Fins i tot que res no importi.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -570

140106	Què creus que ens indiquen els somnis?	No és tracta d'entendre el somni sinó d'entendre que és un somni.
140115	Quin és l'objectiu últim de la teva vida?	L'aspiradora aspirava els objectes, la gent, el món, l'univers,,, i a si mateixa, Fi. (aspirar=conèixer; aspiradora=coneixedor)
140315	Per què ens identifiquem amb coses nostres que canvien constantment?	El cos, els sentiments, les idees... canvien per tal que no ens identifiquem amb ells. Així podem centrar-nos en l'essència immutable.
140317	Què és més real la pantalla o el programa de la tele?	M'han instal·lat la TV per cable. Molts més canals però... la mateixa pantalla!!! Tota una estafa si no fos perquè és una lliçó magnífica.
140411	Existeix la perfecció d'un objecte perfecte?	Són perfectes les nostres vides imperfectes.
140505	Has tingut mai alguna sensació semblant a la de veure que ets alguna cosa més que tu mateix?	Quan les marionetes van veure que eren les mans del mateix home qui les movia es van mirar i es van dir: "t'estimo".
140620	Quina és l'única cosa que cal entendre?	L'única cosa que cal entendre és que no hi ha res a entendre.
140802	Hi ha una veueta mental que em parla. Diries que hi ha també una orelleta que escolta?	En el guirigall mental que em domina jo parlo, sí. Però qui és aquest que escolta?
140830	Contra quines coses cal lluitar a la vida?	Dolor, tristesa, mort i ignorància contra plaer, alegria, vida i saviesa. Aquest és el combat equivocat!
140911	Vius o et viscuts?	Som éssers animats i habitatats.
141026	Quina és l'única cosa digne de ser desitjada?	L'única cosa digna de ser desitjada és que tot sigui tal com és.
141118	Es pot fer el mal amb amor o el bé amb ignorància?	Les coses només es fan amb amor quan es fan amb saviesa.
141216	És millor ser un esclau i no saber-ho o no ser-ho i creure que ho ets?	Quan a algú que no ho sap li fas saber que és un esclau, l'alliberes.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -571

150102	Quina part de nosaltres és automàtica?	Som emissores de consciència amb un programa d'automanteniment llançats a l'univers del ser.
150217	Pot ser que la saviesa sigui ignorància i la ignorància saviesa?	Tota saviesa és ignorància.
150321	Fins a quin punt som el que pensen els altres de nosaltres?	No som el que els altres pensen que som, a no ser que els donem autoritat per decidir que hem de pensar de nosaltres mateixos.
150401	Què és la consciència? Quants tipus de consciència coneixes?	No tinc consciència; la consciència em té a mi.
150414	Si no saps, què estimes?	Si no saps, què estimes?
150418	Es poden saber coses que no s'entenen?	Això que dic no ho entenc però ho sé
150427	Pots escollir quin joc jugar a la vida o només com jugar en el joc de la vida que t'és imposat?	Li deien que havia de jugar amb les cartes que la vida li donava però ell se'n reia perquè la vida encara no sabia que ell jugava a escacs.
150715	De què depèn que no t'agradi una realitat que vius?	He avisat el tècnic que vingui a arreglar-me la tele: fan uns programes massa violents...
150724	Per a què serveixen els monjos i monges de clausura?	Potser ningú no és més productiu que un monjo o monja de clausura...
150824	Quan veus millor el teu interior?	Mai no veig més endins de mi mateix que quan miro els teus ulls!
151022	Es tracta de veure, si! Però de veure què?	Es tracta de veure: veure el que passa, el que ens passa, el que és, el que som... I sobretot, veure el que veu.
151109	Quan mires l'univers, et veus a tu?	No soc en Josep Maria mirant l'univers, soc l'univers mirant en Josep Maria.
160112	Què hem de fer quan algú no entén que allò que afronta no ho pot entendre?	Continuar buidant aigua en un got ple no farà que aquest augmenti de volum.
160305	Què vol dir "conèixer-se a un mateix"?	Coneix-te a tu mateix! El llarg camí del "com ets" al "què ets".

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -572

160306	En què s'assembla la vida amb un joc?	Quan descobrim que la vida és un joc ja no vivim, juguem!
160310	L'amor porta saviesa o la saviesa et fa amorós?	Enlloc no trobaràs saviesa sense amor i mai no t'arribarà l'amor sense saviesa.
160321	Diferència entre erudició i saviesa.	No és el mateix erudició que saviesa. Erudició és saber consultar molts mapes i la saviesa és saber estar en un lloc.
161003	Creus que podem conèixer coses que no hem experimentat?	El millor bibliotecari era cec.
161006	Creus que es pot mirar el món sense estar a favor ni en contra de res?	Quan notis que no estàs a favor ni en contra de res, sabràs.
170728	Pots decidir veure les coses d'una manera determinada?	La bona notícia és que, si hi poses consciència, tot està bé. La dolenta, per a l'ego, és que això no depèn de tu.
170924	Què veus quan mires atentament?	Quan miro atentament només veig ego i coses.
180204	Quina diferència hi ha entre coneixement i saviesa?	Si el coneixement és saber sobre els mitjans i la saviesa, saber sobre els fins, tenim massa coneixement per a tan poca saviesa...
180918	Quan acaba la feina en aquesta vida?	La feina d'aquesta vida acaba quan veus que no hi ha cap feina a fer en aquesta vida. Després tot segueix igual.
180925	Pot ser ric un pobre? I lúcid algú no intel·ligent?	Només els savis, fins i tot indigents, són rics. Només els savis, fins i tot solitaris, són amorosos. Només els savis, fins i tot poc intel·ligents, són lúcids.
181110	Es pot somniar despert?	Sovint em desperto i em descobreixo dormint.
190507	Quina salvació pots esperar quan no estàs amb la corda al	Esperes aterrit que et treguin la soga del coll però no hi ha més salvació

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -573

	coll i estàs a punt de ser penjat?	que saber que no hi ha soga ni coll ni terror ni espera.
190512	Creus que es pot arribar a saber tot?	Hem de transitar del "només sé que no sé res" al "ja sé que ho sé tot".
190826	Què seria un peix d'aigua en un univers només d'aigua?	Un peix d'aigua en un mar absolut. Això soc.
190830	Com ho pots fer per estimar més?	Com més t'estimes més estimes.
190928	Què ens pot ensenyar una pel·lícula qualsevol sobre la nostra vida?	És quan miro una pel·lícula que hi veig clar.
191116	Què és el més important que podem veure?	Mirem per veure però el més important que podem veure és el "mirar".
191210	Creus que hi ha alguna cosa valuosa on no hi ha saber?	S'ha de ser molt fort per saber que la força no ho pot tot; molt amorós per saber que l'amor no ho justifica tot; molt intel·ligent per saber que la intel·ligència no ho explica tot i només l'il·luminat sap que la il·luminació no serveix per a res.
200424	Quin és el gran valor de la cal·ligrafia?	L'únic valor de la cal·ligrafia és el significat de la paraula cal·ligrafiada.
200601	Quin diríeu que és el màxim coneixement que pot arribar a tenir una formiga tancada en una bola d'acer absolutament hermètica? I un humà en una ment?	Quin diríeu que és el màxim coneixement que pot arribar a tenir una formiga tancada en una bola d'acer absolutament hermètica? I un humà en una ment?
200717	Què és millor ser subjecte o objecte?	L'evolució natural i desitjable d'un subjecte és esdevenir objecte.
201110	Hi ha algú impecable?	Soc impecable. De la mateixa manera que una pedra és immortal.
210329	Creus que el que generem els humans amb la ment es guarda en algun lloc per a ús de tothom?	Consciència: el magatzem on els humans hi guardem tot el que generem i posem al servei de tothom.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -574

210421	Si no ets el teu cos ni la teva ment, què o qui ets?	S'esforçava davant el mirall per no identificar-se amb la seva imatge sense adonar-se que, en realitat, ell era el mirall.
210727	On i en què ens reconeixem els uns als altres?	No ens reconeixem pel que tenim d'iguals sinó per saber que som el mateix.
220322	Què és més important saber què fer o saber què ser?	Saber què està bé fer no importa tant com saber què està bé ser. L'escarabat com a exemple...
D23	LA CONSCIÈNCIA TESTIMONI NO PERSONAL	
120225	Per què busques? Per a què busques?	Soc un ull tancat que de tant en tant s'obre sense saber per què ni per a què.
120226	Què hi ha a la sala d'espera de la mort?	La vida és la pel·lícula que fan a la tele de la sala d'espera de la mort.
120506	Ets a l'univers o l'univers està en tu?	No soc dins l'univers; l'univers és dins meu.
120606	Ets el teu cos o la teva ànima?	Molts ja han entès que no són el seu cos, però pocs han entès que tampoc són la seva ànima.
120804	Creus que hi ha algun fet desvinculat de qualsevol altre?	Cada fet, per insignificant que sigui, explica la història de tot l'univers.
120808	Quina diferència hi ha entre un espectacle i una situació quotidiana?	Tot és un espectacle inevitable.
120916	Podem arribar a ser el que no som?	No podem transformar-nos en allò que no som.
121218	Com es pot separar el que està unit i com es pot unir el que està separat?	Tot el que no separa uneix. I tot el que no uneix separa.
130128	Creus que fas les coses o que les coses et passen?	Tot passa. Res no es fa.
130131	Val la pena dir alguna cosa?	Calla!
130715	Ets el que sents, penses i fas?	No és el que sents, penses, dius o fas. És el que ets.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -575

130814	Ets actor o espectador de la teva vida?	No soc aquest espectacle que veieu. Soc l'espectador.
130815	Estàs d'acord amb aquesta afirmació?	Nosaltres no som aquestes lletres que veieu; som en Josep Maria. Signat: Les Paraules d'Aquest Tuït.
130914	Què té a veure el ser amb el fer?	El ser no té res a veure amb el fer.
131115	Creus raonable pensar que mai no ha passat res ni mai no passarà res?	No t'entristeixis ni et complaguis pel passat: mai no ha existit. No t'entristeixis ni et complaguis pel futur: mai no existirà.
131224	Què tens tu de déu?	El dia que entenguis i acceptis que tu ets realment Déu serà nadal. Mentrestant el 25 de desembre serà només una farsa o una festa.
140324	Pots sentir la plenitud en el dolor, la tristesa i la decepció?	Quan la plenitud t'arrabassa fins i tot el dolor, la tristesa i la decepció brillen.
140603	On és l'univers?	No estic dins l'univers. L'univers està dins meu!
140622	Podem ser conscients de la nostra consciència?	Admet-ho! Mai no has vist el teu ull...
140917	Quina diferència hi ha entre tu i qualsevol altra cosa?	M'he vist ben bé en el mirall dels núvols de tempesta.
141128	Què hem oblidat?	Hem oblidat què som i hem oblidat que hem oblidat.
150127	És millor la presència atenta o l'absència d'ego?	Hem de practicar la presència fins a aconseguir l'absència.
150304	Si la vida és un espectacle i nosaltres els actors, qui seria l'espectador?	Espectacle d'espectacles... tot és espectacle!
150516	Ets conscient de la teva consciència?	Apaga la tele i veuràs per fi la tele!
150704	Creus que tenim alguna que no podem perdre mai?	No pots perdre el que no tens.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -576

150707	Creus que és bo o dolent que la disfressa que portes a la vida no t'engavanyi ni t'incomodi?	La vida t'anirà arrancant totes les disfresses fins que t'adonis que et vol nu!
150722	On estàs tu, no el teu cos, realment?	Jo no estic aquí. És l'aquí que està en mi.
150827	Quina és la confusió primigènia?	"Tot és", però a nosaltres ens sembla que "passen coses". Aquesta és la confusió primigènia.
150918	La consciència té temps o el temps és un objecte més de la consciència?	No cal estar conscient tota l'estona. Amb què ho estiguis un instant ja ho estàs sempre!
151225	Què creus que et falta per estar complet?	Vas néixer complet, estàs complet ara i moriràs complet. Tot el que fas o creus fer és pur entreteniment.
160309	Qui és el protagonista: l'actor o l'espectador?	La filosofia és el procés de presenciar la respiració.
160530	L'essència de l'home, s'esgota en la seva humanitat?	L'essència última de l'home va més enllà de la seva humanitat.
160922	L'esperit i els esperits, es refereixen a la mateixa realitat?	Antònims: blanc-negre, dia-nit, gran-petit, esperit-esperits,...
161002	Què és millor, treballar pel benestar o pel benser?	L'estar precisa un constant reposicionament; el ser és immutable. Busquem el benestar però hauríem de buscar el benser.
161016	On diries que és tot?	Els meus peus estan a la meva ment... i els teus també!
170807	Què creus que ets en darrer terme?	Jo soc la llum que em permet veure la torxa que crec ser.
170926	Quin és el crit més revolucionari? I quina l'acció més transformadora?	El crit més revolucionari: la presència. L'acció més transformadora: la consciència.
171207	En què consisteix la plenitud? (o la il·luminació?)	La il·luminació o plenitud no consisteix en abastar el que no tens o en arribar a ser el que no ets. Consisteix en sostenir el que ja tens i ser el que ja ets.
180524	Què pot ser impertorbable en les persones?	La impertorbabilitat no consisteix en ser impertorbable sinó en adquirir la

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -577

		consciència impertorbable de les teves pertorbacions.
180818	Si tots som personatges en el teatre de la vida, qui és el guionista?	Tots sou personatges de la meua obra. Tu també, Josep M. Carbó!
190102	Què creus que li passa a un mirall quan troba la foscor total?	Quan un mirall troba la foscor té un destí radical. O sucumbeix a l'absurd del sense-sentit o s'il·lumina amb el coneixement de la seva vertadera naturalesa.
191215	Podria haver passat una cosa diferent a la que ha passat sense canviar cap circumstància prèvia?	Sempre passa el millor que pot passar... o el pitjor! De fet el que passa és l'única cosa que pot passar!
191222	Pot ser imprescindible una cosa insignificant?	Tot és insignificant i imprescindible.
200111	Què indica l'èxtasi?	Tota trobada, èxtasi, rendició o veneració de déu o entitats sobrehumanes és una projecció del fet essencial de saber que no som un ego sinó un objecte de la consciència única.
200317	Creus que quan dones amor a algú n'hi estàs privant a un altre?	Al món de l'economia quan algú s'enriqueix, és perquè molts s'arruïnen. Al món de l'amor, però, quan algú s'enriqueix tothom prospera i quan algú s'arruïna tothom s'empobreix.
200520	Què veu l'infinit quan es mira al mirall?	Quan l'infinit és mira al mirall et veu a tu i les teves coses.
201016	Què som, la música o el silenci?	Creiem ser música i som el silenci que la fa possible. Creiem ser escriptura i som el paper que la sustenta...
210227	El silenci és absència o presència?	El silenci, és absència o presència?
220221	Què és l'espiritualitat?	L'espiritualitat és la dimensió des de la qual coneixem el que som.
D24	LA CONSCIÈNCIA DE SER (sense tuïts)	

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -578

5.3 NIVELLS D'EVOLUCIÓ

D31	UNA INTRODUCCIÓ	
120325	Què és més important tenir vista o visió?	No m'importa perdre els ulls si conservo la visió.
121111	Cal acceptar el que no entenem? Què és preferible, acceptar una cosa que et beneficia sense entendre-la o no acceptar-la perquè no l'entens?	Fase 1: acceptar sense entendre (infància) Fase 2: no acceptar sense entendre. Fase 3: acceptar sense entendre. Nota: No confondre fases 1 i 3.
121228	Podria ser que tot el que creus que és la realitat no fos més que una projecció fotogràfica d'alta qualitat feta amb una tecnologia que encara no coneixes?	Beneït sigui el cinema pel magnífic exemple que ens ofereix a l'hora d'entendre la realitat.
131019	Creus que és millor el moviment o la quietud com a actitud vital bàsica?	En el món del moviment hi ha reptes, metes, destins... En el de la quietud no. El meu repte, la meua meta, el meu destí... és la quietud.
140430	Si somniem que somniem, ens hem de despertar dos cops?	Anar al cinema és el mateix que tenir un somni dins d'un somni.
140722	Com podem saber que ens curat i no que hem canviat simplement de malaltia?	De què és tracta, de canviar de malaltia o de curar-se?
150419	És el mateix una cosa i la mateixa cosa feta amb consciència?	Una cosa i la mateixa cosa feta amb consciència són dues coses diferents.
150508	Creus que una persona que es posi en la teua situació veurà el mateix que tu?	Des d'aquí es veu això (o com tothom diu la veritat)
150620	Podem canviar a voluntat la manera de veure les coses?	No podem canviar les coses; només la manera de veure-les...
150630	És millor posar la intel·ligència al servei de les emocions o les	Tenim un cor petit i un cor gran. El petit no arriba a l'intel·lecte i el gran el sobrepassa.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -579

	emocions al servei de la intel·ligència?	
150702	Quin interès té l'ombra per a la llum?	L'ombra s'interessa per l'ombra. La llum la dissol.
150802	És més noble el nen quan actua que l'adult?	Actua com un home, viu com un nen, sigues com un mort.
160830	És millor ser un ésser feliç en un nivell d'evolució baix o infeliç en un de més elevat?	Cada fase evolutiva té les seves pròpies misèries però això no fa que siguin equiparables.
170803	Com podem saber si veure coses que els altres no podem veure és una potencialitat o una limitació?	Qui sap llegir planta, alçada i perfil en un plànol veu relleu on els que no en saben veuen només superfície.
180411	Per què les persones veiem els problemes i les solucions de forma tan diferent uns dels altres?	Veiem els problemes i les seves solucions en funció del nivell d'evolució en què ens trobem.
190114	Si el pas de la infància a l'adolescència fos voluntari, tu l'hauries fet?	Sí el pas de la infància a l'adolescència fos opcional molts es quedarien a la infància i farien un pessim negoci per a ells i per a tota la humanitat.
190320	Què dona valor a la vida d'una persona?	No és el nivell d'evolució en què es troba, ni la seva honestedat o coherència, el que dona valor a una persona sinó el seu saber i voluntat de transcendir aquest nivell.
190520	Què diu l'ortografia del missatge? Què diu la forma del fons?	El millor missatge pot no tenir la millor ortografia.
190531	Creus que hi ha persones més evolucionades que altres i que això es pot saber de manera objectiva?	La realitat jeràrquica: (3/4) Qui té els ulls oberts hi veu més bé que qui encara no els ha obert. Si més no pot veure l'altre amb els ulls tancats...
191212	Creus que les creences han d'evolucionar?	Voler eliminar la religió o el nacionalisme és com voler eliminar l'adolescència.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -580

200103	Quina de les dues preguntes penses que és més adient: "qui ets?" o "què ets?"	El procés de conèixer-se a un mateix passa del "com ets?" al "qui ets?". I del "qui ets?" al "què ets?".
200715	De què depenen les creences que tenim?	La majoria de les nostres creences bàsiques són fruit de l'estadi concret de desenvolupament humà en què estem.
200930	Hi ha una manera de veure el món més verdadera que una altra?	No hi ha una manera verdadera de veure el món com no hi ha una llengua verdadera.
201117	Creus que el col·lapse de la civilització es pot evitar?	La salvació del món dependrà de si assolim la massa crítica de persones amb un alt nivell d'evolució abans del col·lapse.
201223	És més important el que ets o el que pots arribar a ser?	La humana és l'única espècie en la què la diferència entre el que un individu és i el que pot arribar a ser és essencial.
210113	Quina és l'única cosa que no està a l'univers?	Tot està a l'univers menys l'univers. Tot està a la consciència menys la consciència. L'objecte i el subjecte absoluts són, no estan.
210511	En què s'assembla el procés de coneixement amb el procés d'il·luminar una cosa?	1. Tinc la llanterna 2. Està encesa 3. Enfoca l'objecte 4. Veig l'objecte. / 1. Tinc el cos 2. Sento 3. Penso 4. Sé.
211012	Creus que hi ha infants de 70 anys, adults de 14 i adolescents de 40?	Sota l'aparença de persones adultes hi ha infants, adolescents, joves, madurs i vells. Cadascú veu el món segons el seu estat i per això, essent tots honestos i coherents amb el que vivim, no ens entenem.
211130	Quins vincles veus entre el sexe i l'espiritualitat?	De la valoració a l'afecte; de la intel·ligència al coneixement; del sexe a l'espiritualitat: exaptacions que ens han fet com som.
220408	Quantes fonts d'autoritat tenim?	Cada nivell d'evolució té una font d'autoritat pròpia. El benefici personal en l'egocèntric, l'acceptació

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -581

		social i el confort emocional en l'etnocèntric, la raó en el mundicèntric.
220504	És més important l'evolució dels individus o la de les societats?	Evolucionem individualment per fases en una societat que evoluciona per fases.
D32	EL DESPERTAR: EL CREIXEMENT, EL SALT EVOLUTIU	
120119	Quina diferència hi ha entre el que ets i el que penses ser?	La distància més llarga és la que hi ha entre el que penses ser i el que ets.
120215	Quina distància hi ha entre el que penses ser i el que ets?	La distància més difícil de salvar és la que hi ha entre el que penses ser i el que ets.
120311	Què pots oferir a algú que no desitja res?	Donaria tot el que tinc a algú que no ho desitgés. Però si no ho desitja per què li hauria de donar? i ell, per què hauria d'acceptar-ho?
120312	És preferible no arribar al teu objectiu o anar més enllà d'ell sense abastar-lo?	L'arquer que ultrapassa la diana s'equivoca tant com el que no hi arriba.
120314	Per què és important saber inventar explicacions?	Si no saps inventar-te les causes d'allò que et passa hauràs de copiar les que han inventat els altres.
120319	És preferible la tonteria del savi o la saviesa del babau?	Si un savi diu una tonteria tothom l'escolta. Si un babau parla amb saviesa tothom l'ignora.
120321	Quina cosa no pots mai oblidar?	Si mai t'oblides de respirar et moriràs.
120326	Per què naufraga un vaixell?	Molts vaixells han naufragat pels esforços que han fet per no naufragar.
120329	Com sabem si un moviment és un avenç?	Moure's no és avançar. Transitar no és transcendir.
120330	Què és l'estúpidesa consagrada?	Hi ha molta estúpidesa consagrada.
120331	Com afecten les emocions als pensaments?	Quasi no es pot pensar sense tremolar.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -582

120407	Què és més important el missatge o la teva disponibilitat per a acceptar-lo?	Si una revelació no t'arriba en el moment oportú no serveix de res.
120505	Com pots saber si has assolit ja el darrer objectiu de la teva vida?	Quan l'escarabat aventurer va topar amb el primer i infranquejable escaló del gratacels va dir: "He arribat a la fi del món!"
120525	Creus que l'obligació de qui sap que somnia és despertar?	L'única feina de qui està atrapat en un somni és despertar. Qualsevol altra cosa per bona que sembli és reforçar les cadenes.
120602	És ser prepotent dir "jo dic la veritat"?	Envejo les persones que diuen la veritat perquè és senyal de que la tenen.
120721	Podem desitjar una cosa desconeguda?	No es pot desitjar el que no es coneix.
120731	Què impedeix les persones trobar el que busquen?	L'afany de buscar impedeix trobar.
120901	Creus que les revolucions són avenços humans?	De què serveix una revolució si no es produeix al cor d'una persona?
121110	Creus que saps el que de veritat desitges?	La pitjor de les desgràcies: no saber què desitges exactament però desitjar-ho intensament.
121114	Quina diferència hi ha entre com és un cosa i com nosaltres la veiem?	No sabem com són les coses. Només sabem amb certesa que no són con les veiem.
121212	Quin és el gran repte de la humanitat com a tal?	El despertar progressiu de la consciència és el repte comú de la humanitat en tots els temps i tots els llocs.
121224	És millor despertar o canviar de somni?	Despertar no és canviar de somni.
130217	Creus que es pot mantenir la il·lusió durant tota la vida?	Creia que la il·lusió duraria tota la vida fins que vaig descobrir que tota la vida era una il·lusió.
130310	Pots concebre que no hi ha res a buscar en aquesta vida?	Fins que no descobreixis que no hi ha res a buscar buscaràs en va.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -583

130315	Què té de bo i de dolent el desig?	Cada desig és una declaració de guerra.
130324	Quina veritat hi ha dins teu?	Un déu gelós va enterrar la veritat dins l'home perquè sabia que era l'últim lloc on la buscarien.
130602	Quan convé imitar i quan no?	Imitació? Limitació!
130620	Creus que l'univers és una de les coses de l'univers?	Com pot ser que no pugui veure el meu propi ull?
130713	És millor esforçar-se en no esforçar-se o no esforçar-se en esforçar-se?	Volent despertar tothom, es va adormir en el somni de què era un despertador.
130718	Creus que és bo poder satisfet sempre els teus desitjos?	Poques coses són més desoladores que un desig completament satisfet.
130730	Pot un descobriment nou ser pitjor que un descobriment antic?	Lluitava contra la dictadura de la rodona reivindicant la recta però va acabar vivint en la dictadura del quadrat.
130810	Com pots saber si les preguntes importants que et plantejes són realment preguntes?	Van estar mil anys intentant desxifrar el codi del pany sagrat... fins que algú va fer notar que la porta ja era oberta!
130822	Creus que ens cal aprendre el silenci? Per què? Com es fa?	El silenci és un art que requereix anys de saludable desengany.
131021	Què creus que saps de tu mateix?	Quan veia l'error li contestaven que estava massa aferrat a la vista. Si en lloc de veure'l l'hagués sentit, renegarien de la oïda.
131110	Què prefereixes: dubte o certesa?	El dubte allibera incòmodament. La certesa empresona còmodament.
131212	Què s'ensenyava a les escoles sense saber-ho ningú?	A cap escola de peixos no s'estudiava l'aigua.
140129	Com pots saber si ets dins o fora de la presó?	Abans d'escapar-te de la presó assegura't de que no siguis ja fora. No fos cas que tinguis èxit i et trobis tancat a dins!
140212	Quin sentit té estar content en un laberint?	Quin sentit té acomodar-se o estar en pau i content en un laberint? El que convé és sortir-ne!

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -584

140228	Com puc saber si estic bé o estic tan malament que em forço a creure que estic bé?	Estava tan malament que ni se n'adonava.
140410	Què és més autèntic, una bona disfressa o anar despullat?	Canviar-nos de disfressa, per molt sofisticada que sigui, no ens fa més autèntics.
140801	Què dificulta el despertar?	A vegades viure el somni intensament dificulta el despertar.
140804	Quines conseqüències té desenvolupar només algunes parts del nostre ésser?	Només reconeixia i exercitava la cama esquerra. Caminava tan desviat que sempre tornava al punt de sortida.
141008	Què creus que és un canvi horitzontal? I un canvi vertical?	El canvi horitzontal conserva, el vertical transforma.
141219	Creus que ens hem de penedir d'alguna de les coses que hem fet amb bona fe en el passat	Cap escaló no és un fracàs ni cap infància no és inútil.
141222	Com pots saber que ja has acabat la teva feina en aquesta vida?	Si has arribat a dalt de tot i encara vols seguir pujant, senyal que no ets a dalt de tot.
141224	Si el savi assenyala una cosa i jo em quedo mirant el seu dit, què creus que em passa?	Quan el savi aixeca el dit, el neci mira la lluna (Bon nadal!)
150103	Creus que tenir moltes tintes garanteix un producte més interessant?	Disposar de moltes tintes no garanteix un text interessant.
150107	Quina cosa evident costa de veure?	El lladre del barret el va amagar al seu cap perquè ningú no el veiés.
150115	Què veus en un paper blanc?	Mostres un paper amb una creu i tothom veu la creu però ningú no veu el paper!
150303	Per què patim? Com ho podem evitar?	El patiment és fruit de la nostra poca habilitat a l'hora de desitjar.
150424	Quina diferència veus entre l'ajuda que et pot oferir un psicòleg i un filòsof?	El psicòleg pesca amb cuc i el filòsof amb l'ham nu. (Psicoteràpia i filosofia i II)
150502	Quin senyal és "cap senyal"?	Quasi ningú no entén que "cap senyal" és el senyal.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -585

150617	Què és pitjor, no saber que tens ales o saber que les tens i no usar-les?	Si ningú no t'ha fet adonar que tens ales tens un problema, però si t'ho han dit i no n'has fet cas tens la pena que et mereixes.
150917	Creus que escollim sempre l'opció més senzilla?	Després d'intentar per 10 anys forçar la finestra i escapar de la presó, va optar per sortir per la porta, que sempre havia estat oberta!
151004	Què diferencia un savi d'un ignorant?	El savi que no dubta és ignorant; l'ignorant que dubta és savi.
151014	Què és el més evident?	El més evident és el que més costa de veure!
151202	És millor ser sensible o savi?	Si fas més cas del que sents que del que saps seràs més sensible que savi.
151211	On ets?	Amb sort un dia et trobaràs en una cruïlla on tots els camins porten a l'infern. Fins i tot aquell del que vens.
160118	Si sabessis la paraula màgica que et fa totpoderós, la pronunciaries?	Si sabessis la paraula màgica que et fa totpoderós i estiguessis disposat a pronunciar-la, no series digne d'ella.
160119	On has d'anar?	Per a què serveix la geografia, els mapes, els guies, la brúixola... si l'únic lloc on has d'anar és allà on ja ets ara? Per perdre't!
160210	Què és l'absolut?	Ens passem la vida buscant l'absolut i som nosaltres.
160316	Si se t'apareix la verge de Lourdes i no creus en aparicions, què diràs: que l'has vist o que has tingut una al·lucinació?	Si veig una cosa i en sé una altra, a qui faig cas?
160428	Podem arribar a un nivell estable d'evolució?	Un pont no és un lloc per quedar-s'hi.
160510	Creus que una realitat sense un dels seus elements segueix essent la mateixa realitat?	Aïlles una variable i destrueixes tot el sistema.
160603	Què cal saber?	Cal saber què cal saber!

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -586

160720	Quines parts de nosaltres mateixos hem d'abandonar per a evolucionar?	Allò que propulsa un coet fora de l'atmosfera ha de ser necessàriament abandonat per seguir endavant.
160801	Què et motiva més aixecar pisos o reforçar fonaments?	Fascinati per aixecar pisos descuidem els fonaments.
170221	Quin és el somni més perillós?	El somni més bonic i perillós és somniar que et despertes.
171204	Com podries conèixer la realitat d'una projecció cinematogràfica si només tinguessis accés a la pantalla on es projecta?	La resposta a la pregunta "què és una projecció cinematogràfica?" no es troba en l'argument de la pel·lícula projectada.
180108	Qui t'ajuda més a créixer?	I quan es mori el teu pitjor enemic, pregunta't: qui m'ajudarà ara a créixer?
180302	Creus que la vida dona a cadascú el que es mereix?	Ser vegetarià no evitarà que el tigre et vulgui menjar.
180530	Què fa que ens estanquem en el nostre creixement?	La ignorància de no saber-nos permanentment evolutius ens mata perquè ens estanca en qualsevol estadi que considerem bo i allà ens podrim! Homes i pobles.
180625	Què vol dir "qui no s'arrisca a explorar haurà d'implorar"?	Qui no s'arrisca a explorar, haurà d'implorar.
180827	Què crea més servilisme: l'aferrament al cos i a les coses materials o a l'esperit i les coses espirituals?	L'aferrament a les coses materials és un gran obstacle per a créixer; sobretot l'aferrament al propi cos! Però molt més perillós és encara l'aferrament a la ment i a les coses espirituals.
190324	De quantes maneres pots estar insatisfet?	Un cavall és coix independentment de la pota que li falli.
190506	Com pots saber si realment has entès un missatge important que has trobat?	De què serveix trobar el document més valuós del món si no el saps entendre?
190619	Creus tindria alguna utilitat una vareta màgica si existís?	Les varetes màgiques són inútils! Si no tens prou saviesa per fer-la anar,

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -587

		millor que no la tinguis. I si en tens prou, ja no et cal.
200128	Hi ha instruccions per anar a un lloc on ningú no ha anat?	No hi ha un mètode per a assolir l'excel·lència com no hi ha un camí per a anar on ningú no ha anat mai.
210404	Quan mires la tele, veus alguna altra cosa a part de la pantalla?	Fascinat per la pantalla va obrir la tele. Distret amb els programes mai més va poder veure la pantalla que era l'única realitat.
211017	Què és més important, el que som o el que podem arribar a ser?	No ens defineix com a humans el que som sinó el que podem arribar a ser.
D33	INDICACIONS PER A CRÉIXER I DESPERTAR	
120105	Prefereixes tenir bons somnis o despertar?	No es tracta de tenir somnis, es tracta de despertar.
120212	Cal més força per arrancar o per aturar-se en sec?	Coneixeràs la força d'un cavall per la rapidesa amb que s'atura en sec.
120222	Què hem de fer mentre fem coses?	Quan caminis, camina i quan parlis, parla i...
120301	Què és més important, buscar o trobar?	L'important no és buscar. L'important és trobar.
120302	Creus que retrocedir ens pot fer avançar? Amargar ens pot fer mostrar? Callar, parlar? Donar, tenir? Perdre, guanyar? Ignorar, saber?	Sovint per avançar cal retrocedir; per mostrar cal amagar; per parlar cal callar; per tenir cal cedir; per guanyar cal perdre i per saber cal ignorar.
120303	Podem dubtar de què estiguem dubtant?	Dubta fins que ja no sigui possible. I un cop allà dubta de que hakis dubtat.
120327	Quants cops pots escollir una mateixa cosa?	S'escull només una vegada. Elegim ser guerrers o homes corrents. No existeix una segona oportunitat. No sobre aquesta terra.
120406	Quina motivació vital no podria ser reemplaçada per cap altra?	Intenta descobrir quina és la teva gran motivació a la vida. Si no t'agrada canvia-la per una que no pugui ser reemplaçada.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -588

120424	Es pot fugir de fugir?	Com més t'esforces en fugir de la ignorància més t'atrapa.
120426	Per què una cosa que has sentit mil vegades sense cap conseqüència, té en un moment donat un impacte especial?	Per alguna estranya raó certes afirmacions, freqüentment repetides, tenen un impacte sobtat en una persona en un moment donat.
120513	Quantes maneres coneixes de sortir d'un laberint?	La millor manera de sortir d'un laberint és volant.
120605	Pot el tedi i la monotonia ser estimulant?	Tant de bo res et vagi molt bé ni molt malament. Estaràs menys entretingut i el tedi t'acostarà a l'essència. Suposant que puguis suportar-ho
120609	Creus que és bo fer-se il·lusions?	No et facis il·lusions. (sic)
120628	Què transforma més una comprensió o una experiència?	Hi ha comprensions que transformen l'existència. No són experiències, són comprensions intel·lectuals.
120718	És millor tenir un desig o satisfer-lo?	El desig de trobar aniquila el goig de buscar.
120728	Quina és l'energia creadora?	Només la destrucció (o dissolució) conscient i total és creadora.
120826	La dificultat estimula o obstaculitza?	La fricció genera energia!
120928	Com saps que t'has despertat definitivament i no estàs en un altre somni?	Viure és anar d'un despertar a l'altre fins arribar al despertar definitiu.
121010	Com podem sortir del somni?	Respecta i obeeix les lleis del somni si vols sortir del somni.
121029	Seguim un camí o inventem un camí a la vida?	Travessem l'abisme de l'existència per un pont que es construeix sota els nostres peus cada cop que donem un pas.
121106	Creus que la velocitat amb la que actues té a veure amb la durada de la teva vida?	Si alenteixes tot el que fas viuràs més.
121113	Com podem saber què és real i què és irreal?	Discernir el que és real de que és irreal. Això és tot.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -589

130101	Quins canvis et fan canviar?	Ja pot anar canviant l'any que com no canviïs tu....
130202	Hi ha somnis des dels que és més fàcil despertar-se?	Es pot despertar des de qualsevol somni.
130206	On ens trobarem tots?	Si des d'allà on som tots anéssim al nord ens acabariem trobant.
130209	Creus que hi ha alguna forma de saviesa més enllà de les paraules? Com l'explicaries?	Noto que me'n vaig. No sé on però intueixo un paisatge erm de paraules.
130212	Què et centra?	Quan t'alenteixes et centres i quan et centres t'alenteixes.
130228	Què val la pena buscar?	L'únic que has de buscar és el buscador que hi ha en tu.
130307	Com creus que es pot tocar el cel?	Salten els homes intentant tocar el cel amb els dits sense aconseguir-ho. Només ajupint-se i tocant el terra amb les mans ho aconseguirien.
130403	Què hi ha a l'altre costat de la tanca que tant vols saltar?	Tots volien saltar i escapar. El més vell, però, observava atentament la naturalesa de la tanca.
130406	Què és per a tu l'abandó?	Abandona.
130412	Si tots els desitjos es poguessin resumir en un, quin seria?	Així com la lupa concentra els raigs de llum en un punt, així la saviesa ens fa concentrar tots els desitjos en un.
130430	Algú que diu que ja ha après tot el que l'interessa, està salvat o perdut?	Com a aprenent he arribat a una cruïlla radical: absolutament salvat o irremeiablement perdut.
130513	Quin és l'únic desig digne de ser desitjat?	L'únic desig que val la pena desitjar és el de no desitjar.
130515	Quina diferència hi ha entre obrir una porta i obrir una finestra?	No és el mateix obrir una porta que obrir una finestra. Pensa en portes.
130516	Val més una perla preciosa o mil de vulgars?	Un ric mercader veu una perla de gran valor i la compra tot cofoi venent tot allò que posseeix per poder adquirir-la. (Mt. 13-45)

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -590

130608	Què cal fer amb allò que no pots arreglar?	Si no ho pots arreglar, destrossa-ho!
130612	Quina és l'última frontera?	L'última frontera és aquella que quan la travesses veus que no hi ha hagut mai fronteres.
130703	Què fa que una cosa sigui impossible?	Som un punt entre el que és necessari i el que és impossible.
130726	Quan estàs malament vols estar bé i quan estàs bé, què vols?	Quan no estàs bé vols estar bé i quan estàs bé vols estar millor.
130902	Necessitem més un arquitecte o un expert en demolicions?	No necessites un arquitecte; necessites un expert en demolicions.
130908	Com pots resoldre un problema irresoluble?	El gran problema era com protegir el gerro sagrat, símbol de l'imperi. El fill petit ho va resoldre esmicolant-lo contra el terra.
130927	Què té de bo no trobar el que busques?	Tant de bo no trobis res del que busques. Tindràs una oportunitat excepcional.
131028	Creus que és positiu que un esclau estigui content de ser-ho?	No convé consolar i confortar el presoner. Cal incomodar-lo i empenyar-lo per tal que aspiri a la llibertat.
131103	Cal conquerir la nostra vida o rendir-nos a ella?	Conquereix la teva existència (essència) rendint la teva vida.
131209	Prefereixes llum o protecció?	Res no dona més llum que enderrocar totes les parets.
140115	Com definiries el procés d'adquirir consciència?	Comença pels costats, s'ajunta al davant i es completa pel darrere.
140213	Quina força ens impulsa cap a la veritat?	La mateixa força que obliga un pollet a picar la clova de l'ou des de dins, és la que obliga els humans a buscar la veritat.
140317	Quin sentit tenen els escalons a la vida?	Tot el que m'importa a la vida són escalons.
140614	Quan podem dir que la destrucció és constructiva?	La destrucció genera; la construcció paralitza.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -591

	Quan que la construcció és destructiva?	
140618	Què és més important el pes o la marca que deixes?	Deixa més marca un nen damunt la sorra que un elefant damunt la roca.
140711	Qui sobreviu millor a un tsunami: una fulla o un nedador?	Sobreviu millor a un tsunami una fulla que en Mikel Phelps.
140826	Qui té més poder, el sol o el núvol que el tapa?	Tot el poder del sol no pot fer madurar una poma si no és el seu moment.
140919	Podem sentir el que no volem sentir?	Escolta el que no vols sentir.
140923	Per què gravem?	No gravis música. No facis fotos.
140927	Què creus que és el que més mereix ser observat?	Observa. Observa atentament...
141005	És el mateix estar en un lloc de cos present que estar present amb el cos?	Per estar present has de voler deixar d'estar present.
141016	La monotonia és una circumstància favorable o desfavorable?	La monotonia és clarividient.
141113	Què té a veure l'amor amb el coneixement?	No hi ha res més definitiu que una mirada de reconeixement.
141123	Si t'ensenyen a volar, t'han d'obligar a fer-ho?	Desconfia si t'ensenyen a volar i després no et llancen al buit.
141212	Has trobat alguna vegada a la vida alguna pista sobre el que et cal fer en aquest món?	Totes les pistes porten al buscador a fer-li entendre que no hi ha pistes a seguir.
150106	Què té d'admirable l'univers?	Les meravelles de l'univers apareixen al mateix ritme amb què s'amplia la teva capacitat d'admiració i d'èxtasi.
150119	Què no canvia mai?	Mai no canvia la consciència que tots tenim de que tot canvia.
150212	Com es resol un problema irresoluble?	Alguns problemes es resolten reformulant-los contínuament.
150222	Quina és l'única obligació del presoner?	L'única obligació del presoner és observar la naturalesa de la tanca.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -592

150416	Creus que cal imitar els savis?	No imiteu els savis. Apunteu on ells apunten.
150422	Per créixer i evolucionar, és millor estar bé o malament?	És quan estàs bé que val la pena estar malament (Psicoteràpia i filosofia I)
150426	Què és més important, saber de què va la pel·lícula de la teva vida o saber que és una pel·lícula?	No es tracta de saber de què va la pel·lícula sinó de saber que és una pel·lícula.
150523	Què pots fer per a ajudar a canviar el món?	Només hi ha una cosa que puguis fer per ajudar a canviar el món: passar de pantalla en el joc de la teva vida.
150618	L'amor és dins o fora teu?	No busquis l'amor fora teu. Si no el trobes al teu interior et quedaràs sense!
150624	Prefereixes un repte assumible o un d'inassumible?	No siguis burro, busca un repte a la vida que no es pugui assolir mai...
150630	Què és més important per a tu, la saviesa o l'amor?	Saviesa i amor! (per aquest ordre)
150702	Quina sortida té la ment?	Atrapats en les dimensions físiques i mentals, la sortida és cap endins.
150711	Quina és l'única cosa que cal fer a la vida?	Mira en què t'estàs convertint... N'hi ha prou!
150712	La saviesa és a l'amor com la ciència és a... (acaba el raonament)	La saviesa és a l'amor com la ciència és a l'art.
150719	Quins efectes negatius pot tenir un excés de saviesa?	Molta ignorància prové d'un excés de saviesa.
150814	Què és tot el que cal saber?	Tot el que cal saber és una cosa: aquesta!
150902	Quantes classes de il·luminació o clarividència coneixes?	Hi ha flamarades que no són per fer brases sinó per fer llum en un instant suficient.
150928	Es pot desitjar el que et passa, sempre?	Si no reps el que vols, vulgues el que reps.
151031	Podem aprendre una cosa sense experimentar-la?	Ningú no aprèn a nadar estudiant la composició química de l'aigua.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -593

151111	És millor restar fidel a un model o canviar constantment?	Sisplau, no canviïs mai: Segueix canviant!
151205	Què creus que és més important prioritzar els desitjos o reduir-los?	Si no pots (o no vols) anul·lar els desitjos, prioritza'ls!
151220	Acaba la frase: Quan no sàpigues on anar..."	Quan no sàpigues on anar, recorda: el camí sempre és cap endins.
160106	Quin és el millor regal que et poden fer?	El millor regal que et poden fer és dir-te on tens, i no ho saps, el millor regal que pots rebre.
160107	Cal anar contra natura a vegades?	Quants patiments i esforços contra natura devien fer els primers peixos que van sortir de l'aigua...
160122	Digues amb una sola paraula quin és el teu projecte de vida.	Que el teu únic projecte de vida sigui: "sí".
160129	Quin treball podem fer de forma col·lectiva per a despertar?	L'exèrcit dels adormidors es combat amb la guerrilla dels despertadors.
160131	Les coses van perdent valor a mesura que passa el temps?	Com més aprenguis a treure valor a les coses, menys feina tindrà el temps.
160211	Creus que és bo tenir il·lusions?	No perdis les il·lusions... mata-les directament!
160411	Quin és el principal factor de creixement?	La terra, l'aigua, el sol... són importants, però despertar l'energia generadora de la llavor, és definitiu!
160812	Quin sentit té dir "jo no soc"?	Digues "Jo no soc". Insisteix! Ves dient "jo no soc" fins que no et faci falta. (Així una mentida revela la Veritat)
160906	Com es pot lligar el vent?	No pots lligar el vent... encara que siguis la corda més forta del món.
160926	Prefereixes seguretat o incertesa?	La insistència en les nostres idees ve de la inseguretat i porta a l'estancament. El dubte ve de la incertesa i porta al creixement.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -594

161217	Com creus que el desaferrament pot ajudar al creixement?	Com més lleuger i desaferrat siguis, més transparent seràs i més bé passarà a través teu la llum de la consciència.
161224	Quines fases d'evolució cap a la plenitud coneixes en els humans?	Que l'egoisme evolucioni en germanor; aquest en enteniment i aquest en acceptació.
161230	Creus que deixant de perseguir un somni el pot aconseguir?	Deixa de perseguir la pastanaga i atura't. La inèrcia la tirarà endavant i la corba pendular potser la durà directament a la teva boca.
170301	Què defineix la vida humana?	Sense creixement, evolució i transcendència no hi ha vida humana.
170715	Creus que hi ha coses valuoses fora de tu?	No busquis un tresor; converteix en or tot allò que trobis.
171117	Creus que val la pena alguna cosa que s'aconsegueixi sense amor?	No cal desitjar allò que no pot ser aconseguit de forma amorosa.
171129	Quina seria la millor droga?	En lloc de buscar drogues que ens donin satisfacció constantment, hauríem de buscar la droga que inhibeix el desig.
171211	Creus que es pot explicar l'inexplicable? I, caldria intentar-ho?	Si vius l'inefable i l'inexplicable has de renunciar a parlar-ne i explicar-ho. I si en parles i ho expliques, ho perds.
180110	Què seria cuidar-se completament?	Cuidem-nos del tot en tot
180325	Quines són les condicions del creixement i quines les de l'estancament?	Permetre, obrir, alliberar, deixar fer... contra prohibir, tancar, reprimir i limitar. Créixer demana eixamplar i estancar-se, constrènyer.
180402	Creus que té algun sentit fer una obra bella, bona o vertadera que ningú no pugui conèixer?	Tota obra bella, bona o vertadera, feta on sigui, per qui sigui, s'incorpora al repositori universal del que ens abastim tots els humans per a créixer.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -595

180604	Es pot créixer sense tensions?	La llavor no es baralla ni és enemiga de la terra que la cobreix. Simplement l'aparta, amb la força necessària, per a accedir a l'aire i la llum.
180817	Quin valor té la renúncia?	No és la renúncia a les coses petites la que ens dona la gran cosa. Més aviat és la troballa de la gran cosa la que fa que abandonis les petites.
180823	Quines són les dues coses que els homes necessitem per a avançar i evolucionar?	L'home és bípede perquè només necessita dues potes per a avançar: saviesa i amor.
181009	Quin patiment hem d'assumir i quin hem de rebutjar?	Hem d'augmentar la consciència en el patiment inevitable i disminuir el patiment evitable.
181104	Amb quins materials i quin ciment construïm la nostra vida?	Construïm la nostra vida amb els materials de les idees i el ciment de la fe. No deixis que qui et ven els materials et dissenyi la casa.
190104	Una idea transformadora pot ser balsàmica?	Les idees transformadores no són pomades, són tascons que esberlen la fusta de la normalitat a cops de martell.
190128	Creus que la ruptura és necessària en tot procés d'evolució?	Evolució sense ruptura no és progrés!
190206	Què creus que mereix més atenció de la que li estem donant?	Atenció a l'atenció!
190518	Creus que el camí diu alguna cosa del destí?	Tots els qui aspirin a arribar al pic més alt és trobaran allà i no importarà el camí que hagin seguit.
190627	Què és millor que allò millor que coneixes?	Fer les coses més senzilles amb grandesa és extraordinari. Fer-les amb consciència, definitiu.
190808	Creus que estem obligats a canviar?	Busca, compara i, si trobes alguna cosa millor, compra-la!

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -596

191111	Creus que hi ha alguna cosa d'alguna altra persona que no estigui també en tu?	Tot allò que veus en els altres podria estar en tu.
191218	Veus les coses segons les teves creences o tens les creences segons el que veus?	Veient el món com el veus es normal que facis el que fas. Tots els canvis parteixen d'un canvi de visió.
191231	De què depèn la teva felicitat?	Hi ha una porta a la felicitat feta de superacions. I la qualitat de la superació indicarà la qualitat de la teva felicitat.
200118	Quins valors superiors t'impulsen des del més profund?	Ser algú que està enamorat de la cançó interna, que està unit al pols interior universal...
200127	Què cal fer per tenir-ho tot?	Si ho vols tot, no facis res.
210224	Què és el que impedeix volar a l'ànima?	L'ànima només s'eleva quan se la descarrega d'anhels.
210325	Quan descobreixes on vols anar, has de renunciar a nous descobriments?	La primera cosa és anar. Després, sempre més, tornar.
210801	Creus que el procés de millora ha de ser autònom o dirigit?	Tots hem de canviar i millorar però ningú no pot dir a ningú en què, com i quan ho ha de fer. L'autonomia de l'evolució humana és un tret essencial.
210820	Per estar bé has de fer el bé o has d'estar bé per a fer el bé?	Per estar bé, has de fer el bé. Però per fer el bé has d'estar bé. I sempre sabent què és el bé. Aquí és on es veu que acció, emoció i idea són una unitat quan vius conscient.
220209	En la metàfora del coneixement com a una porta, què creus que significa veure un porta, obrir-la, entrar i obrir els ulls un cop dins?	Veure la porta. Obrir-la. Entrar. Obrir els ulls quan ets dins. Les quatre passes per a accedir a idees noves.
220323	Per què quan llegim no mirem el paper?	Si la veritat absoluta fos el paper i tu no ho sabessis, per molt que llegissis no veuries la veritat absoluta. Perquè quan llegim no mirem el paper,

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -597

		mirem les lletres. Veiem el paper sense veure'l. Com la Veritat.
220401	Quina és l'única cosa que et deus a tu mateix, als altres i al món?	L'única cosa que et deus a tu mateix, als altres i al món és desplegar totes les teves capacitats. I la recerca d'aquest objectiu és l'única cosa que et donarà, ens donarà i donarà al món la felicitat.
220424	Com pots saber que estàs somniant si mai no has estat despert?	Què difícil és saber que estàs somniant si mai no has estat despert...
220430	Com pots saber si has d'obrir una porta?	Estàs tancat en un lloc i vols sortir. Hi ha una porta difícil d'obrir però creus que, desplegant les teves capacitats, la pots obrir. Què has de fer?
D34	NIVELLS D'EVOLUCIÓ TRANSPERSONALS	
D341	L'absolut de l'ara	
120118	Si sempre ets "aquí", et mous realment?	Sempre estem quiets. Només movem els escenaris de l' "aquí" d'un lloc a l'altre.
120304	Què és el més important que pots fer a la teva vida?	Si el que estàs fent en aquest moment no és el més important de la teva vida tens un problema. Perquè la teva vida sencera és aquest moment.
120707	De què no podràs escapar mai?	Per molt que corris no podràs escapar dels teus propis peus.
120724	Tens o ets alguna cosa que no tinguis o no siguis ara mateix?	Viatjo amb moto. Soc a Ciria. Tot el que tinc, soc, he sigut i seré és ara a Ciria.
121116	Quin és l'únic lloc on val la pena quedar-se?	Tots els llocs són per passar-hi menys un que és per quedar-s'hi.
130210	Hi ha algun espai de quietud permanent en tu?	Al centre hi ha quietud i a la perifèria moviment.
130731	Què ets tu?	Quan acabis de llegir aquest tuït para't i fixa't un moment en el punt final i amb sort notaràs un breu i profund silenci. Això ets tu.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -598

140425	Quin és el millor moment del dia?	Llegit a la pissarra d'un bar: "Ara és el millor moment del dia".
151018	Si només importa l'ara, què importa el nostre procés de creixement?	Com voleu que cregui en l'evolució personal si sé que només existeix el moment present?
151102	Si sempre estem i hem estat "aquí", per què pensem que hem estat a molts llocs?	Tirant els mapes i plànols de la taula d'una revolada, va assenyalar el terra i va dir: "On realment som és aquí!"
160219	Si tot és a l'univers, on és l'univers?	Tot és a la capsa i la capsa no és enlloc!
170730	Què creus que et passaria si de sobte t'il·luminessis, et realitzessis completament com a persona?	Et passes la vida caminant fins que descobreixes que el teu destí és on ets ara. Aleshores pots aturar-te o seguir caminant. Tant li fa...
190120	Quin és el nostre instant redemptor?	Hi ha un instant redemptor i és... ara!
210105	En què es resumeix la teva vida sencera?	La teva vida sencera és aquest moment en què estàs llegint això.
210915	Creus que hi ha alguna cosa absolutament verdadera? O bona? O bonica?	Així com el blanc i el negre absoluts són invisibles, també la veritat, la bondat i la bellesa absolutes són inconcebibles.
D342	La realitat és la consciència	
120129	Creus que allò del que ets inconscient és real?	Només vius allò del que ets conscient que et passa.
121005	Quina diferència hi ha entre la Realitat i el que nosaltres percebem?	La realitat no es pot veure ni pensar. Només veiem el que els nostres ulls capten. Només pensem el que la nostra ment concep.
121108	Tota l'existència es redueix a...	El problema de l'existència es redueix al problema de la consciència.
121113	Què és més gran, la ignorància o l'univers?	Quan desaparegui la ignorància desapareixerà l'univers.
130115	Creus que un segon de llum compensa anys de foscor?	La consciència clara té de bo que encara que tardi molt en aparèixer, té una frescor i lluminositat que fa que no lamentem el temps que ens ha faltat.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -599

130429	Creus que la realitat és a la teva ment o la teva ment forma part de la realitat?	Quan l'home obre els ulls l'univers apareix. Quan els tanca, desapareix.
130620	Hi estàs d'acord? Raona-ho	Sabem que les imatges es formen a la ment (a través del lòbul visual). Conseqüentment doncs, tot el que veus ara és la teva ment.
130925	La realitat és al teu cap o al món?	La realitat és el que hi ha al teu cap.
131124	Quina relació hi ha entre el Ser i la Consciència?	La consciència és un captador del ser.
131129	Si som conscients del "jo", vol dir que el "jo" és un objecte de la nostra consciència. Qui som doncs si no som el "jo"?	La consciència no necessita el "jo". El "jo" és un objecte més de la consciència.
131210	Creu que el sol fet de plantejar l'existència d'alguna cosa és ja una forma de reconèixer-la?	El sol fet de discutir l'existència d'alguna cosa ja la demostra.
131214	Existeix una cosa que ningú no la veu, mai l'ha vist ni mai la veurà ningú?	Si no ho veus no existeix. (Veure amb l'ull de la carn, de la fe, de la raó, de la intuïció,...) Per tant: consciència = existència.
140111	Si tot és a la teva consciència, on és la teva consciència?	La meva consciència és l'univers perquè tot està dins d'ella i ella no està enlloc.
140220	Com definiries l'univers?	L'univers és la substancialitat de la consciència.
140225	Creus que l'univers desapareix quan tu mors?	Quan tu moris l'univers desapareixerà.
140308	Quan estudiem l'univers, què estudiem en realitat?	Estudiar l'univers és estudiar la ment humana.
140825	Pot estar a la consciència que la consciència es fa conscient d'ella mateixa?	Tot està a la consciència menys la consciència. Ella és.
150202	Si s'apaga la vida, s'apaga la consciència?	La torxa és un suport de la llum com la vida ho és de la consciència.
150320	Pot ser conscient l'inconscient?	L'inconscient no existeix.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -600

150713	Creus que existeix allò que no veus?	Tot el que pots veure és tot el que hi ha!
150916	Existiria la bondat, la bonda i la bellesa si no existís la ment humana?	Veritat, bondat i bellesa no són qualitats de les coses sinó funcions de la ment.
151028	Què és més gran, la teva ment o l'univers?	Quan miro el firmament veig la infinitud... de la meva ment!
151121	La consciència pertany a la vida o la vida a la consciència?	La consciència no pertany a la vida; la vida pertany a la consciència.
160229	Si la nostra consciència és una pantalla i la nostra vida una pel·lícula, qui som nosaltres?	Així com la pantalla és un vidre i no pas les imatges que s'hi projecten, així nosaltres som la consciència i no pas les coses que vivim.
160313	Un camí és un camí si no hi passa mai ningú?	Un camí no és un camí si mai ningú no hi passa...
160330	Quina diferència hi ha entre ser en un lloc o estar-hi present?	No es tracta de ser-hi; és tracta d'estar present.
160508	Què vol dir que una cosa existeix?	Existir vol dir "estar a la meva consciència".
171109	Creus que podem sortir de la nostra ment?	"Mai no podràs sortir de la teva ment" és la formulació cognitiva de l'evidència empírica que "mai no podràs sortir de l'univers".
180421	Si les nostres opinions són relatives, també ho és aquesta?	Tot és mental: la mesura i la vara de mesurar.
180609	Quina relació hi ha entre la consciència i la ment?	La consciència és la ment que es reconeix a sí mateixa. La ment és la consciència objectivada.
190603	Si et diguessin que tot s'esdevé en un sol lloc, quin diries que és? (fets, emocions, pensaments, records,...)	No sé per què els productors i directors gasten tants diners en les localitzacions de les pel·lícules si al final totes passen al mateix lloc: la pantalla!
191101	Si et diguessin que la vida humana és un pont entre dues coses, quines diries que són aquestes coses?	La vida humana és una guspira lluminosa entre dues negrors igualment fosques i absurdes, dins el gran cervell còsmic.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -601

220406	Creus que existeix l'univers al marge dels humans?	Quan desaparegui l'últim humà desapareixerà l'univers.
D343	Ser	
120224	Què és per a tu la consciència d'unitat?	La versió mística de la teoria general de sistemes és la consciència de la unitat.
120401	Per què creus que Déu no volia que Adam i Eva mengessin de la fruita que faria semblants a ell?	Si menges d'aquest fruit seràs com Déu, va dir la serp. 1. La serp deia veritat. 2. Van menjar el fruit. (Seguiràs adorant altres deus?)
120403	Tot canvia o tot és sempre igual?	Tot és sempre igual. Tu canvies. Creus que tot canvia. Creus que tu ets sempre igual.
120706	Com saps que existeixes?	Res no existeix. (Tot és unitat. Quan estàs a c4 només hi ha ser i testimoni i el testimoni sap que no existeix, que només és) Si alguna cosa existís no podria ser coneguda. (C3 sap que res no fem tot passa. L'acció de voler conèixer és un automatisme més de l'existència que passa al marge de la voluntat) Si alguna cosa pogués ser coneguda no podria ser dita. (Podem parlar o dir però mai no sabem què arriba a la ment del nostre oïdor. (Gorgies)
120830	Què és una cosa: la seva matèria o la seva forma?	Si anessis a comprar una onada només et donarien aigua.
121015	Què és un ésser?	El ser no és cap cosa. És la condició de possibilitat de tota cosa.
121204	Què et falta per tenir la plenitud?	No pots tenir la plenitud. Ella et posseeix a tu.
130129	Creus que alguna part de tu sobreviurà a la teva mort?	L'única part de tu que no morirà és la que no està viva.
130226	Quan és més completa una cosa: quan està buida o quan està plena?	La plenitud és buida i la buidor plena.
130227	On realment saps?	En el ser sé.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -602

130920	Creus que tot existeix?	Tot existeix. Potser no ens posarem d'acord sobre quina mena d'existència té cada cosa, però tot existeix.
131102	Què ets?	Només sé que soc; no, què soc.
131221	Què és més fàcil de diagnosticar, el què o el per què?	La hipòtesi sobre l'existència d'un fenomen és menys qüestionable que les de la seva explicació i aplicació.
140309	Creus que es pot accedir a la darrera realitat?	No hi ha res més bo que estampar-se contra el mur de la darrera realitat i fondre's-hi.
140904	En què s'assembla la realitat al que nosaltres esperem que sigui la realitat?	I quan va obrir els ulls va veure que tot era com quan els tenia tancats.
141019	Creus que és possible que estiguis absolutament sol a l'univers?	Assumeix el teu poder: estàs absolutament sol a l'univers!
150124	Hi ha alguna cosa superior a déu?	El ser és déu i la consciència el seu profeta.
150411	Creus en l'existència del "no-res"?	No es pot ser res ni el res pot ser.
160315	On es troben tots els contraris?	Unitat és el lloc de trobada de tots els contraris.
170727		El coneixedor no es pot conèixer a ell mateix com la llum no pot il·luminar-se a sí mateixa ni l'aigua mullar-se a ella mateixa.
180803	Creus que existeix la plenitud passada o futura?	La plenitud només pot ser ara, quan faig; no demà quan hauré fet.
210805	Pot ser que una cosa sigui bona i lletja?	Hi ha veritat en la bondat i la bellesa; bondat en la veritat i la bellesa i bellesa en la veritat i la bondat.
220318	Pot el missatger de la bellesa no ser bell?	Una boca que proclama la veritat absoluta és necessàriament la màxima expressió de la bellesa i la bondat... i no només en el regne de les boques sinó en tot.
D344	La Veritat	

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -603

120915	Les veritats es poden crear o ja estan totes creades?	La més petita, solitària i simple de les veritats anul·la la més gran, consensuada i complexa mentida.
130326	Què és una mentida?	La mentida és una veritat que no s'ha entès.
130620	Creus que es pot contestar la pregunta "És veritat que existeix la veritat?"	Per plantejar-se la pregunta "és veritat que existeix la veritat?" cal saber primer la resposta.
130620	Creus que tots som savis en potència?	Tots som savis despistats.
150420	Pot ser mentida una veritat?	Totes les veritats són mentida.
D345	La bellesa	
111207	Quina paraula o fet ho resumeix tot per a tu?	Al final, la bellesa ho acaba resumint tot.
120423	Per a què serveix l'art?	L'art desclassifica.
121008	Quin és el resultat d'unir bellesa amb plenitud?	La bellesa és escandalosa. La plenitud discreta. La unió és discretament escandalosa.
130102	Què prefereixes: una cosa bonica però irreal o lletja però real?	A vegades ho veig tan bonic que sé que és irreal i a vegades ho sé tan irreal que ho veig bonic.
140610	Pot ser lletja la bellesa?	Pot ser lletja la bellesa i bella la lletjor?
140702	Què és la bellesa?	La bellesa és la contemplació rendida de la veritat.
140705	Quines coses et sobrepassen a la vida?	He estat humiliat a cops de bellesa!
141007	Què aporta l'art al coneixement?	Els artistes fabriquen l'aire que respira l'ànima. Són els pagesos de l'esperit.
150130	Quin lloc d'importància ocupa l'estètica en les teves preferències? Abans de què? Després de què?	Fins i tot un naufrag a qui ofereixen dues cordes igualment segures escull la més bonica.
150301	Quina utilitat té l'art?	L'art és prescindible per viure però imprescindible per viure bé.

PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN -604

170513	Quina relació hi ha entre la moda i la bellesa?	Quan l'instint natural per la bellesa és substituït pel desig cultural de la moda ens estanquem en el nostre creixement.
180427	Un rostre humà, fet de la superposició de tots els rostres humans, no seria necessàriament el més bell de tots?	Un rostre humà, fet de la superposició de tots els rostres humans, no seria necessàriament el més bell de tots?
181108	Creus que la bellesa és a tot arreu i que només cal saber veure-la?	M'esgarrifa tanta bellesa quotidiana...
220608	Quina diferència hi ha entre moda i bellesa?	Què una cosa ens agradi perquè és bonica és qüestió de bellesa. Què sigui bonica perquè ens agrada, és moda.
220618	Què necessitem per a poder assolir l'experiència estètica?	L'experiència estètica només pot ser intel·lectualment activa o emocionalment passiva.

6. ÍNDIX D'ENTRADES

ÍNDIX	9
1. INTRODUCCIÓ.....	13
1.1 Estats de consciència:	14
1.2 Naturalesa dels estats de consciència:	18
1.3 Els nivells d'evolució.	21
1.4 Correspondència entre estats de consciència i nivells d'evolució.33	
1.5 Pedagogia:	36
1.6 Una mirada històrica	39
2. LA REALITAT ÉS UN INVENT	43
Dius que tot és verd, però jo el més verd que veig és el vidre de les ulleres que portes.....	45
Tota la literatura és novel·la	46
La post-veritat és la veritat de sempre.....	48
La realitat apareix on la busques	50
Les coses són les teves opinions	52
Totes les teories funcionen, si vols... I aquesta, també!	53
Tot existeix! Som creadors d'existència	55
2.1 LA REALITAT ÉS UNA INTERPRETACIÓ.....	58
L'home és un animal sense plomes que explica contes	62
La teva veritat és la meua mentida	64
Tothom em regala exactament allò que necessito i deixa de regalar-me allò del que he de prescindir.....	67
En el principi no fou el verb... fou l'adjectiu!	69
Tots vivim en el nostre propi pessebre de nadal... ..	70

El món esdevé l'escenari perfecte del personatge que creiem ser	72
Allò gran ens empetiteix i allò petit ens magnifica	73
2.2 LA REALITAT ÉS UNA CREACIÓ	75
Siguem realistes: la realitat no existeix!	78
-Tot això que m'expliques que és la vida t'ho inventes. -I tu també. -Sí, però jo ho sé.....	80
La malaltia és el diagnòstic	82
Els astròlegs veien negres auguris mirant pel telescopi... fins que van netejar la lent!	84
Digues (i creu) el que vulguis	86
Dues gotes de pluja. Una diu "caic" i l'altra "em tiro"	89
No t'estimo perquè ets així. Ets així perquè t'estimo!	91
La fantasia és una magnífica font de coneixement.....	93
No és el que és: és el que hi projectes!	95
Per què a tothom li funcionen les seves teories o creences? Perquè confonem el receptor amb l'emissor!.....	97
El repte no és inventar-nos una vida sinó saber que vivim una vida inventada	99
Cada dia rebo una inspiració. Què invento sobre aquest fet?.....	101
Diuen que Déu va crear l'home a la seva imatge i semblança però és cadascú qui crea déu a la seva imatge i semblança.....	102
No és el que hi ha; és el que hi poses.....	104
Les nostres fantasies només funcionen a la nostra realitat	106
Quan veus que el color del món coincideix amb el de les teves ulleres, deixes de creure en els colors	108

A vegades, quan diuen que tot està connectat volen dir que som capaços d'imaginar totes les connexions possibles i creure'ns les que ens convenen	110
El més gran invent de la humanitat és la màquina d'inventar invents.....	113
El joc de la realitat no és un puzle; és un piló de peces de Lego	115
Cada cop tenim més eines per a editar la pel·lícula de la nostra vida i més llibertat per a inventar-nos el guió.....	117
3. ELS ESTATS DE CONSCIÈNCIA	121
Nivells de consciència = nivells de realitat	124
Canviar de canal no altera la veritat de què això és una tele.....	126
Les lletres es preguntaven... som tinta o paraula?	128
Si has d'anar a un lloc per meditar, no cal que hi vagis! Si és per entendre què és meditar... ves on calgui!.....	130
La jerarquia en el coneixement segueix la jerarquia en l'evolució.....	133
Què veus quan veus en James Bond a la tele? (Un test d'identitat)	136
El meu ideal és ser el dorment conscient i serè dels somis convulsos i excitant	140
Aprofitant que he somniat que passava per una fleca he comprat pa. Així, en despertar, he pogut esmorzar pa tou.....	142
El pensador, el buda, l'imbècil... quan som qui?.....	144
He comprat pa: "l'he comprat"?, "l'ha comprat"? o "s'ha comprat"? Tres lectures de qualsevol fet.....	145

ÍNDEX D'ENTRADES -608

Una cosa és tenir bona vista i una altra tenir bones vistes	146
Hi ha estats de consciència que no es poden experimentar.....	149
En un nivell ets el que fas, i al següent, ets el que et passa	150
No és el mateix tenir bona vista que bones vistes!	151
No som àngels caiguts, som humans en elevació	154
Una cosa és sentir-se de determinada manera i una altra saber-se en aquest determinat estat	156
3.1 ESTAT DE CONSCIÈNCIA ORDINARI	158
Creu que la veritat és tan gran que es nega a trobar-la. Prefereix ser un humil buscador perpetu.....	161
Què vol una formiga?	164
Tots els òrgans del cos són dins meu, deia la boca.....	166
No volem coneixement, volem relats.....	166
Les persones som personatges dels nostres propis contes	168
Vida: la pel·lícula que atrapava els actors... ..	170
Som narradors compulsius de l'única llegenda que coneixem sobre tot el que hi ha i a la que anomenem realitat.....	172
Digue'm de què creus que va la vida i et diré què veus, sents, vols i penses	174
Tan fals és l'home asexual que prediquen les religions com l'home "a-violent" que prediquen els pacifismes	175
Creiem que el desig no es pot evitar, que es pot satisfer i que l'hem de controlar. Tres errors que ens condemnen	178

ÍNDIX D'ENTRADES -609

El pecat original és la ignorància de no saber-nos evolutius	180
Quan veus el vast i infinit univers, no et sents insignificant? Jo tampoc!	184
Avui, quan ningú no em veia, he fet un salt per veure si podia tocar la lluna i així comprovar que estava somniant!.....	186
Qualsevol savi modest d'avui té més saviesa que tots els savis antics junts.....	188
No hauríem de creure que sabem; hauríem de saber que creiem!.....	190
Aferrats a desaferrar-nos.....	191
Els canvis amb força o amb violència donen resultats diferents.....	193
És una evidència contrastada que quan la gent es troba malament vol prendre alguna cosa.....	194
Cada dia em desperto i penso: "Aquesta pel·lícula ja l'he vist"	197
Sí, d'acord! Ja has aconseguit el que volies. I ara, què?	199
Per molt que corris i viatgis mai aniràs més lluny de tu mateix	201
L'única cosa que fem és "mentejar"	203
És quan dormo que hi veig clar... I quan somnio, que m'enganyo	205
Tot el que veig és "jo" projectat.....	207
Prefereixo el goig a la glòria!	211
3.2 LA CONSCIÈNCIA TESTIMONI PERSONAL	212
L'ànima no desitja.....	218
No m'esforço en esforçar-me però m'esforço sense esforçar-me.....	220

ÍNDEX D'ENTRADES -610

Un arbre creu ser allò que li passa. Un home allò que fa.	
Ambdós s'equivoquen	221
Quantes coses hi ha a l'univers? Una o dues?	222
Filosofar és aprendre a morir.....	224
Ser o no ser: aquesta no és la qüestió.....	226
No és el que fas, és el que ets.....	229
M'agrada quan faig les coses sense fer-les.....	230
"Sigues aigua!". "No siguis aigua!"	231
Si no pots triar el que t'agrada, què et fa pensar que pots	
triar el que desitges?	233
Jo soc però no soc res	235
La major comprensió és l'acceptació	236
Les coses realment importants no serveixen per a res	238
La culpa de tot és del big-bang!	239
Meditació: allò que no faig!	240
Tot és el que és.....	241
Hi ha el fer i el ser. És essencial que siguis quan fas i	
irrellevant què fas quan ets	243
Em mostra una foto amb un carruatge i em diu: tu no ets	
el carruatge, ni el cavall, ni el cotxer. Tu ets l'amo!	
I jo sé que soc la foto.....	244
La salvació serà total o no serà!	246
Sé el que estàs veient ara: llum	248
L'art de ser és l'art de no ser res	250
La consciència és igual de valuosa en estat extàtic que en	
estat ordinari.....	251
De la mateixa manera que parpellegem o respirem	
hauríem d'emocionar-nos o pensar	253
Pot ser que la realitat i la veritat estiguin més enllà de les	
paraules... I si és així, no en podem parlar!	254

ÍNDEX D'ENTRADES -611

Quan les marionetes van veure que eren les mans del mateix home qui les movia es van mirar i es van dir: "t'estimo"	261
L'única cosa que cal entendre és que no hi ha res a entendre	262
Som éssers animats i habitats.....	264
L'única cosa digna de ser desitjada és que tot sigui tal com és.....	267
Les coses només es fan amb amor quan es fan amb saviesa.....	269
Quan a algú que no ho sap li fas saber que és un esclau, l'alliberes.....	271
Tota saviesa és ignorància	272
Si no saps, què estimes?	274
Això que dic no ho entenc però ho sé	276
He avisat el tècnic que vingui a arreglar-me la tele: fan uns programes massa violents.....	279
Potser ningú no és més productiu que un monjo o monja de clausura... ..	280
Continuar buidant aigua en un got ple no farà que aquest augmenti de volum.....	283
Coneix-te a tu mateix! El llarg camí del "com ets" al "què ets"	284
El millor bibliotecari era cec.....	286
La bona notícia és que, si hi poses consciència, tot està bé. La dolenta, per a l'ego, és que això no depèn de tu	288
Si el coneixement és saber sobre els mitjans i la saviesa, saber sobre els fins, tenim massa coneixement per a tan poca saviesa.....	289

ÍNDIX D'ENTRADES -612

Hem de transitar del "només sé que no sé res" al "ja sé que ho sé tot"	291
És quan miro una pel·lícula que hi veig clar.....	294
Consciensfera: el magatzem on els humans hi guardem tot el que generem i posem al servei de tothom.....	295
Saber què està bé fer no importa tant com saber què està bé ser. L'escarabat com a exemple... ..	296
3.3 LA CONSCIÈNCIA TESTIMONI NO PERSONAL	299
No estic dins l'univers. L'univers està dins meu!	302
Admet-ho! Mai no has vist el teu ull... ..	305
M'he vist ben bé en el mirall dels núvols de tempesta	305
Hem oblidat què som i hem oblidat que hem oblidat	308
Hem de practicar la presència fins a aconseguir l'absència	309
Espectacle d'espectacles... tot és espectacle!	311
Apaga la tele i veuràs per fi la tele!	313
No pots perdre el que no tens	314
La vida t'anirà arrancant totes les disfresses fins que t'adonis que et vol nu!.....	317
No cal estar conscient tota l'estona. Amb què ho estiguis un instant ja ho estàs sempre!.....	319
La filosofia és el procés de presenciar la respiració	320
Antònims: blanc-negre, dia-nit, gran-petit, esperit- esperits,.....	322
Els meus peus estan a la meva ment... i els teus també!	323
Sempre passa el millor que pot passar... o el pitjor! De fet el que passa és l'única cosa que pot passar!	325
El silenci, és absència o presència?	326
L'espiritualitat és la dimensió des de la qual coneixem el que som	327

3.4	LA CONSCIÈNCIA DE SER	330
4	NIVELLS D'EVOLUCIÓ.....	331
4.1	UNA INTRODUCCIÓ.....	331
	Anar al cinema és el mateix que tenir un somni dins d'un somni	333
	Des d'aquí es veu això (o com tothom diu la veritat)	335
	No podem canviar les coses; només la manera de veure- les.....	336
	Tenim un cor petit i un cor gran. El petit no arriba a l'intel·lecte i el gran el sobrepassa	338
	L'ombra s'interessa per l'ombra. La llum la dissol	340
	Cada fase evolutiva té les seves pròpies misèries però això no fa que siguin equiparables.....	341
	Veiem els problemes i les seves solucions en funció del nivell d'evolució en què ens trobem	343
	No és el nivell d'evolució en què es troba, ni la seva honestetat o coherència, el que dona valor a una persona sinó el seu saber i voluntat de transcendir aquest nivell	346
	El millor missatge pot no tenir la millor ortografia	349
	La realitat jeràrquica: Qui té els ulls oberts hi veu més bé que qui encara no els ha obert. Si més no, pot veure l'altre amb els ulls tancats... ..	351
	Voler eliminar la religió o el nacionalisme és com voler eliminar l'adolescència	357
	La majoria de les nostres creences bàsiques són fruit de l'estadi concret de desenvolupament humà en què estem.	359

ÍNDIX D'ENTRADES -614

No hi ha una manera verdadera de veure el món com no hi ha una llengua verdadera	361
La salvació del món dependrà de si assolim la massa crítica de persones amb un alt nivell d'evolució abans del col·lapse.	363
De la valoració a l'afecte; de la intel·ligència al coneixement; del sexe a l'espiritualitat: exaptacions que ens han fet com som	366
4.2 EL DESPERTAR: EL CREIXEMENT, EL SALT EVOLUTIU..	369
Només reconeixia i exercitava la cama esquerra. Caminava tan desviat que sempre tornava al punt de sortida	374
El canvi horitzontal conserva, el vertical transforma	376
Cap escaló no és un fracàs ni cap infància no és inútil.....	379
Quan el savi aixeca el dit, el neci mira la lluna	380
Disposar de moltes tintes no garanteix un text interessant	382
Mostres un paper amb una creu i tothom veu la creu però ningú no veu el paper!	383
El psicòleg pesca amb cuc i el filòsof amb l'ham nu.....	384
Quasi ningú no entén que "cap senyal" és el senyal.....	385
El savi que no dubta és ignorant; l'ignorant que dubta és savi.....	387
El més evident és el que més costa de veure!	389
Amb sort un dia et trobaràs en una cruïlla on tots els camins porten a l'infern. Fins i tot aquell del que vens.....	390
Si sabessis la paraula màgica que et fa totpoderós i estiguessis disposat a pronunciar-la, no series digne d'ella.....	392

ÍNDEX D'ENTRADES -615

Si veig una cosa i en sé una altra, a qui faig cas?	393
Un pont no és un lloc per quedar-s'hi	396
Cal saber què cal saber!	398
Allò que propulsa un coet fora de l'atmosfera ha de ser necessàriament abandonat per seguir endavant	399
Ser vegetarià no evitarà que el tigre et vulgui menjar	401
La ignorància de no saber-nos permanentment evolutius ens mata perquè ens estanca en qualsevol estadi que considerem bo i allà ens podrim! Homes i pobles	403
Qui no s'arrisca a explorar, haurà d'implorar	405
Un cavall és coix independentment de la pota que li falli.....	406
De què serveix trobar el document més valuós del món si no el saps entendre?	408
No ens defineix com a humans el que som sinó el que podem arribar a ser	409
4.3 INDICACIONS PER A CRÉIXER I DESPERTAR.....	411
La destrucció genera; la construcció paralitza	419
Deixa més marca un nen damunt la sorra que un elefant damunt la roca	422
Tot el poder del sol no pot fer madurar una poma si no és el seu moment	424
Escolta el que no vols sentir.....	427
No gravis música. No facis fotos	430
Observa. Observa atentament.....	431
Per estar present has de voler deixar d'estar present	434
La monotonia és clarivident.....	435
No hi ha res més definitiu que una mirada de reconeixement	437

ÍNDIX D'ENTRADES -616

Desconfia si t'ensenyen a volar i després no et llancen al buit.....	439
Totes les pistes porten al buscador a fer-li entendre que no hi ha pistes a seguir	441
Alguns problemes es resolen re-formulant -los contínuament.....	443
L'única obligació del presoner és observar la naturalesa de la tanca.....	445
No imiteu els savis. Apunteu on ells apunten.....	447
És quan estàs bé que val la pena estar malament	448
No es tracta de saber de què va la pel·lícula sinó de saber que és una pel·lícula	450
No busquis l'amor fora teu. Si no el trobes al teu interior et quedaràs sense!	452
Mira en què t'estàs convertint... N'hi ha prou!.....	454
Molta ignorància prové d'un excés de saviesa	455
Si no pots (o no vols) anul·lar els desitjos, prioritza'ls!	457
El millor regal que et poden fer és dir-te on tens, i no ho saps, el millor regal que pots rebre.....	459
Quants patiments i esforços contra-natura devien fer els primers peixos que van sortir de l'aigua.....	460
Que el teu únic projecte de vida sigui: "sí"	461
L'exèrcit dels adormidors es combat amb la guerrilla dels despertadors	462
No perdís les il·lusions... mata-les directament!.....	465
La terra, l'aigua, el sol... són importants, però despertar l'energia generadora de la llavor, és definitiu!	466
Sense creixement, evolució i transcendència no hi ha vida humana.....	468
Cuidem-nos del tot en tot.....	470

ÍNDIX D'ENTRADES -617

Permetre, obrir, alliberar, deixar fer... contra prohibir, tancar, reprimir i limitar. Créixer demana eixamplar i estancar-se, constrènyer	473
Tota obra bella, bona o vertadera, feta on sigui, per qui sigui, s'incorpora al repositori universal del que ens abastim tots els humans per a créixer	475
La llavor no es baralla ni és enemiga de la terra que la cobreix. Simplement l'aparta, amb la força necessària, per a accedir a l'aire i la llum	476
No és la renúncia a les coses petites la que ens dona la gran cosa. Més aviat és la troballa de la gran cosa la que fa que abandonis les petites.....	478
Construïm la nostra vida amb els materials de les idees i el ciment de la fe. No deixis que qui et ven els materials et dissenyi la casa.....	479
Les idees transformadores no són pomades, són tascons que esberlen la fusta de la normalitat a cops de martell.....	482
Evolució sense ruptura no és progrés!	484
Atenció a l'atenció!.....	486
Busca, compara i, si trobes alguna cosa millor, compra- la!.....	489
Tot allò que veus en els altres podria estar en tu	491
Hi ha una porta a la felicitat feta de superacions. I la qualitat de la superació indicarà la qualitat de la teva felicitat	492
Ser algú que està enamorat de la cançó interna, que està unit al pols interior universal... ..	494
Si ho vols tot, no facis res	495
La primera cosa és anar. Després, sempre més, tornar	497

ÍNDEX D'ENTRADES -618

	Veure la porta. Obrir-la. Entrar. Obrir els ulls quan ets dins. Les quatre passes per a accedir a idees noves	498
	Estàs tancat en un lloc i vols sortir. Hi ha una porta difícil d'obrir però creus que, desplegant les teves capacitats, la pots obrir. Què has de fer?	500
4.4	NIVELLS D'EVOLUCIÓ TRANSPERSONALS.....	502
	Tot és a la capsa i la capsa no és enlloc!	504
	Hi ha un instant redemptor i és... ara!	505
	La teva vida sencera és aquest moment en què estàs llegint això.....	508
	La torxa és un suport de la llum com la vida ho és de la consciència.....	512
	L'inconscient no existeix	515
	Tot el que pots veure és tot el que hi ha!.....	516
	Veritat, bondat i bellesa no són qualitats de les coses sinó funcions de la ment	518
	Quan miro el firmament veig la infinitud... de la meva ment!	520
	Assumeix el teu poder: estàs absolutament sol a l'univers!	523
	La plenitud només pot ser ara, quan faig; no demà quan hauré fet	525
	Totes les veritats són mentida	527
	Pot ser lletja la bellesa i bella la lletjor?	530
	La bellesa és la contemplació rendida de la veritat	532
	Els artistes fabriquen l'aire que respira l'ànima. Són els pagesos de l'esperit.....	534
	M'esgarrija tanta bellesa quotidiana... ..	536
5.	PREGUNTES QUE ELS TUÏTS CONTESTEN	539

ÍNDIX D'ENTRADES -619

5.1	LA REALITAT ÉS UN INVENT	539
5.2	ESTATS DE CONSCIÈNCIA	549
5.3	NIVELLS D'EVOLUCIÓ	578
6.	ÍNDIX D'ENTRADES	605

ÍNDIX D'ENTRADES -620

ÍNDIX D'ENTRADES -621