

GESTIÓ DE LA PERSONALITAT

RECOPILOCACIÓ DELS TWEETS I DELS
ESCRITS AL BLOG "VOL 234"

FINS EL 7 DE JUNY DE 2020

JOSEP M. CARBÓ TEIGEIRO

GENERALITATS.....	6
SENTIT DE LA VIDA	6
Si no saps on vas sempre arribes a un altre lloc.....	7
L'única cosa que hem vingut a fer en aquest món és a morir-nos!	8
Sobreposem plantilles de sentit damunt el caos com els primers astròlegs sobreposaven figures damunt el caos còsmic.....	9
La utopia d'un cavall no pot ser esdevenir persona sinó esdevenir el millor cavall possible	11
No et preguntis el sentit de la vida sinó què et fa pensar que la vida té algun sentit	11
Pots valorar un camí per si és pla, agradable o ben fet, però el millor és considerar si du on tu vols anar.....	12
GESTIÓ DE LA VIDA QUOTIDIANA.....	13
Què fer quan l'única cosa que necessitem és l'única que no tenim?	14
Tota psicologia suficientment avançada és indistingible de la mística	15
Fes el que vols. Tots podem ser superdotats: només cal descobrir el nostre do i practicar-lo amb passió.....	16
Tant de bo no siguis mai feliç del tot... ..	17
Compta amb quina felicitat desitges! N'hi ha de molt tòxiques! (Petit catàleg de felicitats tòxiques)..	18
El present és meravellós	19
Si penséssim no ens enfadaríem amb la gent. I per això no volem pensar	20
L'autisme mútuament respectat que professem impedeix el nostre creixement i evolució.....	21
Convertir les nostres debilitats en fortaleces és una "fortalesa" que ens debilita molt	22
ELS APRENENTATGES DE LA VIDA O LA VIDA COM A APRENENTATGE	23
Res no va bé a tothom sempre	25
Accepta el que et passa i si no ho fas... accepta-ho també!.....	26
La cosa més elevada i sublim que pot fer un home és obrir una llauna de tonyina	27
Exhibim orgullosos les ferides de la nostra condició de guerrers!	28
L'autopista és segura, ràpida i fàcil, però segur que porta a on vols anar?.....	28
Som navalles suïsses obsessionades en l'ús d'una sola funció.....	29
El guerrer que s'oblida de qui és perd el seu regne mentre lluita inútilment per conquerir-ne un que no li pertoca.....	29
Jo toco la pota i tu la panxa... Ningú no coneix l'elefant! Però... a qui l'importa l'elefant?	30
Jo soc el meu propi cel i el meu propi infern.....	31
Massa evitació és provocació	32
Tu esforça't en fluir i en estar tranquil... i ja veuràs quina pau més tensa i inquieta aconseguiràs... ..	33
No necessitem noves lleis sobre com funcionem els humans. Necessitem saber que no hi ha lleis	34
Només hi ha dues maneres de no decebre't: no esperar res i esperar-ho tot!	35
Les millors ales són unes bones mans!	36
Diuen que per curar el present s'ha de curar el passat, però jo crec que per curar el passat s'ha de curar el present.....	36
Hi ha una gran rigidesa en la flexibilitat del plançó i una gran flexibilitat en la rigidesa del roure vell .	37
Cap dels teus autèntics problemes no es soluciona amb salut, diners o amor	38
La vida és una equació: al final tot està en equilibri	38
Res del que ens importa no és important	39
T'has de cansar molt per aconseguir no cansar-te... ..	39
Aprèn a pensar i t'estalviaràs haver d'aprendre moltes altres coses... ..	40
Aprènem a viure en una de les dues escoles: la de lluita o la de ball.....	41
IDENTITAT:.....	42
Quan se t'apareix algú que és com tu, vesteix com tu, es mou com tu... pot sospitar que estàs davant d'un mirall.....	42

Se'ns ha imposat una matriu de pensament que ens fa creure que estem sempre en deute. Per això anem amb el cap baix	43
Tots som l'Estat Islàmic.....	44
LA LLIBERTAT	44
No ets millor perquè et passi això!	47
Veure que no controles res... ni la necessitat ni la voluntat de controlar.....	48
Faci's la vostra voluntat... (com si ens quedés altre remei...!)	49
L'ego és capaç d'envanir-se de la seva humilitat. Capaç de viure intensament la seva mort!	50
Una presó de deu mil metres quadrats és més petita que un metre quadrat de llibertat	51
-Això havia de ser així.	52
-Com ho saps?.....	52
-Perquè ha sigut així	52
Com més puguis prescindir de les cadenes causals, més lliure seràs	53
Flocs de neu cauen lentament, cada un al seu lloc	54
Sigues tu mateix! Ah, i de passada tingues el nas damunt la boca!	54
Tot t'ha estat donat. Fins i tot la teva reacció davant d'aquest fet	55
Donat que si ho faig em maten, escullo lliurement no fer-ho!	56
No puc jutjar-te. No et considero responsable	58
La llibertat exigeix l'acceptació de límits i normes.....	58
No pots posar barreres a la ment, però sí li pots tallar les ales o desanimar la seva llibertat	59
No usaràs el nom de la llibertat en va.....	60
Marxisme psicològic: les teves accions determinen la teva ideologia	61
El determinisme no és tant una descripció dels fets com de la forma de concebre'ls	62
Faig això perquè tu has fet allò i tu has fet això perquè jo o algú ha fet allò i... ..	62
No sé si la veritat ens farà lliures, però si crec que la llibertat ens fa vertaders	63
Tenim la mateixa fe absurda, fanàtica i ignorant en la llibertat i l'originalitat humana que els antics tenien en Déu	64
Només ets lliure quan no fas res.....	65
Quan puguis no fer-ho, podràs fer-ho.....	65
La culpa és de qui busca culpables.....	66
Jocs d'atzar, feines d'atzar, relacions d'atzar, vides d'atzar	67
La gasolina vol esclatar, el motor, propulsar-se; només l'home, conduint, vol anar	68
AUTOCONEIXEMENT	68
Escull bé els teus enemics perquè acabaràs semblant-te a ells	71
Pensa en el model de persona que menys t'agrada i veuràs quant t'hi assembles!	71
Les teves creences limitadores són les teves cadenes i la coherència amb què les mantens els cadenats que les uneixen	72
"Sou imbècils!" i aquesta veritat no ens fa lliures sinó més imbècils	73
Aquells que recorden el passat estan condemnats a repetir-lo	74
-Per què ets així? -Perquè em passa això. -I per què et passa això? -Perquè soc així	75
Només hi ha una cosa més esgarrifosa que sentir els brams de la bèstia fora de casa: sentir-los dintre!	76
Podríem arribar a ser qui ja som esforçant-nos menys en ser-ho.....	77
Que siguis capaç de viure per res.....	78
Al final, en aquesta vida, tot acaba decebant-nos... per sort!	79
La màxima autonomia i independència personal s'aconsegueix amb la màxima connexió i identificació amb el món.....	79
Generem idees que ens generen a nosaltres	80

"Si desconfies d'algú no l'estimes" diu Jodorowsky. Ja sabem alguna cosa de com estima Jodorowsky	81
La meva Marta i la meva Maria s'asseuen per fi juntes!	82
Sobre quin peu se sustenta Messi quan xuta amb la cama esquerra?	82
La diferència entre un altruista i un egoista és que l'egoista no sap que ell és els altres	83
L'inconscient potser només és el nom que donem a tot allò que no coneixem de nosaltres mateixos	84
No puc fer res per tu. Tot ho faig per mi	85
Tu ets una hipòtesi per a mi	86
La meteorologia de l'ànima és tan variable i inexorable com l'atmosfèrica	86
Els humans som brillants posats a la llum i tenebrosos en la foscor	87
LA CURA I LA TERÀPIA:	88
Terapeuta: persona que necessita l'ajuda que ofereix	89
Si el cotxe es fa malbé, ves al psiquiatra. Si no saps conduir, al psicòleg i si no saps on vas, al filòsof ..	90
Tots els problemes i malalties tenen una única i definitiva solució anomenada acceptació	91
L'inconscient no existeix	92
Vaja bírria d'autoescola si al final només saps circular per on ells t'han fet practicar... ..	92
El seu objectiu era viatjar però gastava tot el temps i els diners comprant vehicles i mai no va fer cap viatge... ..	93
-Per què frenes ara que pugem? -Perquè durant la baixada ens ha anat molt bé!	94
Buscar la pedra que ens ha foradat el dipòsit no farà que aquest s'ompli de gasolina.....	95
El meu besavi va matar el teu? Jo no et dec res! Vius miserablement per mantenir la meva abundància?	95
Culpar les cèl·lules de l'orella del mal de peu només serveix per a afeblir el cos sencer	96
La decepció és la penitència pel pecat de l'esperança	97
PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTESTEN	97

GENERALITATS

La personalitat, aquest constructe de l'ego que gestiona les nostres necessitats al llarg de la vida, sol tenir un protagonisme quasi exclusiu. Pensem ser la nostra persona o personalitat i no ens adonem que això que en diem l'ego és només un personatge que regula i configura una perspectiva particular de la consciència universal. Regit per lleis inexorables, aquesta "persona" que és com un instrument, serveix a un fi. Quan no descobrim quin és realment aquest fi (el sentit de la vida) patim i ens distrauem intentant fortificar i enaltir el nostre ego.

Descobrir qui som realment passa per descobrir que no som el nostre ego. Aquesta és però, una fase més avançada del procés de creixement. En aquest llibre parlem de com el nostre ego intueix els seus objectius, la seva naturalesa, les seves condicions de vida i els recursos i estratègies que usa per a sobreviure amb valor, patint el mínim possible.

Per això parlaré aquí del sentit de la vida primer. Després de la gestió de la vida quotidiana, una part molt psicològica; després de la condició d'aprenents que tenim tots els humans i finalment de com afrontem la llibertat, la culpa, la responsabilitat i de com l'ego s'acosta a l'anhel profund de l'autoconeixement. Amb tot, aquest coneixement essencial del que som no està a l'abast de la personalitat i sovint l'ego és un obstacle per a assolir-lo. Però aquest és un tema que afrontaré en un altre moment.

SENTIT DE LA VIDA

No em trobo bé. Deu ser perquè no em busco bé

El "Codi de Manú" diu que les edats de l'home son 4: neòfit, galant i anacoreta. Fa temps que miro l'apartat "coves" dels diaris. (i la 4a?)

He vist uns vells jugant a parxís. Per un moment he pensat si hi hauria una cosa més important al món.

De que serveix ser bon conductor o córrer molt si no saps on vas?

Patim com a societat una sobredosi de "per què?" i de "com?" i una anèmia de "per a què?"

Els ideals són la pastanaga per seguir caminant cada dia. Només valen mentre no els aconseguim

El sentit de la vida no és un descobriment. És un invent. (i si és un descobriment és el de què és un invent)

Si els zombis són morts vivents, els qui no saben per què viuen són zombis.

Qui no sap on va sempre arriba a un altre lloc.

Si no saps on vols anar acabes desitjant, ho sàpigues o no, que no et treguin les cadenes.

Sobreposem plantilles de sentit damunt el caos com els primers astròlegs sobreposaven figures damunt el caos còsmic

Fes que el sentit de la teva vida sigui arribar a un punt en què la teva vida no necessiti sentit.

Si la teva vida es buida qualsevol porqueria la por omplir.

Qui no té res pel que lluitar lluita per qualsevol cosa.

Res no pesa tant en nosaltres com el buit.

La realitat no és regeix per un únic model. Necessitem fer equilibris amb moltes i diverses narratives per a sostenir un univers que s'obstina en ser absurd.

Desplegar-se en totes direccions. No hi ha res més a fer.

Per molt que corris sempre ets aquí. Per què córrer, doncs?

Hi ha més ambició en l'home que vol ser íntegre que en el que vol ser ric ja que aspira a un bé més elevat

Si no saps on vas sempre arribes a un altre lloc

Què vol dir tenir èxit a la vida? Aquesta és una pregunta ben interessant perquè sovint valorem el que fem a mig i llarg termini sota la consideració de la resposta que donem a aquesta pregunta.

Imagina't que t'estàs morint. Ha arribat la fi de la teva vida i tens la lucidesa i la curiositat suficient com per a preguntar-te si has aprofitat la teva existència, si valia la pena haver viscut. Se suposa que fas un balanç del que has viscut sumant el que consideres positiu i restant el que valores com a negatiu. Quin resultat dóna? Més de zero?

Doncs bé, potser no és gaire important saber el resultat o la nota que has obtingut d'aquesta darrera avaluació. Potser el més important és conèixer els criteris d'avaluació que has fet servir. Com valores l'èxit a la vida? Pels resultats de les teves accions? Per les intencions? Per l'esforç que hi has esmerçat? Pel plaer/goig/felicitat que has acumulat? Per la quantitat d'objectius assolits? Per el que has après?...

És molt diferent viure per a col·leccionar moments de plaer que per a realitzar les empreses que et proposes. Valores més el que has realitzat o el que has conegut? Pensa en els moments que has considerat que has tingut èxit. Què t'havies proposat? Volies feina? tenir un títol universitari? formar una família? viatjar? tenir parella?...

La clau està en descobrir quines coses consideres que són les portadores d'èxit. Què hi ha darrera de cada un d'aquests èxits particulars? Diries que darrera els èxits concrets apareix una vida d'èxit? Potser l'èxit no és tenir un títol universitari sinó accedir a una feina satisfactòria. I potser una feina satisfactòria no és un objectiu últim sinó una forma d'aconseguir un èxit major: sentir-te útil o important. És això l'èxit?

Veiem la gent esforçar-se molt i lluitar, desitjar, escarrassar-se en aconseguir èxits. Uns volen tenir diners i ho fien tot a l'abundància. Altres lluiten per un lloc a la societat, un rol, una posició de poder o

de prestigi. Altres pateixen/gaudeixen d'hores i hores de teràpia, cursos i treball personal per a conèixer-se o curar-se. Altres canvien i es mouen incessantment per no ser absorbits per la rutina o l'avorriment. Altres es distreuen amb dedicació absoluta alienant-se amb la tele el futbol o el que sigui. Altres se sotmeten a les obligacions que els hi han imposat sense atrevir-se a qüestionar-les...

Tothom té un objectiu, ho sàpiga o no, i vol tenir èxit. Potser quan morin no sabran dir-te si han tingut èxit o no però de ben segur han viscut seguint un model. I la qüestió és que si no ens hem plantejat mai quin és el model de vida que volem, si no hem fet l'esforç de qüestionar el que fem, d'examinar la nostra vida, és evident que no podrem tenir èxit. Per això diem que qui no sap on va, sempre arriba a un altre lloc, sempre se sentirà insatisfet.

I quan ens plantegem el sentit de la nostra vida, el que volem, no oblidem considerar l'opció de què la vida no tingui sentit, que l'èxit no sigui més que un esquer per a motivar-nos, que l'únic èxit o objectiu potser és observar la dansa del buscador d'èxits i descansar. Des d'aquesta posició sempre arribem al lloc que volem anar perquè el lloc on volem anar és precisament on som ara.

L'única cosa que hem vingut a fer en aquest món és a morir-nos!

Morir és deixar de ser qui som. I no podem saber si morim si no sabem qui som. Potser al que en diem mort és la desaparició d'una part de nosaltres que prenem pel tot. Per això el tema de la mort es circumscriu a saber qui som. I aquest és el secret més profund i essencial de la nostra existència.

No sabem encara qui som però sabem amb què ens identifiquem. Sabem que la major part del temps i de la gent s'identifica amb un cos i una personalitat que la sustenta i organitza. D'això en diem "ego" i quan tenim la consciència posada en aquesta identificació diem que estem en consciència ordinària (la que jo anomeno c2)

Sabem també o podem saber, que aquesta consciència ordinària és falsa, tramposa, incompleta, una mera aparença. Que com ho sabem? Doncs perquè tenim una consciència d'aquesta consciència. Tenim una metac consciència o consciència de creure'ns un ego. Aquesta consciència testimoni o observadora, (a la que jo anomeno c3) és més evolucionada perquè transcendeix i inclou la consciència ordinària. El mateix que passa quan algú està immers en una obra de teatre i la viu com si fos real. Quan en un moment donat s'adona de l'escenari, del pati de butaques i dels espectadors, adquireix una consciència més àmplia i més vertadera. Ho sabem perquè aquesta visió més àmplia inclou i interpreta la primera visió.

O sigui que tenim una consciència que observa, que simplement "és" i tot el que nosaltres creiem real no és més que una col·lecció d'aquests objectes d'aquesta consciència. Quan estem centrats en la consciència ordinària tenim unes creences, opinions, desitjos, idees... però quan accedim a la consciència observadora no hi ha accions, ni creences, ni desitjos... sinó la simple passivitat del testimoni que consciència el que "és" amb la mateixa immutabilitat amb que un mirall reflexa la llum que s'hi projecta. I en aquest moment és quan la nostra identificació mor. Morim a una identitat. És una autèntica mort, la mort de qui creus ser, la mort de la Maria, en Pere o l'Andreu particular.

Sabem doncs que quan patim, ens angoixen o il·lusionem, busquem o trobem, volem o fugim, sempre és l'ego, aquesta consciència falsa, la que ho vol. És ella que es pregunta i vol saber sobre la mort. És ella que desitja saber què ha vingut a fer en aquest món. I quan aquesta consciència és conscient d'ella mateixa vol romandre en aquest estat més elevat i renuncia amb gust a la seva consciència anterior. Vol morir a l'home vell per esdevenir l'home nou del Nou Testament. Vol sortir de la caverna de Plató per

deixar de ser un esclau lligat davant les ombres. Vol prendre la pastilla vermella de Matrix que el mata com a identitat virtual en un programa informàtic per despertar-lo a la realitat humana.

I encara que l'ego ho vulgui no hi pot fer res perquè l'ego no fa res encara que ell pensi que sí. Tot li passa. Això ho sap bé la consciència testimoni. Un cop l'ego ha conegut això comença a desitjar la seva mort perquè sap que només això li permetrà viure una vida plena de consciència superior. Per això, quan l'ego és savi vol morir com a ego i s'ho planteja com a objectiu de la seva vida tal com dic al títol.

Amb tot, insisteixo, sabem que no pot fer res. Només observar aquest anhel com n'observa d'altres. Feliç l'home a qui li arriba la mort egoica que l'allibera de l'engany.

No sabem quina relació té la mort de l'ego amb la mort biològica. La mort biològica impedeix la mort de l'ego ja que l'ego s'expressa en un cos. Ara bé la mort de l'ego no implica la mort biològica. Una persona que ha mort ja a l'ego és algú que viu en estat de consciència superior o consciència testimoni (c3). Es diu que passa sovint que les persones accedeixen a aquest estat de consciència en el moment de la mort biològica. Si sobreviu però a la mort del cos, la persona esdevé literalment un "mort vivent", algú que viu sense viure ("*vivo sin vivir en mi y muero porque no muero*" que deia Teresa d'Àvila), algú que simplement testimonia el que succeeix en el seu cos i en la seva ment.

Sobreposem plantilles de sentit damunt el caos com els primers astròlegs sobreposaven figures damunt el caos còsmic

Cal tenir imaginació per vincular quatre punts més o menys alineats amb un moltó. Això no tindria cap importància si no fos que d'aquesta lliure interpretació se n'ha fet un estereotip, un tret de personalitat i tot un pla de vida pels nascuts en determinats dies de l'any. Com a símbol i metàfora poètica no està malament; com a eina interpretativa, diagnòstica i predictiva l'astrologia em sembla absurda.

Què fa però que una cosa tan poc racional i tan il·lògica tingui tants seguidors i practicants? M'atreveixo a llançar algunes hipòtesis.

La idealització de la irracionalitat

La primera hipòtesi de l'èxit de la irracionalitat és precisament que és irracional i il·lògica. La raó és una qualitat humana d'alt potencial, limitada però molt important. L'accés a la via racional pot ser complicat perquè requereix una coherència que no sempre estem en condicions ni en disposició d'assolir. L'atractiu d'allò irracional pot venir de diversos llocs.

Per una banda permet actuar segons criteris que no estan sotmesos a validació objectiva. La raó aporta coherència i lògica contrastable i per tant podem fer crítica fonamentada. Si renunciem a la raó no cal argumentar res, simplement acceptar. I això, que en alguns àmbits de la vida pot ser bo i desitjable, esdevé inconvenient en altres. Caldrà ara valorar si les finalitats que busquen els adeptes de l'astrologia pertanyen a una o altra d'aquestes categories.

La irracionalitat ens permet inventar el que ens convé. Ens vincula a la màgia i el misteri del que estem tan necessitats perquè la visió materialista i mecanicista que ofereix la raó del nostre món ens resulta excessivament humana. Cert que la raó mal aplicada ha portat grans desastres a la humanitat: armes sofisticades, explotació del medi, medicina industrial, capitalisme salvatge,... però això no implica que tota aplicació de la raó hagi de ser nociva. De fet molts dels seus fruits no ho són, i per tant haurem de concloure que la raó com a instrument no és bona ni dolenta, sinó que depèn de l'ús que se'n faci.

La irracionalitat pot ser una incapacitat per valorar la racionalitat o una crítica al que es considera que són les seves conseqüències com hem vist al punt anterior. En tot cas el romanticisme i altres moviments antiracionals com el postmodernisme han interpretat la llibertat com un trencament amb la raó. Sovint aquest trencament ha suposat abandonar-se a la passió i a la sensibilitat cosa que es viu com a més autèntica en tant que més propera als instints o a les emocions. Totes les dimensions humanes han de conviure en nosaltres, però les superiors han d'exercir el guiatge i l'autoritat a l'hora d'actuar. La passió desfermada és tan humana com un sil·logisme. Només que la passió no hauria de sobreposar-se a la raó i en canvi la raó sí hauria de fer-ho a la passió si ho jutja convenient. I la raó ben cultivada sap i entén quines coses ha de deixar al gaudi, a l'emotivitat, a la impulsivitat o al control.

El fanatisme, el fonamentalisme, la dictadura, la religió, la tradició, no veuen amb bons ulls la raó perquè pot qüestionar els seus fonaments. Per això Millan-Astray va enorgullir-se de cridar al paranimf de la Universitat de Salamanca el seu terrible "Muera la inteligencia", tota una declaració de principis de la dictadura.

La força de la repetició.

Una altra de les explicacions de l'èxit de l'astrologia és la seva antiguitat. Pot semblar sorprenent que això sigui així però hi ha força evidències de què les coses que perduren no és perquè siguin vertaderes sinó que se les considera vertaderes perquè perduren. La teoria dels camps mòrfics(1) explica com la repetició crea una mena de motllos energètics que facilita que els fets es perpetuin.

Hi ha una estructura d'èxit en les creences irracionals que passa per la por o admiració al desconegut, l'existència de simbologia compartida, autoritats reconegudes, adeptes acrítics, explicacions fantàstiques (com més ho són més fàcilment són acceptades -considerem els continguts de les religions majoritàries-), fenòmens d'autosuggestió, rituals, objectes de poder, creença en la capacitat d'influir en les forces desconegudes que ens dominen,... Tot això encaixa perfectament en l'astrologia, les religions i altres pràctiques irracionals que busquen el consol de l'ànima adolorida o desorientada.

Amb aquesta estructura i una repetició prou llarga en el temps podem influir en el destí de les persones a través de cartes, les ratlles de la mà, el fons de la tassa de cafè, els daus, els auguris, els somnis,...

Als anys 20 del segle passat, un grup de crítics d'art i artistes van inventar el joc de compondre una frase amb l'aportació d'una paraula a l'atzar de persones diferents seguint l'esquema sintàctic (nom+adjectiu+verb+adverbi). El resultat era que la frase resultava tenir sentit per a tothom i donava lloc a moltes interpretacions interessants que ajudaven als participants a entendre alguna cosa del que els hi passava. Suposo que no ha perdurat perquè no es va practicar prou temps.

La necessitat de sentit

I una altra explicació de l'èxit de l'astrologia pot ser la necessitat de sentit. La ment humana és una ordenadora, una atorgadora de sentit. El que no entenem ho inventem i ens quedem tan amples. Si aquest invent és compartit i obté una estructura que duri, l'èxit ja està assegurat.

I què podem inventar? doncs realment el que vulguem. Per absurdes que siguin les invencions que vulguem proposar ara no arribarem a superar les que ja hi ha. L'arbitrarietat d'assignar desitjos divins als esdeveniments de la nostra vida, o significats a les nostres desgràcies, o lliçons per aprendre a les nostres dificultats, o orientacions per a la vida a les nostres malalties, és comparable a dibuixar un moltó amb 5 punts. Certament és possible, però no necessari.

Recordo un episodi dels Simpson en el que en Homer mirava les constel·lacions i algú li explicava els signes del zodíac. Ell però ajuntava els punts dels estels tot formant dònuts, hamburgueses, i llaunes de cervesa... i encaixaven perfectament!!!

(1) RUPERT SHELDRAKE: "La presencia del pasado" Ed. Kairós 1990

La utopia d'un cavall no pot ser esdevenir persona sinó esdevenir el millor cavall possible

La utopia per definició és inassolible. Entenem per utopia un estat de perfecció -normalment de l'àmbit social- que ens serveix d'inspiració i guia per als nostres anhels i esforços de millora.

D'alguna manera la utopia seria com el pic que volem assolir mentre els nostres esforços diaris serien les diferents fases de l'escalada. El pic es presenta molt llunyà i inabastable, però serveix com a al·licient per anar caminant.

El disseny que fem de la utopia marca molt el tipus d'accions que hem d'emprendre. Si aspirem a la igualtat, hem de lluitar pels drets. Si aspirem a la riquesa, hem d'esforçar-nos en la producció (o l'acaparament!) . Si aspirem a la virtut hem de treballar el nostre caràcter moral. Si la utopia és el cel cristià haurem de seguir les normes de l'església i si és el paradís dels musulmans, les de Mahoma.

El problema de la majoria d'utopies és que no són realistes. Què vull dir amb això? Que potser no han de ser ideals per a ser utopies? Doncs no, al meu entendre.

Aspirar a una perfecció que no ens correspon, és fixar una utopia no humana i a la llarga només servirà per al desànim i per a l'abús de les elits que la gestionen.

No pertany a la naturalesa humana la pau perpètua, ni la llibertat, ni la igualtat, ni la salut absoluta, ni la felicitat, ni l'amor pur... Tot això són idealitzacions d'un altre món, d'una altra dimensió. Són escapatòries, fugides a mons impossibles perquè no ens atrevim a dibuixar les utopies humanes realistes que ens pertocuen.

Perquè així com la utopia d'un cavall no pot ser esdevenir un home, la utopia d'un home no pot ser esdevenir un àngel de perfecció. De fet hauríem d'entendre que la perfecció humana rau en l'esforç continuat per a assumir la nostra imperfecció i avançar en el nostre creixement amb humilitat i acceptació.

Hem d'aspirar a progressar contínuament acceptant tot el que ens vagi passant. Hem d'aspirar a augmentar la nostra consciència, a adquirir saviesa i comprensió. Aquests objectius són els ideals humans ja que estan a l'abast de tothom (tothom ha de créixer a partir d'on es trobi ara) i malgrat la seva concreció i possibilitat, semblen tan impossibles com la millor de les utopies.

No et preguntis el sentit de la vida sinó què et fa pensar que la vida té algun sentit

Què et fa pensar que la vida té sentit? Ho dones per descomptat però no saps quin fonament té aquesta creença.

Pensem-n'hi una mica. Si ets algú que creu en un ésser superior, un Déu creador, un disseny intel·ligent, un cosmos ordenat o una energia informada és fàcil que creguis que aquest "algú" té una voluntat, un desig, un propòsit i que tu formes part d'ell.

Amb tot, aquesta suposició no és rigorosa. Un creador podria fer alguna cosa sense sentit perquè la seva ment potser no funciona com la nostra i no li cal actuar amb finalitats.

Ara bé, com que ens costa imaginar algú que no funcioni com nosaltres, tenim la tendència a creure que el nostre creador fa les coses amb sentit, amb finalitat. Quin sentit serà aquest? Per què ens envia al món? Què vol de nosaltres?

Com resava aquell creient: "Déu meu parla'm! Però sobretot, parla'm clar!!!" Vull dir que suposar un creador que atorga enteniment a la seva criatura i no li permet entendre's resulta un xic sorprenent tot i que no és la coherència ni la lògica el que hem de buscar en les explicacions mitològiques.

Els humans ho veiem tot en perspectiva antropocèntrica. Allò que fem i som ho projectem damunt tot el que coneixem. Atribuïm qualitats humanes als déus, a la natura, a l'univers... La terra pateix, l'univers conspira, les estrelles parlen...

Segurament la ment se sent a gust quan parla en el seu propi llenguatge amb el món però això no vol dir que el món ens respongui. Més aviat podem pensar que inventem el diàleg.

I no cal que el diàleg sigui esclaridor sinó que sigui confortable. A l'hora de buscar la pau preferim el sentit al sense-sentit; l'ordre al caos, la lògica a l'absurd.

Amb tot, però, la pregunta és legítima i necessària: "Què et fa pensar que la vida té algun sentit?" Perquè tu fas les coses amb sentit, pots suposar que tot té sentit?

Sempre podràs dir que la vida té sentit perquè tu vols. Ets l'atorgador de sentit de la teva vida. Ho necessites. Tens poder per fer-ho. Aquí però t'hauràs de revestir de poders divins i ser el creador de la teva pròpia fantasia existencial. Bon profit!

Pots valorar un camí per si és pla, agradable o ben fet, però el millor és considerar si du on tu vols anar

Si t'obsessiones pel camí pots oblidar-te d'on vols anar. Aquest és el problema amb els mitjans, amb les tècniques, amb les estratègies... Amb les teràpies, els rituals, els programes polítics, també!

Sabem que necessitem uns mitjans per a assolir un objectiu però de tant mirar i analitzar el mitjà podem perdre de vista l'objectiu. Això és el que crec que passa sovint.

I ho crec perquè veig com l'energia de recerca, de debat, d'investigació es dedica més al com que al què. Com sabem si una teràpia és correcta? Si un programa és bo? Si no tenim ben definit què és la salut o el bé comú, no ho podem saber. I com que sovint és més fàcil empènyer un carro que saber on dur-lo, ens animem i il·lusionem tot veient com es mou.

El més important és saber què volem en aquesta vida. De què va tot? Quan ho sapiguem, podrem escollir el camí. Però com que no ho sabem, ens apuntem als camins i els valorem amb criteris que no són essencials.

Es parla tradicionalment en el món de la mística de 4 camins envers la il·luminació (i ara farem la hipòtesi que sabem què és la il·luminació i que és el més desitjable).

El primer camí és el del faquir, el que opta pel control de l'energia física. El segon és el del monjo que controla l'energia emocional-social i el tercer, el del savi que ho centra tot en l'energia intel·lectual. El quart camí, el que Gurdjieff defensava, aposta per la sàvia combinació dels tres anteriors. D'alguna

manera, tots els camins aposten per un control, una concentració i atenció absoluta en un àmbit de la persona com a mitjà per a evitar la dispersió i obtenir el centrament.

La pregunta que queda encara és què aporta la no dispersió o el centrament? Pau interior? impertorbabilitat? Mestratge? Exemple? Serenor? Equanimitat?... Allò que ens aporta, és realment allò que necessitem absolutament? Aquest és el dubte que requereix energia per a esclarir més que discernir si els camins són planers, costeruts, ombrívols, ben dissenyats o prou ben asfaltats.

GESTIÓ DE LA VIDA QUOTIDIANA

He llegit aquest lema que m'agradaria poder practicar: "lleugeresa, flexibilitat i força en cada un dels petits gestos"

Avui serà un bon dia perquè confio en que no em caurà cap meteorit al cap. Coses menys probables m'han amargat alguns dies

L'economia és la nova religió. Sacerdots/banquers tirànics dient-nos que és el bé i el mal oferint-nos el paradís a canvi de la submissió.

"La felicitat del paradís és la dels que saben que dormen" Segons el poema La rosa amagada citat per Borges a la Història Universal de la infàmia.

Què difícil és fer-ho fàcil!

Cap savi no podia fer volar l'àguila del rei però un humil pastor va tallar la branca on era i es va veure obligada a emprendre el vol.

El meu objectiu era no tenir més atacs d'ira i ho porto molt bé! Aquests darrers mesos en què ningú no m'ha portat la contrària i tot m'ha sortit com volia, no n'he tingut ni un!

Sí algú em satisfà plenament -ni que sigui en algun aspecte concret- em desagrada del tot perquè o bé em mostra que som només mitges persones o bé em recorda la meua immadura simplicitat.

No és obligatori ser feliç!

No es tracta de tenir orgasmes meravellosos sinó de ser meravellós i tenir orgasmes. Ni de tenir bons amics sinó de ser bo i tenir amics. Ni de tenir grans idees sinó de ser gran i tenir idees. Ni de tenir experiències transcendents sinó ser transcendental i tenir experiències.

Era tan mentider que quan confessava haver dit una mentida, era quan calia fer-li cas

Gastava tota la seva energia de presoner en reforçar els barrots, decorar la cel·la, assegurar que el pany no es pogués obrir...

Innocentades avui no, sisplau, que ja me les espero. Demà prometo estar ben desprevingut.

Qui diu que no es pot fer?

La clau de l'èxit és que tinguin èxit totes les claus.

Quan la satisfacció de la teva necessitat no depengui de tu, canvia de necessitat!

Sí vols arribar a bon port... deslliga el timó!

La importància de l'èxit rau en la possibilitat del fracàs.

Tinc l'agenda i la llista de coses per fer com a pastanaga penjada davant meu.

Li agradaven molt els ocells salvatges i lliures per la seva gran autonomia i majestuositat i per això els tancava en una gàbia petita per a poder-los observar bé...

Només la vulgaritat és suportable... perquè allò extraordinari suportable és vulgar.

Si hi penses bé veuràs que la sort és el nom que posem al que no sabem calcular.

He anat al zoo. Els dofins tenien als cuidadors totalment ensinistrats. Els feien tirar un peix cada cop que ells donaven un salt

Segueixo pensant que per llegir segons què és millor no llegir. I que per regalar una rosa segons com és millor no regalar-la.

Què fer quan l'única cosa que necessitem és l'única que no tenim?

Diuen que de la depressió se'n surt amb ganes de sortir-se'n. I precisament podríem definir la persona deprimida com la que no té ganes, energia, força... És a dir que justament la manca d'allò que et salvaria és el que defineix el teu problema.

Això és una cruel paradoxa, però passa sovint. Un mal o una limitació pot estar sovint determinada per un factor i aquest factor o element és el que, degut al teu problema, no està al teu abast.

Un cas especialment greu al meu entendre d'aquest principi és el de l'augment de consciència en les persones.

Estic convençut que l'únic remei a tots els mals que pateix la societat és la presa de consciència de cada individu respecte al seu propi creixement i evolució. Les persones hem de créixer, canviar, avançar a estadis cada cop més evolucionats de consciència.

I aquest procés es dona només en les persones que saben i coneixen aquest principi. Si tu creus que ets un ésser evolutiu que té molt per aprendre, tens una actitud oberta i humil davant la vida. Mires les coses amb un cert relativisme, amb una curiositat anhelant que et fa qüestionar el que creus i penses.

Cap persona que es mantingui en aquesta zona de creixement potencial de forma conscient no podrà evitar l'evolució de la seva consciència.

El problema és que moltes persones estan en nivells evolutius que neguen la necessitat i possibilitat de creixement. Convençudes d'estar en la veritat, en la posició definitiva i vàlida, anul·len i paralitzen la possibilitat de canvi.

Podríem dir que qui més necessita canviar és qui menys creu necessitar-ho i això fa complicada l'evolució. Clar que sempre poden passar coses inesperades que et mobilitzin i et forcin a moure't, però el factor definitiu és la teva voluntat de creixement.

Necessitem urgentment un augment de la consciència en tots els ésser humans. De fet, la consciència està augmentant i alguns opinen que el ritme de creixement de la consciència és més alt que mai. Cada cop més les persones entenen que cal fer canvis profunds i significatius.

Podem dir doncs que la humanitat s'està polaritzant entre persones que augmenten ràpidament la seva consciència i les que estan estancades. A nivell qualitatiu és molt important i significatiu l'augment de persones que expandeixen la seva consciència, però a nivell quantitatiu, la gran massa de persones que no coneixen o no creuen en el seu potencial és també important i significatiu... en aquest cas per mal.

Com evolucionarà la humanitat? I sobretot, serem a temps de fer aquest creixement col·lectiu envers estadis d'evolució més integrals, humanitaris i savis?

Un fet ens pot donar alguna esperança: sembla que les persones que evolucionen influeixen de forma subtil i força desconeguda en les que estan estancades. No sabem encara com funciona aquest mecanisme, però és com si les persones conscients emetessin a la "*consciènciesfera*", al camp mòrfic de l'essència humana, una energia que pot ser usada per a tothom.

De fet, donat que no podem esperar que qui no coneix un bé el demani, només queda esperar que els qui saben com nodrir aquest camp d'energia conscient ho facin i això ompli -per dir-ho així- aquest espai i faciliti el desenvolupament dels éssers humans fins a una massa crítica que acceleri l'evolució.

Tota psicologia suficientment avançada és indistingible de la mística

La tercera llei de Clarke(1) referida als avenços científics diu que... "tota tecnologia suficientment avançada és indistingible de la màgia"

Inspirat per aquesta llei, penso que també una psicologia prou avançada és indistingible de la mística. Què vull dir amb això?

La psicologia, com la tecnologia, aporta coneixements que, un cop aplicats, ens permet a la majoria usar uns mecanismes complexos sense entendre'ls. Jo, per exemple, no tinc ni idea de com funciona un ordinador o un mòbil, i no obstant això, el faig servir amb certa eficàcia.

Igualment, les coses que el coneixement psicològic -amb la seva extensió de la neurociència i de la biologia de la consciència- ha descobert, poden ser aplicades per qualsevol persona prou intuïtiva i motivada sense dominar-les o entendre-les.

Això és que crec que passa sovint en pràctiques de teràpia o de creixement personal, de manera especial quan es fa en grup.

La psicologia social més avançada permet conèixer la interinfluència de molts factors que fan que les persones percebin, sentin, pensin o intueixin coses que queden fora dels paràmetres normals en les seves vides. És freqüent que en grup i degudament suggestionades, les persones se sentin impulsades a obrir zones desconegudes d'elles mateixes confonent a vegades la percepció amb la imaginació, el que és amb el que voldrien que fos, o projectant els seus propis anhels en missatges o senyals insignificants en ells mateixos.

La força del jo és molt poderosa perquè vol controlar, dominar i sentir-se elegit en un camí de perfecció que sovint s'ha de mostrar sota la capa de la humilitat i la petitesa. Però la temptació de l'excepcionalitat, de la meravella, de la màgia en la nostra vida és tan gran que ens sentim

irresistiblement atrets pel que és meravellós encara que -o potser justament per a això mateix- sigui irracional i il·lògic.

I es que les zones egoïques prerracionals s'assemblen molt en la forma a les transracionals. I d'aquí sorgeixen moltes confusions. Mentre l'ego prerracional roman atrapat en la màgia i el misteri, la transracional albira la mística, no sent cap necessitat de ser res ni necessita cap estímul especial perquè percep la normalitat quotidiana com a absolutament transcendental.

Per això dic que a vegades ens enganyem a nosaltres mateixos amb els fenòmens psicològics complexos i creiem haver assolit la transcendència quan tot just ens hem instal·lat en la màgia.

(1) Arthur C. Clarke, escriptor britànic de ciència ficció. (1917-2008)

Fes el que vols. Tots podem ser superdotats: només cal descobrir el nostre do i practicar-lo amb passió.

Tots estem dotats per a alguna cosa. Tots tenim un cert potencial que podem desplegar més o menys. La majoria de nosaltres ens conformem en desenvolupar un ventall ampli de capacitats en un grau suficient per a tenir una vida confortable.

Estem, de molt, infradesenvolupats. Tenim molta més capacitat de la que activem o actualitzem.

Crec sincerament que tots som, en potència, superdotats, entenent per superdotat aquell que supera la seva dotació ordinària. Tenim capacitat de caminar i estem dotats per caminar, però no estem -la majoria- superdotats per caminar. En Killian Jornet és un superdotat caminant i corrent per la muntanya.

I com ell, tots tenim un do, un àmbit concret d'activació vital, en el que podem ser extraordinaris. Per què no ho som? I què ens perdem no sent-ho?

Segons la meua opinió no ho som per dos motius: no coneixem els nostres potencials i no tenim prou interès o passió en desenvolupar-los. No tenim prou saviesa ni prou amor. Com sempre, apareixen altre cop en la meua anàlisi aquests dos pilars fonamentals de la vida plena.

No tenim saviesa perquè no sabem, no ens coneixem prou com per a dir què és allò amb el que la vida ens ha dotat i que està en nosaltres especialment predisposat a desenvolupar-se d'una forma extraordinària.

Els nostres educadors, pares, entorn social... no valoren l'autoconeixement i no permeten que mirem i explorem allò, que ja des de petits, es veu clarament que va amb nosaltres. Pot ser el cultiu de la bellesa, el servei, l'enginy mecànic, la mirada espiritual, la gestió, el lideratge, la creativitat, l'expressió, l'activitat física... En un nen petit és ben verge aquesta predisposició i és en els primers moments quan cal no contaminar, mirar i ajudar a mirar-se.

Si l'educació consistís, a més de la socialització bàsica de supervivència, en aquesta descoberta del que realment som i podem ser, la nostra vida seria molt més rica i el seu sentit s'expressaria amb rotunditat.

Però l'educació tendeix a reprimir i uniformar les personalitats. No hi ha prou saviesa i quan no hi ha saviesa, l'amor en surt perjudicat.

Perquè l'amor és la passió amb què fem les coses. L'amor és l'adhesió noble i confiada al que estimes. L'amor és la fascinació pel que estimes, el joc de fondre's amb l'estimat. I aquesta passió o energia de

dedicació no la posem en les coses que no ens interessin. I les que no ens interessin són les que no van amb nosaltres.

En canvi quan trobem el que és propi de la nostra naturalesa, costa poc dedicar-hi temps, esforç i energia. Ho he vist molt sovint fent de professor. Quan l'alumne s'alinea amb el que li és natural, tot en ell esdevé energètic, feliç i apassionat. La cultura de l'esforç hauria de ser cultura de la saviesa: un cop saps el que vols, l'esforç apareix de forma natural i potent, sacrificada i lúdica.

I així és com hauríem de viure sempre: fent el que ens agrada amb la màxima intensitat. El nostre sistema social i econòmic no permet aquesta utopia perquè ens hem de guanyar la vida i fer el que toca i no el que volem fer. Aquesta és la prostitució a la que ens ha sotmès l'actual sistema.

Necessitem practicar la saviesa de saber què podem arribar a ser i l'amor o la passió de fer-ho. Per damunt de tot, primer de tot, en lloc de tot.

Tant de bo no siguis mai feliç del tot...

Crec que en el fons, tots sabem que no ens convé la felicitat... O potser hauríem d'aclarir què entenem per felicitat!

Estar molt content una estona, estar enamorat una temporada, estar satisfet unes setmanes, sentir-te viu i dinàmic durant uns dies o tenir èxits momentanis és molt satisfactori i desitjable... precisament perquè cap d'aquestes coses no és la felicitat.

La felicitat seria un estat de plenitud continuat, un estat de "plena satisfacció" tal com defineix el diccionari.

Costa poc entendre que quan ho tens tot no necessites res i no et motiva res. Així doncs, la felicitat absoluta seria paralitzant, desmotivadora i passiva, un panorama que a pocs els interessa.

Parlem molt de la felicitat i ens la desitgem per nadal o per l'aniversari, però tots sabem que ens referim a aproximacions raonables a aquest ideal de felicitat absoluta que ningú no vol.

Per això crec que és bo desitjar problemes, reptes, crisis i maldecaps gestionables que combinats amb períodes de benestar configuren un panorama raonablement sa de la nostra vida.

I què passa amb la felicitat definitiva? És una utopia inabastable? Jo crec que no. Jo crec que és ben real i possible ser plenament feliç. I només m'imagino dues situacions en les que això es pot produir:

La primera seria si amb alguna droga o compost químic sofisticat s'aconseguís mantenir el cervell en el lliand del plaer perpetu. No sé si això és possible però no descarto que ho pugui ser en el futur.

Crec que molta gent només de pensar en aquesta felicitat "artificial" i "no merescuda" -per dir-ho d'alguna manera- rebutjarien aquesta proposta. Altres, però acceptarien aquest destí "químic" i no imagino cap objecció moral o ètica per a oposar-m'hi.

L'altra possibilitat seria la d'arribar a la il·luminació o assoliment de la Veritat. En aquest estat els patrons o mesures de la felicitat canvien completament i es redefeixen. La felicitat seria la pura contemplació del que és... ja sigui bo o dolent, plaent o dolorós. Aquí goig(1) i la plenitud essencial deixa molt per sota la felicitat plaent o comfortable.

Per això dic que si has d'assolir una felicitat que et desactivi millor no tenir-la i si assoleixes el màxim estat de plenitud tindràs més que la simple felicitat.

(1) Podeu veure una altra entrada sobre aquest tema aquí:

<https://josepmariacarbo.blogspot.com/2015/02/plaer-felicitat-saber-i-goig-vs-bellesa.html?q=felicitat>

Compta amb quina felicitat desitges! N'hi ha de molt tòxiques! (Petit catàleg de felicitats tòxiques)

La felicitat! Quin gran tema! Molta gent dona per descomptat que és el major bé al que podem aspirar. Acostumo a qüestionar aquesta valoració tan assumida actualment. De fet molta gent ja ni s'ho planteja. Et parlen i et diuen de passada: "...al cap i a la fi del que es tracta és de ser feliç, no?" Doncs jo no ho crec pas.

Considero la felicitat, com el diccionari, com un estat d'ànim plenament satisfet. La satisfacció l'associo a un estat emocional i és per això que, per a mi, la felicitat és un assumpte de gestió dels afectes, de mesencèfal, de l'estat anímic. Essent important, pel benestar que representa, no és la fita màxima de la plenitud humana al meu entendre. No és ara el moment de parlar d'això. Ja ho vaig fer a l'entrada "Plaer, felicitat, saber i goig versus bellesa, bé, veritat i plenitud."

Assumim, si us sembla, que la felicitat és un bé, encara que no hi hagi acord sobre si és el més alt dels béns als que aspirem.

La felicitat emocional té molt bona premsa i tothom se la desitja per nadal o en els aniversaris. Amb tot, és un bé que presenta moltes ombres. Sobretot pel fet que hi ha molta felicitat tòxica, és a dir, formes perverses de viure la felicitat que si no són descobertes i analitzades poden portar la desgràcia. Com quan algú fuma i no s'adona que està generant un càncer de pulmó.

Voldria fer un petit catàleg de les felicitats tòxiques que jo he identificat. No són categories mútuament excloents i segur que és molt discutible, però us ho proposo com a exercici d'anàlisi crític.

La felicitat del porc: Seria aquella que es fixa només en el plaer immediat, el que dona la satisfacció grata i abundosa de les necessitats bàsiques animals (físiques i emocionals). La que acceptaria algú a qui proposéssim: "vols prendre't aquesta pastilla que et donarà plaer continuat tota la vida encara que et tregui consciència i llibertat?"

La felicitat insolidària: És la felicitat egoista del que només es mira a sí mateix. La que té com a única referència la pròpia satisfacció. La que acceptaria algú a qui proposéssim: "vols ser feliç tot i que això perjudiqui als altres?" La que practiquem els qui assumim els principis del capitalisme, per exemple.

La felicitat superficial: És la felicitat petita i conformista del que, tement la vida i el dolor, accepta sense lluita ni aspiracions la seva existència mediocre. La que acceptaria algú a qui diguéssim: "Et conformes amb no patir mai cap desgràcia ni contrarietat, tot i que tampoc tindràs cap estímul o creixement en el que et resta de vida?"

La felicitat reactiva o exterior o depenent: És aquella que depèn d'un altre o d'uns altres. És la felicitat que et dona la parella, els fills, els amics, la societat. La felicitat de ser acceptat, famós,... És la felicitat reactiva que necessita que algú l'activi perquè si no et desinfla. És la felicitat que ve de fora, que no germina dins teu. És la que acceptarien aquells als qui preguntéssim: "Renuncies a la teva capacitat de generar felicitat dins teu a canvi de què els altres te la donin sempre?"

La felicitat aparent o social: És la felicitat fingida que acaba confonent-se amb la felicitat real. És el somriure permanent, la festa, l'alegria i la diversió. És una posat social que a còpia de practicar acaba identificant l'actor amb el personatge. És una felicitat poc crítica que se sustenta i desitja mentre sigui envejada pels altres. És la que triaria algú a qui s'ofereís: "acceptes la felicitat que dona ser vista com a persona feliç encara que això signifiqui que no te la qüestionis?"

La felicitat falsa o sentida o fruit de l'autoengany: És aquella que es fonamenta en una construcció de creences fetes a mida per tal de sentir-te feliç. Aquí l'important és que un se senti feliç encara que potser no ho sigui. Ens podem sentir lliures i no ser-ho; sans i no ser-ho, simpàtics i no ser-ho... També ens pot passar això amb la felicitat. Aquesta felicitat la practiquen les persones adscrites a ideologies o religions que tenen codis ètics i de conducta. Podria ser la felicitat del monjo que segueix la norma de la seva congregació, la del practicant d'una ideologia, teràpia o doctrina esotèrica, la d'un militar o activista vocacional que dedica la vida a un servei pel sentit del deure, la d'un sectari... En fi, la d'algú que primer compra un codi de conducta que li convé i després es dedica a practicar-lo. Aquesta felicitat l'acceptaria algú a qui li proposessis: "Acceptes trobar el sentit de la vida que et farà feliç encara que això impliqui que no el podràs canviar mai?"

La felicitat autocomplaent: És la felicitat dels qui tenen l'habilitat de justificar sempre el que fan, de creure que estan en la raó, que mai tenen la culpa de res, que tot s'ho perdonen, que porten les ulleres amb vidres de color rosa permanentment posades... Immunes a la culpa, aterrits pel dolor, distorsionen tot per tal de quedar ells sempre bé.

La felicitat buscada: És qualsevol tipus de felicitat que algú busca. És la felicitat com a objectiu, la felicitat com a valor absolut. Això implica que tot el que fa ho fa per ser feliç i tota la resta deixa de tenir importància. Al meu entendre, el buscador de la felicitat és el més infortunat dels buscadors. La felicitat no és un objectiu desitjable, és un efecte secundari de les teves recerques d'objectius desitjables. La felicitat no es busca, es troba. No es persegueix, et persegueix quan obres bé. No és en un lloc esperant, apareix quan ets on has de ser.

El present és meravellós

Per tancar-ho ràpid diré que el present és meravellós perquè l'únic que existeix. Tot és present, tot és ara. El que anomenem passat i futur no són més que formes atenuades de present.

Pensem en el passat per exemple. Recorda ara mateix l'aroma del cafè amb llet que vas prendre ahir per esmorzar, o el tacte de la galta en fer un petó a la persona estimada. O recorda per exemple el color del cel aquest matí... Les imatges poden ser vívides i nítides però no es poden comparar amb les que estàs veient ara mateix.

La vivacitat i brillantor de la llum que ara veus, encara que sigui l'esmoreïda llum de la pantalla del mòbil és mil vegades més intensa i clara que la que recordes. El record és pobre, apagat i sempre t'arria a través d'una textura indirecta, té una pàtina d'irrealitat que la fa apagada i amorfa. No importa que recordis els millors moments de la teva vida o les més lluminoses escenes que hagis viscut. El record no té punt de comparació amb el que estàs veient ara.

I el mateix passa amb el que imagines que demà passarà. La flaire del cafè de demà, per molt que la idealitzis i milloris, per molt que la potenciïs i la magnifiquis no serà res comparat amb el més simple dels aromes que ara puguis captar. La vivesa del present és inigualable, és la potència de la vida, la victòria definitiva de la realitat.

I això passa amb tot, també amb els sentiments, amb els desitjos, els pensaments... tot el que recordes haver estimat o odiat pot tenir intensitat i afectar-te emocionalment però no té la "realitat" ni la presència del que sents ara mateix. De fet recordar una emoció no és el mateix que sentir-la, tot i que el record pot generar una nova emoció, a vegades la mateixa reverberada (potenciada o disminuïda) i a vegades una altra.

Recordar com vam estimar i ser estimats pot encendre noves emocions d'amor o nostàlgia. O potser també de alleugeriment i innocència superada. Sigui la que sigui, aquesta emoció present és la més forta, la millor, la més vertadera, perquè és la realitat, la meravellosa realitat que hem d'aprendre a valorar.

És el present el lloc on més clarament veiem les coses, on més motius tenim per meravellar-nos i admirar-nos d'això que en diem vida i que no és més que l'instant present que anomenem "ara".

Si penséssim no ens enfadaríem amb la gent. I per això no volem pensar

Potser no és agradable de pensar però crec que si ho fas et serà evident: tot té una explicació, unes causes. El fet que no les sapiguem no vol pas dir que no existeixin.

Ens enfadem perquè no sabem. "Però, per què has fet això?". "Per què m'has insultat?". "Com se t'ha pogut ocórrer mentir?". "Això és absurd!". "No puc creure que no haguessis pensat que passaria el que ha passat". "Ets un mal educat!". "No t'ho perdonaré mai...". Etc.

Sempre que ens enfadem és perquè no sabem. No sabem les causes que han provocat que l'altra persona hagi fet el que ha fet. Si coneguéssim els seus motius i circumstàncies veuríem que el que ha fet respon a una lògica que no és la nostra, a unes premisses que no són les nostres, a una manera d'entendre el món que no és la nostra... .

Mirat fredament això no costa gaire de veure. Una persona que fos com jo, que tingués la meva història, el meu caràcter, les meves experiències, circumstàncies i pensaments estaria ara mateix escrivint això igual que jo! Una obvietat però una obvietat transcendental!

Potser en aquest moment alguns podeu admetre aquest fet perquè l'esteu mirant fredament, amb la raó pura. El problema és que no volem veure les coses amb la raó pura. Volem enfadar-nos! Volem la passió, la irracionalitat, l'emoció, el vertigen caòtic de la dopamina, l'oxitocina, l'adrenalina...

Sense passió no ens imaginem feliços. Les reaccions emocionals són més primàries que les intel·lectuals. Per això els fets s'han d'elaborar molt més quan vols fer una anàlisi racional. Si fossis capaç de veure la lògica que hi ha darrera cada cosa que no t'agrada et sentiries molt frustrat. No et podries queixar ni sentir-te perjudicat o beneficiat. Amb qui t'enfades quan tenies pensat anar a jugar a tennis i plou? A qui retreus que sigui dilluns? A ningú. No et pots enfadar! Ara bé això no evita la frustració. I és que la frustració és inevitable mentre desitgis, però l'enfado amb els altres per alguna cosa que han fet és evitable.

Pots evitar l'enfado o la queixa duent les accions que els altres fan al mateix nivell que un dilluns o una pluja inoportuna. La causa no importa encara que la coneguis. No pots culpar a ningú de què plougui o de que hagi acabat el diumenge. En canvi sempre pots culpar a algú per una cosa que t'ha fet o que t'ha ofès.

El problema (o la solució) és que allò que algú ha fet i t'ha ofès és tan inevitable com la pluja i el dilluns! Pensa-ho i ho veuràs. Les coses passen seguint una lògica i unes necessitats encara que no sigui la teva lògica ni respongui al que per a tu és necessari.

Convertir l'enfado en frustració és per a mi un gran avanç! La frustració es pot expressar sense ferir ningú, amb tensió física, et deixa net un cop l'has expressat, consumeixes tu mateix i en tu mateix l'energia negativa i si ho fas conscientment no té cap preu! L'enfado, per contra, es dirigeix a algú, pot tenir expressió física però sol ser més perversa ja que s'expressa amb xantatges, amenaces, subtileses psíquiques que tenen conseqüències en les relacions... L'enfado s'allarga en el temps i tendeix a enquistar-se si l'altre no fa el que tu esperes en aquests casos, cosa força difícil... L'enfado tendeix a projectar culpa i escampa l'energia negativa, sovint amb costos elevats.

És natural enfadar-se però és possible no fer-ho. Només cal transmutar-la en frustració entenent que tot té un motiu o unes causes que s'han donat totes juntes en aquesta situació que t'has trobat i que tant t'ha molestat.

Això potser ens portaria a una vida més equànime, plàcida i serena. Però, qui vol una vida així? No volem placidesa, volem tempesta! Ens sentim vius quan ens sotraguen i morts quan la vida transcorre harmònica segons les seves lleis.

Per això abracem les emocions a les que reivindicuem com si fossin el motor de la vida; per això discutim i ens barallem; per això no volem pensar no fos cas que entenguéssim per què fas el que fas; per això pensem que la lògica i la normalitat la tenim nosaltres i dividim el món en els que són com jo i els que no.

Però tu i jo som com tothom. Tenim el nostre món, les nostres raons i la nostra història. No tenim cap mèrit ni cap culpa. La millor opció al meu entendre és esdevenir espectador de mi mateix. A vegades m'enfado amb el que em passa però quan observo el meu enfado mecànic i robòtic (en el sentit d'inevitable) em sento frustrat i clar.

L'autisme mútuament respectat que professem impedeix el nostre creixement i evolució

L'autisme com a metàfora del nostre tancament mental, del nostre pensament auto-referent, de la nostra impermeabilitat a les idees i visions dels altres. Aquest és un tret que jo crec que s'està donant cada cop més i segurament podria intuir algunes de les causes tot i que aquest no sigui l'objectiu que ara mateix em proposo.

El "mutu respecte per les idees dels altres" com a mentida, com a forma amable d'indicar que tant ens fa el que pensis o diguis perquè jo seguiré amb la meva opinió. T'escoltaré, això sí, perquè està ben vist parlar i dialogar, però em quedaré on soc, intentant convèncer-te mentre procuro que tu no ho facis amb mi.

Aquesta és més o menys la situació que jo veig en l'intercanvi o contacte d'idees. El discurs general i públic està força assumit. Quasi tothom et dirà que respecta totes les idees i et deixaran expressar però quasi ningú no t'escoltarà amb actitud de canvi.

De fet, dir que tot és igualment respectable i digne de ser dir o considerat és una forma de procurar la pròpia llicència per dir i pensar el que vulgui sense ser qüestionat. "Tothom té la seva veritat" i tant li fa si creus que la terra gira rodona al voltant del sol com si és una pizza plana estàtica.

No es pot demostrar res perquè tots els contextos de demostració són qüestionats. Si raones, la raó és enganyosa i limitada. Si apel·les a l'experiència, tothom té la seva. Si parles de tradició, superstició, ciència o filosofia, tot és igualment relatiu i sempre hi haurà algun famós al que citar per a desprestigiar-lo.

Ens sentim còmodes en aquest magma espès, fosc i mediocre en el que tot es pot dir i pensar sense ser qüestionat. Amb tot, això només ens porta paràlisi i estancament.

Potser és còmode no sentir la impertinència del qüestionament, evitar la crítica aguda sobre el que creus, però això no t'ajuda. Només la crítica, la controvèrsia, la discussió, el debat... pot portar a inquietar la ment i forçar-la al creixement. La quietud i el conformisme adorm i emmodorreix la nostra vida. Per això cal evitar-ho encara que suposi un esforç, una incomoditat i potser fins i tot un dolor.

Considero que un primer pas que podríem fer quan trobem persones que pensen diferent de nosaltres seria, en lloc de dir "cadascú té la seva veritat", preguntar-nos quin és el punt exacte en el que no estem d'acord.

Podem parlar de tot allò que de ben segur estem d'acord i que està implícit en els nostres arguments. Poc a poc ens podríem anar acostant a la zona fronterera de disconformitat i potser, amb sort, arribaríem a entendre on divergim. Un cop aquí, encara que no vulguem o no puguem continuar, la feina grossa està feta:

Primer hem reconegut tot el que tenim en comú i en segon lloc hem precisat el desacord i hem pogut focalitzar allò que nosaltres donem per vàlid i un altre qüestionat. És més fàcil arrancar un cotxe quan tens identificada l'avaría.

Convertir les nostres debilitats en fortalezes és una "fortalesa" que ens debilita molt

L'auto-engany és una estratègia de supervivència. La nostra intel·ligència està al servei de l'ego i li presenta la realitat de forma que la pugui assumir. Per això cadascú té una realitat feta a la seva mida.

Direu que per què incorporem elements negatius i dolors si podem triar i la resposta és que sense dolors i negativitat cap realitat no se sustenta. Justament l'existència del que ens limita permet el que ens possibilita.

Necessitem el grau just de contrarietat, de dificultat, de mèrit i de culpa... i saber trobar-lo és la clau de la felicitat. Per ajustar aquest nivell de malestar i patiment tenim els mecanismes de l'auto-imatge.

Opinem sobre nosaltres mateixos procurant que el resultat d'aquest judici sigui positiu i coherent amb tot el que pensem i creiem.

És aquí, en les creences i el pensament on es gestiona l'auto-engany, on es fabriquen les mentides que ens fan tolerable la realitat. Un dels recursos més útils és re-definir allò que no ens agrada de nosaltres, canviar-li l'etiqueta, pintar-ho de rosa i vendre-ho com a positiu.

Per això som tants els covards que anem de pacifistes, els garrepes que van d'austers, els violents que van de coratjosos, els somiatruïtes que van d'idealistes, els dependents que van d'amorosos, els controladors que van de cuidadors, els pedants que van d'erudits, els intolerants que van de legalistes, els orgullosos que van de protectors, els envejosos que van de sincers, els porucs que van de prudents, els obsessius que van d'entusiastes, els rígids que van de lleials, els incapaços de canviar que van d'autèntics...

És automàtic auto-justificar-se, creure que el que fas i el que ets és el correcte. Tot pot ser explicat i sostingut per una ment esclava i servil. Només si despertem la part crítica i incòmoda que qüestiona el que donem per cert, podem avançar.

És just aquí, en aquesta part autònoma de la nostra ment, on pot donar-se l'acte aterrador i difícilment acceptable de reconèixer que ens neguem a veure el que no ens convé.

Per això dic que aquesta "fortalesa" o habilitat de convertir allò que ens limita en un potencial és una gran debilitat. Sembla estúpid tenir el cap sota l'ala i defensar que és un gran valor conèixer bé la pròpia aixella.

ELS APRENTATGES DE LA VIDA O LA VIDA COM A APRENTATGE

Els consells o arguments que puc imaginar per a ajudar algú a créixer, les observacions sobre l'aprenentatge, sobre com encarar la vida quan la concebem com una escola... tot això és el que pretenc reflectir aquí. Avisar dels perills, recordar el que he après, aconsellar el que considero millor, fer pensar en el que potser no pensem de manera natural...

La coherència adorm i la contradicció desperta.

Hi ha fets traumàtics que arruïnen tota una vida i n'hi ha de gloriosos que la il·luminen per sempre.

Els espais sense rep ara ules n'osó n'ec essarisp ere llsm a teixo s.elqueim porta és queestigu inalllo ccor recte.

Estàs pensant en el que et convé? No pateixis... algú que en sap més que tu i té més poder ja ho ha fet... i ho ha deixat tot igual.

Quan trobes el to òptim a la vida aspirem a la monotonia.

La impecabilitat i la humanitat no són atributs compatibles.

L'error és el pare de l'èxit.

La vida és un joc de tot o res.

No cal cap esforç per rebre la veritat evident. Si t'esforces no estàs davant la veritat evident.

No busquis o esperis un mestre. Sigues el mestre que hi ha en tu. (Si ets un aprenent prou digne el reconeixeràs.

L'aferrament crea separació (entre jo i la cosa que m'aferro).

El teu passat no és un problema, és un fet.

Hi ha coses que un llibre no ensenya. I n'hi ha que no les ensenya una emoció, ni una sensació, ni una vivència.

Els senyals eren tan simples i clars que no van considerar raonable seguir-los sense interpretar-los. Van morir dins el laberint.

Que la palla en els ulls dels altres siguin un mirall per poder veure la biga en els teus.

Que la teva vida cremi com una bengala en la nit.

Quan pugis, puja. Quan baixis, baixa.

A vegades el més bonic de buscar és el no trobar.

Centrats en la pregunta o centrats en la resposta. Veritat o felicitat. Filosofia o teràpia.

Ets valuós pel que ets, no pel que fas. Descansa...

Tota força és una feblesa i tota feblesa una força.

El coet era un habitacle transitori per posar-se en òrbita Alguns però, hi estaven tan bé que preferien habitar-lo i no enlairar-se.

Quan no has estat tocat pel do de la poesia pots recórrer a la filosofia. Sempre és millor que la fe o la superstició.

No m'ajuden tant les teves respostes com els teus dubtes.

No convé consolar i confortar el presoner. Cal incomodar-lo i empenyar-lo per tal que aspiri a la llibertat.

Ho he sentit al bar: "fa més soroll un arbre que cau que tot un bosc que creix".

L'obra de misericòrdia que ve quan les altres ja s'han donat: fer caure el que està dret.

Pitjor que la supèrbia de creure ser més del que ets només hi ha la covardia de no atrevir-te a ser més del que ets.

A vegades quan et donen un cop de puny als morros només pots dir "gràcies"!

M'agraden les persones ambiciosos que lluiten per dominar i conquerir el poder...de simplement ser!

Buscava tant que no trobava.

"Sempre endavant" és un bon lema per als hàsters.

A la botiga de despertadors... TIC... TAC... TIC... TAC... TIC... TAC... TIC...TAC... TIC...TAC... tots acabaven dormits!

El nen que evoluciona abandona la infància. El practicant que evoluciona abandona la pràctica (de religió, teràpia, creixement personal...)

Tota l'energia que gastem per evitar les tempestes podríem usar-la per travessar-les.

El mestre li va dir que havia d'anar a un lloc anomenat "aquí" per il·luminar-se. Va viatjar amb disciplina tota la vida sense comprendre.

Guarda la mateixa passió pel sí que pel no.

La victòria més difícil i necessària per a un guerrer és la rendició.

Celebra la teva perdició. No abandonem el camí equivocat fins que no estem perduts.

Què importa on i per què s'ha originat la tempesta... Importa saber navegar amb qualsevol mar.

De tot arreu on vagis a buscar només en trauràs el que hi posis.

Soc massa petit i estic massa sol per explotar aquesta mina.

El mestre va preguntar què era el silenci i feia que no amb el cap a totes les respostes.

De tots els canvis que pots fer el més important és atorgar-te el poder sobre el canvi.

Que el buscar no et faci perdre el trobar!

Tenir un tret admirable no converteix a una persona en admirable.

El buscador diu: "vull allò". El trobador diu: "vull això".

-Tu i el teu pare no us assembleu en res! -I tant que ens assemblem: ell no imita ningú i jo tampoc.

Que, siguis on siguis, puguis dir: "El meu lloc és aquí".

Cada cop que viatjo o em moc per anar a algun lloc tinc la inquietant sensació que el que busco es troba just sota els meus peus.

No lluitis per un somni; lluita per una realitat!

No li diguis mai a un humà "Això no ho pots fer".

Podem fer grans canvis a partir de petites variacions i també podem seguir inalterables fent grans canvis.

Res no perdo relaxant-me; res no guanyo esforçant-me.

Res no va bé a tothom sempre

Ja sé que això és una obvietat. Però què significa exactament, o quines conclusions en podem treure? Hi ha un paradigma de salut (física, emocional, mental,...) que cada cop es qüestiona més que considera la malaltia com un efecte en les persones les causes del qual són externes o alienes a ell.

La versió més burda o caricaturesca d'aquest model consideraria l'organisme com una maquinària sofisticada sotmesa a agressions externes o desgast intern. Els accidents, les infeccions, les lesions, el desgast, les inflamacions,... deterioren el nostre organisme com ho faria un accident, un cargol fluix, una pèrdua d'oli o el trencament d'una corretja en un motor. En aquest cas domina una visió materialista i mecanicista de la realitat.

El remei ve dels mecànics, els reparadors de la salut entesos com a experts que anul·len les causes o apliquen teràpies (químiques, físiques, gèniques...) El fet és que si aquest paradigma fos encertat, el

coneixement de les causes i de les mesures correctores portaria sempre la curació. Passa però que mai es coneixen prou bé les causes i menys encara les mesures a prendre, amb la qual cosa, el percentatge de guariment no és absolut. Ara bé, fins i tot en els casos en què es coneix força bé la casuística i la teràpia, els resultats són molt desiguals en pacients diversos. Hi ha factors que se'ns escapen... sabem la importància de l'actitud, les creences i la suggestibilitat dels pacients. Un camp encara molt erm de coneixement.

Un altre model o paradigma és l'orgànic o sistèmic. Considera que tot està connectat amb tot i que per tant les persones no som màquines passives davant la malaltia sinó que interaccionem amb ella. La malaltia no és ja un efecte a atacar sinó un element a entendre i a interpretar. Una malaltia ens indica que alguna cosa no funciona i normalment assenyalava una falla, no de l'òrgan, sinó del sistema. En aquest segon model la teràpia no es centra tant en l'agressió als elements patògens com en la interpretació dels factors que l'han provocat o permès, molt sovint d'origen emocional o mental. La unitat psicofísica que som els humans, alertada pel símptoma del conflicte que patim, ha d'esdevenir conscient del desequilibri integral que pateix i és aquesta visió la que cura. El cos reacciona amb una lògica però a vegades la premissa és errònia i per tant la resposta inadequada. Per exemple: podem haver associat de petits la llet al mal de panxa i evitar la llet durant tota la vida. Si en un moment donat prenem unes postres i ens diuen després que contenen llet, és possible que el cos dispari la simptomatologia tot i que orgànicament la llet no li provoqui cap mal. De fet podria fins i tot ser que aquelles postres no continguessin llet i els resultats serien els mateixos. La teràpia és doncs el coneixement segons aquest model.

Evidentment aquestes són aproximacions molt esquemàtiques a dos models de salut i no cal dir que dins de cada un dels models hi ha postures molt extremes, des del mecanicisme exagerat on el pacient no és ni consultat fins al espiritualisme radical on el malalt és l'agent, el que actua, el que es provoca ell mateix les malalties amb la seva ment.

En ambdós extrems hi veig perill. Sabem ja que els fenòmens són multifactorials i que cada cop és més complex aïllar variables. Cada escola o sistema de salut pretén dominar un conjunt de factors que expliquen la malaltia i procuren el remei. A mi em sembla que és més sensat admetre que no en sabem prou, que totes les visions aporten una mirada digna de ser considerada i que cap d'elles té la solució de tot perquè, el fet és que, res va bé a tothom sempre.

Al final doncs, ens haurem de preguntar: què em va bé a mi ara? I això ja depèn de com ets, sents, penses,... Aclarir el teu model de persona i salut respectant el moment en què estàs i acceptant les aportacions de totes les mirades, podria ser, per a mi, una bona forma de considerar la teva malaltia. Aquí prens el poder, decideixes i et responsabilitzes de tu mateix, la medecina més amargant i complicada de prendre.

Accepta el que et passa i si no ho fas... accepta-ho també!

Si mires bé veuràs que a la vida, tot passa. Tot passa vol dir que tot s'esdevé de manera automàtica sense que hi puguem fer res. Ja sé que és una idea que costa d'acceptar així d'entrada perquè basem la nostra personalitat i el sentit de la vida en què som persones autònomes i lliures que marquem el nostre destí i som responsables del que ens passa.

A mi em sembla que no, que quan es va encendre l'interruptor del Big-bang tot es va posar en marxa i una cadena de causes i conseqüències automàtiques s'han anat succeint i s'aniran succeint fins a la fi del temps.

Sovint imagino si això no seria evident en tot el temps en què no hi ha hagut humans. Les partícules còsmiques, els gasos interestel·lars, les galàxies, els planetes,... han anat seguint una cadena d'esdeveniments determinats sense que cap voluntat les planifiqui i reguli. Bé, imagino que els creients en déu o en l'energia còsmica intel·ligent pensaran que aquestes entitats van dirigint l'evolució per a dur-la a algun lloc amb alguna finalitat. Normalment, la finalitat de tota aquesta energia sol ser arribar a fer els humans, amb la qual cosa ens sentim ben orgullosos i així podem esdevenir éssers realment vanitosos...

Però si admetem que a la lluna i a la terra pre-humana tot anava seguint les lleis prefixades de l'univers i de la naturalesa, per què hem de canviar les premisses quan apareix l'home? Doncs per la senzilla raó que una llei natural fa aparèixer la consciència i desenvolupa l'estructura egoica que inclou la creença en la llibertat. O sigui que hem arribat a sentir-nos lliure per determinisme. A sentir-nos-en, no a ser-ne, perquè la llibertat és conceptualment i racionalment impossible de sostenir. Només podem enunciar-la amb convicció com quan els antics afirmaven que la terra era plana.

Si ho mirem així, podreu veure que les coses que fem en realitat ens passen. No encenc la tele sinó que la idea d'encendre la tele em ve al cap, l'ordre de prémer el comandament passa de forma automàtica i tot el que faig va succeint en una cadena de conseqüències determinades. Fins i tot els pensaments que provoquen les accions són conseqüències, i també la crítica o la negació a aquesta idea passa de forma inexorable com un fet més.

Les grans fonts de saviesa de tot el món saben aquest fet i ponderen la no-acció, la contemplació, la rendició, l'abandó, la confiança en Déu, o com sigui que ho expressa cada tradició. Hi ha qui pensa que si s'abandona o no actua es quedarà quiet, deprimit i aturat com un estaquirot, però observarà que no, que segueixes fent totes les coses, només que t'adones per fi que en realitat no "segueixes fent" sinó que tot "segueix passant".

Donat que som la consciència on tota aquesta dansa còsmica es reflecteix, si t'arriba aquest moment on és evident que no fas res, (i tampoc pots fer res per aconseguir-lo) experimentes l'autèntica alliberació.

La cosa més elevada i sublim que pot fer un home és obrir una llauna de tonyina

O fregar l'escala. O comprar un litre de llet. O... Qualsevol cosa pot esdevenir una acció excelsa i sublim si es fa des del lloc adequat. Això té dues implicacions: A) Que les coses no són importants i b) que cal trobar el nostre centre i habitar-lo.

Que les coses no són importants vol dir que no cal que siguin d'una manera determinada per a esdevenir plenes. Tenim tendència a considerar que determinades coses són objectivament millors que altres, però no és cert. Un cotxe no és millor que un altre ni una pel·lícula millor que una altra, ni un menjar millor que un altre. He conduït cotxes atrotinats amb passió i luxosos amb avorriment. He vist pel·lícules mediocres amb molt bona companyia i obres d'art en moments de depressió. No cal continuar, oi? Crec que és força evident. L'actitud amb què vius les coses les fa bones o dolentes. Es tracta doncs de trobar la millor actitud.

Ara bé, amb l'actitud passa el mateix que amb les coses. Hi ha qui pensa que hi ha actituds millors que altres i s'esforcen per mantenir una bona actitud. Però l'actitud que mena a la plenitud no es pot forçar. La vida te la porta, te l'ofereix quan estàs centrat en tu mateix, quan reposes al teu centre, o dit d'una altra manera, quan ets conscient de qui ets!

Per això si ens esforcem en ser conscients, en mantenir la nostra identitat com a consciència, tot el que s'esdevé és ple, sublim. I no importa què s'esdevé! Pot ser una cosa aparentment superficial però viscuda des de la consciència de ser, obrir una llauna de tonyina és la plenitud.

Exhibim orgullosos les ferides de la nostra condició de guerrers!

Tots, qui més qui menys, anem pel món curant-nos o llepant-nos les ferides. Estem malalts, o tenim problemes amb la gent, o tenim un caràcter esquerp, o arrosseguem ressentiments, o ens engreixem,... Són les seqüeles de la vida, les marques que han anat deixant les constants tensions en tots els camps.

Ens esforcem per dissimular o esborrar aquests senyals com si fossin una vergonya però jo crec que els podem exhibir ben orgullosos. Són recordatoris de moments que hem afrontat les dificultats i potser no les hem superat. El combat deixa marca tan si guanyes com si perds. Només qui es manté al marge surt il·lès i fins i tot d'això no n'estic segur.

Tens aquest defecte, certament, aquesta mancança, aquesta limitació o aquest tret patològic, però no t'has de sentir fracassat. És la conseqüència d'un conflicte abordat, i potser superat. No pots esperar ser intocable en el combat. Considera més aviat si has mirat els ulls al teu enemic, si l'has abordat amb noblesa i coratge, si has seguit l'anhel de justícia que ha de regir tots els combats que emprems especialment els que t'enfronten a tu mateix.

I si et veus covard i atemorit cura't les ferides i considera-les un estímul per a noves batalles més coratjoses. Si ets valent també tindràs les teves ferides. No te n'averonyeïxis!

Crec que podem anar pel món sense sentir-nos culpables o humiliats per les nostres mancances. No és realista voler ser perfecte i intocable com si haguéssim nascut guerrers experts i invencibles. Hem après, a voltes malament, en el camp de batalla i per això han aparegut en el nostre cos i el nostre caràcter unes lesions, paràlisis, limitacions... fruits dels combats desiguals o mal preparats. A la desfilada de la victòria no tenim perquè semblar figurins propis d'un passí de models. Som lluitadors compromesos. Estimem-nos ferits i cansats, però contents de saber per què lluitem!

L'autopista és segura, ràpida i fàcil, però segur que porta a on vols anar?

A vegades ens deixem endur més per la comoditat que per la voluntat. Seguim camins fresats amb l'únic motiu que són còmodes o pensant que per ser molt concorreguts són també segurs i convenients.

Si no parem esment al que volem a la vida correm el risc de deambular monòtonament per la xarxa àmplia i segura d'autopistes que ens menen, sense dificultat... a cap lloc. Quan arribem al final ens preguntem si era allà on volíem anar i ens preguntem perquè no hem considerat una sortida. La resposta és que no sabem on volem anar i això fa que conduïm eficaçment, amb rapidesa potser, amb elegància fins i tot però sense rumb ni destí.

Val la pena preguntar-se què volem que sigui la nostra vida. Quin és el sentit de tot el que fem, quina vivència existencial voldrem expirar en el nostre darrer alè tot sentint-nos dignes d'haver viscut. Potser direu que és una qüestió complicada, que prou feina dona el viure o sobreviure a diari i segurament teniu raó. No està en la naturalesa de l'home l'impuls del sentit però si hi és com a possibilitat a desenvolupar. És un moment evolutiu qualitativament diferenciat de la resta de processos de canvi. És el punt on l'univers es fa conscient d'ell mateix i on posa tota l'energia de la biologia al servei de la

consciència. Primer en forma de consciència crítica racional i més endavant en forma de consciència acrítica existencial.

Plantejar-se què volem ser implica dissenyar el nostre propi ideal, ubicar-lo i dirigir-nos a ell a través d'estratègies, seguint les indicacions dels qui hi han transitat abans i acompanyats dels qui comparteixen la mateixa aventura. Aleshores veurem que l'autopista no hi du. Cal saltar el marge de protecció, agafar dreuera i encarar rutes noves i desconegudes, obrir-se camí. Sovint restar sol, encallat, perdut,.. Sovint dubtant i escoltant de lluny els compassats cops de vent que fan els vehicles circulant a alta velocitat per la llunyana autopista... preguntant-te potser si vas fer bé de sortir-ne. Però com deia Nietzsche "cal enviar les nostres naus a mars inexplorades".

Som navalles suïsses obsessionades en l'ús d'una sola funció

Diuen que qui només té un martell tot el que veu són claus. I deu ser veritat. L'home té múltiples funcions cognitives que depenen tant de les seves diverses capacitats, com dels seus condicionaments i circumstàncies, com dels seus estats de consciència, com de la combinació d'algunes d'aquestes dimensions.

Podem posar-nos les ulleres de veure les coses de determinada manera. No sé si heu jugat alguna vegada a veure tothom guapo i us asseguro que funciona. Cal mantenir un afinament especial de la ment. També podem veure tothom lleig. Podem veure el món com una vall de llàgrimes o com el camp d'aprenentatge de la nostra ànima. Podem percebre la realitat com un mer joc de causes i efectes, o com un campionat de presa de decisions.

La nostra ment és molt flexible i àmplia perquè l'univers on estem és multidimensional i permet moltes lectures. El que passa és que sovint ens sentim còmodes en alguna d'aquestes posicions cognitives i ens hi mantenim evitant o negant les altres. Això és una limitació. Una limitació còmoda, però limitació. És còmoda perquè ens dona estabilitat i coherència i això ens permet abaixar les defenses. Reduint el món a una única dimensió l'habitem però al mateix temps l'evitem.

Si optes per actuar en mode multifunció pot passar que entris en contínues contradiccions aparents. Pots veure una cosa sota una mirada i la mateixa cosa sota una altra. Aleshores pots emetre dos judicis totalment contradictoris però igualment adequats a cada una de les visions. Per a les altres persones, però allò és simplement un absurd, i si ho vols explicar, resulta difícil perquè l'aclariment de la visió des d'on parles és encara més complex que la situació que has expressat.

Normalment les persones hàbils en l'ús de la multifunció saben callar o traduir, però les que no ho som ens hem de sentir constantment interpel·lats i mal interpretats. No podent aclarir-ho, potser resulta més pietós demanar ser acceptat o aprendre a callar.

El guerrer que s'oblida de qui és perd el seu regne mentre lluita inútilment per conquerir-ne un que no li pertoca

A vegades sembla que vivim la vida com una batalla, com una lluita contra alguna cosa que se'ns imposa o contra un tedi infinit que no ens estimula. Hi ha una energia de supervivència en nosaltres que ens fa lluitadors de mena. Lluitadors en diferents guerres o circumstàncies. Lluitadors amb diferents estils i estratègies, però lluitadors a la fi. No tots els lluitadors són guerrers.

Un guerrer escull la seva guerra mentre que un lluitador treballa en la que es troba. Un guerrer escull la seva guerra no tant per les circumstàncies com per la necessitat de victòria. La tasca més difícil i complicada d'un guerrer és seleccionar la guerra que li és pròpia.

Aquesta és la pedra de toc de tot guerrer. I molt sovint s'equivoquen i emprenen guerres absurdes a la recerca de coses que no necessiten o que ja tenen. A vegades les batalles que emprèn són distraccions, fugides, exhibicions, competicions, confusions greus a l'hora d'identificar els seus adversaris... Però la causa principal d'aquest error en un guerrer és el desconeixement o oblit de qui és realment.

I és per això que resulta tan trist i patètic veure un guerrer lluitant en una guerra que no és la seva. Veure com esgota el seu potencial, com erra l'objectiu, com està desconnectat de la seva essència... Creient ser un nan lluita contra gegants... creient ser un virtuos lluita contra el vici, creient ser un home lluita contra la dona que és, creient ser un altre, lluita contra ell mateix...

Tota aquesta energia malgastada alimenta la ignorància. El guerrer necessita les virtuts dianoètiques (que deia Aristòtil) que són les intel·lectuals, les que li permeten qüestionar-se la seva acció, replantejar-se els objectius, sortir o paraitzar les dinàmiques d'inèrcia que dominen la seva acció.

Saber qui som és la tasca més urgent. És el primer objectiu, la primera cosa que ha de tenir clara un guerrer. Qui soc jo i quina és la meua guerra necessària. No sempre és la que ens agrada; sovint és al contrari. No és senzill saber qui som, de fet és el més complex, però cada pas que fem en aquesta direcció ens ajuda a esbrinar-ho.

I quan les guerres són errònies, només la intel·ligència et permet guanyar-les. Cal fer el pas més audaç, el més valent... la rendició! Acceptar que estem lluitant contra el nostre propi fantasma, abaixar les armes, canviar la cuirassa metàl·lica per la nuesa de la vulnerabilitat, mirar als ulls al nostre autèntic enemic, el que portem esquivant inconscientment des de fa molts anys i afrontar la definitiva fase final de la guerra: l'acceptació del que som, l'apertura abandonada del que passa i dir per fi "sí" a travessar aquest combat de resultat incert on el guerrer juga a tot o res.

I si en aquest moment tens companys de batalla, algú que t'obliga a mirar a la cara a l'enemic, algú que et protegeixi l'esquena, que et conforti quan defalleixes, que et talli el pas quan et retires amb mil excuses, considera't afortunat i beneït pels déus.

Jo toco la pota i tu la panxa... Ningú no coneix l'elefant! Però... a qui l'importa l'elefant?

El conte dels savis cecs i l'elefant explica que uns savis cecs volien saber quina mena d'animal era l'elefant, ja que no n'havien tingut mai constància. Cadascun d'ells toca una part i es fa una imatge diferents de l'animal. La lliçó que cal deduir-ne és que hem de ser humils amb el que coneixem i hem de complementar el nostre saber amb el dels altres.

Doncs bé, la història pressuposa que els savis tenen interès en conèixer l'elefant i que el seu orgull (en creure que ho poden fer sols) els impedeix arribar a la veritat. Jo, per contra, imagino que el final del conte és que els savis marxen contents a casa seva convençuts cada un d'ells d'haver assolit el coneixement.

El que ha tocat la trompa considera que és una mena de serp i manté aquesta creença incorporant-la als seus esquemes conceptuals. A la ment no li costa ben res assimilar el que vol o desitja per estrany o il·lògic que resulti. Assolit que l'elefant és una serp, pot viure i mantenir-se coherent per sempre. Quan algú li digui que no és cert, podrà dir que ells en té l'experiència directa i que no la pot qüestionar. Quan el seu coneixement sigui incoherent amb altres informacions de l'elefant, no tindrà cap problema per a

harmonitzar-lo. Si, per exemple, li diuen que un elefant ha arrossegat un tronc d'un gran arbre, cosa que una serp no pot fer, ell no dubtarà en afirmar que allò no és veritat o bé que l'elefant és una serp amb molta i molta força. Fixeu-vos si té força que és capaç d'arrossegar un tronc! D'aquesta manera la incoherència es transforma en una prova que confirma el que creu. Cap problema!

La nostra ment treballa així sempre. Vol un món coherent, no vertader! La veritat no importa, importa que els coneixements que tinc i vull tenir (quasi sempre creences) se sostinguin i em permetin reforçar el món que m'he construït. Costa molt qüestionar-se les coses perquè la veritat no ens aporta cap confort, més aviat incertesa ja que la recerca de la veritat ens fa dubtar i abandonar el que creiem saber. Això resulta insuportable a la nostra ment que és abans de res una servidora dels nostres desitjos.

Fixem-nos que quan ens convé la ment ens dona mil raons i justificacions per al que ens interessa. Si et cau malament una persona, podràs trobar molts motius que expliquin que és una mala persona farcida de limitacions i problemes. Pels nostres amics, en canvi, tot és favorable, totes les proves apunten a que nosaltres som els que estem encertats. Tenim els amics que són persones valuoses i tenim els enemics que s'ho mereixen ja que no són prou bons. Resulta curiós que el fet de què això li passi a tothom amb diferents persones no desperti sospites. Com pot ser que aquesta persona tan negativa i falsa resulti tan atractiva i noble per a altres persones?

Una ment en calma, asserenada, en pau, que dubta d'ella mateixa i que observa com tots els nostres pensaments i creences poden ser igualment qüestionats i que per tant no hi ha cap concepció de la realitat que se sustenti com a vertadera pot emprendre la recerca de la veritat quan arriba a aquest punt. De fet, si hi arriba, ho farà de forma inexorable.

Alliberada de la tasca de sustentar visions del món que per molt refinades que siguin mai seran veritat, pot aconseguir centrar-se en ella mateixa, en la seva pròpia naturalesa, en el seu propi ser i veure que no és més que consciència projectant continguts mentals. Aquest és un pas fonamental en la recerca de la veritat. El que jo anomeno el pas de la C2 a la C3, un nou estat de consciència que inicia un nou estadi de desenvolupament. La veritat importa ara, però no les veritats. Tampoc ens interessa l'elefant (ho sento per ell) perquè sabem que la seva única realitat és, com tot, ser un objecte de la consciència.

Jo soc el meu propi cel i el meu propi infern

Ningú no pot fer-me feliç ni desgraciat. Ningú no pot ajudar-me o enfonsar-me. Ningú no pot fer-me bé ni mal. Quan Sòcrates va ser avisat que Anitos i Meletos, els dos ciutadans que el van acusar d'impietat, acusació que el va dur a la mort, l'anaven a delatar, va dir: "Anitos i Meletos em poden matar, però no em poden fer mal".

El nostre benestar o malestar no depèn dels factors externs sinó de la forma com nosaltres els rebem, de com els filtrem. Així, si bé és cert que una greu malaltia és considerada sovint com a causa de malestar, no és menys cert que pot ser també la causa d'un gran progrés en la nostra vida. No poques persones poden explicar com després d'experiències doloroses o terribles han vist la llum a les seves vides.

La meva germana que va morir de càncer em va dir un dia que la sensació de respirar l'aire sortint d'una sessió de quimioteràpia l'havia reconciliat definitivament amb la vida. I de ben segur que podria ara mateix recordar altres casos, i segurament també vosaltres en coneixeu, de persones que han "aprofitat" les circumstàncies adverses per a aprendre i créixer.

I a la inversa. Penseu en factors considerats popularment com a causants d'alegria i veureu que per a alguns són, ben sovint, motiu de desgràcia. El llistat de les persones sobtadament riques que passada

l'eufòria han caigut en la misèria no és pas curta. Què vol dir això? Doncs que no importa què ens passa a la vida sinó què fem amb allò que ens passa.

Tenim però l'automatisme d'assignar a factors externs la causalitat dels nostres estats d'ànim. Estic enfadat perquè he perdut el tren sembla raonable i estic content perquè començo les vacances, també. Si ho pensem millor veurem que és una lògica molt poc lògica. L'autèntic motiu pel qual atorguem poder sobre nosaltres als esdeveniments externs és que necessitem treure'ns la responsabilitat de ser nosaltres qui governem la nostra vida. Realment hauríem de dir: "tot el que m'afavoreix ve de mi i tot el que em perjudica també".

És la nostra ment, la nostra mentalitat, la nostra fixació en determinades idees la que ens fa víctimes d'aquesta fal·làcia de manca de control. No són les coses les que ens afecten sinó el que pensem de les coses. Els que ens atemoreix no és gos sinó la creença o el pensament de què el gos és perillós. I sobre el nostre pensament, tenim control. Depèn de nosaltres tot el que ens passa. És dur d'acceptar però és així. Si ho assumeixes rebràs un càstig sever i aniràs a l'infern quan no te'n surtis, però aniràs al cel i seràs beneït entre els homes quan controlis la teva ment i puguis fer de tot el que et passa un motiu de goig.

Massa evitació és provocació

Intentem evitar allò que temem. Ens protegim de les malalties infeccioses, evitem les relacions tòxiques, procurem treure'ns del cap les idees negatives, ens distraiem quan sentim acostar-se l'avorriment o la depressió...

Aquest moviment de fugida és bàsic i saludable en un cert punt però ens pot complicar la vida si no sabem donar-li la dimensió necessària.

Sembla com si existís una llei que ordena que tota l'energia que emetem quan volem evitar alguna cosa ens retorni amb la mateixa intensitat encara que sigui amb una direcció diferent. Allò que no acceptem de nosaltres se'ns presenta una i altra vegada. Com més ho volem evitar més ens persegueix. Si ens preocupa la forma del nostre nas, pot ser que tot allò que fem per corregir-ho, dissimular-ho o camuflar-ho se'ns torni en contra accentuant cada cop més el problema que tenim. Probablement acabarem obsessionats amb el nostre nas de tant intentar que no sigui un problema.

És la famosa llei del "no pensis en un elefant!", una ordre que, intentant evitar-ho, només aconseguim que aparegui constantment un elefant a la teva ment.

Tenir la ment fixada en les idees que ens preocupen és una manera excel·lent de actualitzar i fer presents a la nostra vida aquestes coses. Si pensem en la malaltia l'estem cridant, si pensem que la gent és desconfiada, acabem desconfiant i provocant desconfiança; si pensem que la vida és dura i complicada generem un seguit d'estratègies i recursos psicològics i afectius per afrontar-la que ens acaben fent la vida molt dura i complicada.

És sabut que allò que et retorna una i altra vegada a la vida és alguna cosa significativa per a tu. Alguns diuen que són les lliçons que la vida et presenta i que te les repeteix tantes vegades com et faci falta fins que les superis. Altres creuen que l'anella més feble de la cadena que tu ets és la que sempre acaba cedint i que per això és manifesta repetidament el teu punt de feblesa. Altres consideren que l'inconscient ens va enviant missatges de qüestions que tenim pendents encara que no ho sapiguem i que per això ens anem retrobant de forma continuada amb els mateixos senyals en forma de problemes o dubtes.

Sigui quina sigui l'explicació el fet és que quan gastem energia protegint-nos d'alguna cosa, aquesta cosa pren força. El més saludable i coratjós seria deixar de fugir, sortir del teu reducte protector, encarar el teu enemic i... abraçar-lo!!! Veuràs que té la mateixa cara que tu.

Tu esforça't en fluir i en estar tranquil... i ja veuràs quina pau més tensa i inquieta aconseguiràs...

Segur que a tots ens ha passat. Anar de bòlit i estressat ...per arribar a una sessió de relaxació o meditació! Treballar tot el dia fent preparatius... per descansar! Fer un gran esforç per estar tranquils... Lluitar per estar en pau! Cridar que volem silenci. Exigir a l'altre que sigui espontani. Demanar algú que ens faci una cosa per voluntat pròpia. Esperar que passi una cosa inesperada. Desitjar no tenir desitjos. Etc.

Són paradoxes que es donen constantment però no ens n'adonem. Estem tan acostumats a fer-ho que no sabem veure les contradiccions que comporta.

Les persones acostuem a treballar i esforçar-nos per a aconseguir alguna cosa que intuïm com a bona. Fem règim per aprimar-nos, actuem per compromís tot esperant ser acceptats, fem exercici per a mantenir-nos en forma, fem cursos per a aprendre de tot intentant escapar de la ignorància o aconseguir ser millors persones, meditem amb disciplina per a controlar la ment, cultivem amistats, toquem l'ukulele... fem, en definitiva, esforços ingents i continuats per a aconseguir objectius dubtosos.

I direu, per què dubtosos? Doncs perquè darrera cada cosa que anhelem hi ha una ombra, un objectiu secundari ocult, sovint inconscient que ens boicoteja l'èxit. Darrera cada esforç hi ha una creença, una idea invisible que explica el perquè del nostre esforç i el perquè de la seva dificultat.

Darrera la dieta hi ha, potser una mala autoimatge. Les persones amb una mal concepte d'elles mateixes actuen amb poca confiança i el fracàs esdevé per a elles més coherent que l'èxit. Senten que el fracàs s'avé millor amb el seu perfil de personalitat. Per això se senten millor fracassant i ho fan repetidament tot i que els sentiràs dir que ho lamenten i que no estan contents. Darrera un vigorèxic hi ha una no acceptació de la pròpia feblesa i debilitat. Exercita fins a l'extenuació el seu cos però com que la debilitat és anímica l'exercici i el desenvolupament muscular no millora els seus símptomes, ans al contrari, els cronifica.

Una persona obsessionada pel seu creixement personal pot amagar una manca de sentit, un buit existencial. Volent ser més del que és (més evolucionat) pretén suplir la necessitat d'acceptar el que ja és. Aquí moltes persones es perden empaitant un ideal de persona que han imaginat.

I és que ja som el que hem de ser. No cal fer res per arribar on ja som ni ens cal esperar per estar en el present. L'univers, la natura, la vida... qui sigui, ja ho ha pensat tot millor que nosaltres i ens ha fet com som. Gaudim de la meravella que ja som. Obrim els ulls i abracem el que tenim que és tot el que podem tenir.

I el que segurament som és un doll d'energia fluïda en diferents dimensions que segueix la dansa de l'existència amb una harmonia i bellesa que només el nostre propi esforç per a controlar-la aconseguim esguerrar.

Diu el meu sensei d'aikido que fracasso en els exercicis i em canso tant perquè vull controlar i dirigir el que faig. "Deixa que passi el moviment a través teu", m'aconsella...

No necessitem noves lleis sobre com funcionem els humans. Necessitem saber que no hi ha lleis

En el nostre afany i necessitat d'entendre i controlar el món, la ment ens ha donat una eina molt i molt poderosa: l'elaboració de lleis sobre els fenòmens que observem.

Quan aconseguim una col·lecció prou nombrosa o matemàticament regulada de fets connectats entre ells, redactem un principi general. És una activitat molt pràctica perquè ens fa previsible el que d'altra manera seria imprevisible i per tant perillós. Clar que la modalitat més simple d'aquesta funció és el costum, la simple memorització de fets connectats, un recurs de supervivència que els animals comparteixen amb nosaltres.

Les lleis però, són més complexes i ens donen coneixements més elaborats que tenen molt més poder. Així hem aconseguit les lleis físiques, químiques, biològiques,... Cert que les lleis que podem formular són tant més exactes com més baix és el nivell d'organització de la matèria que la compon. Les lleis sobre objectes inerts, com ara la llei de la gravetat, solen ser força fiables. Les lleis sobre la vida vegetal ja no són tan fiables però Déu n'hi do! Sobre els animals, com més evolucionats, menys exactes. Prescriure el funcionament (sí, es pot dir així) d'una formiga és molt més senzill que el d'un ximpanzé.

Quan arribem al fenomen humà, l'aspiració a seguir formulant lleis que regulin i prescrivin conductes fracassa estrepitosament. Per això les ciències anomenades "humanes" no tenen com a objectiu la previsió i predicció (prèvies necessàriament) dels fenòmens, sinó la comprensió i interpretació de les accions humanes (posteriors als fets).

Amb tot som incapaços de no tenir una teoria, una explicació genèrica de què som i com funcionem tots els humans. Apliquem als nivells físics dels humans les lleis físiques (la gravetat quan caiem, per exemple), les lleis biològiques als nivells animals i quan arribem al nivell pròpiament humà o psíquic, les lleis es resisteixen.

Assistim a continuades reinterpretacions del gènere humà. Seguint modes o l'avenç en els estudis acadèmics anem incorporant noves visions i lleis que regeixen la vida humana. Aquestes noves visions es fan molt evidents, per exemple, en el món de la teràpia. Cada orientació terapèutica creu haver descobert una dimensió original que explica per què els humans no estem sans o no vivim amb plenitud. Des de la dieta paleolítica a les teories del desdoblament, passant per totes les opcions psíquiques, sistèmiques, espiritualistes, gueslàtiques o de descodificació biològica, totes creuen haver assolit el coneixement d'un nivell de realitat comú a tots els humans. És comprensible la creença per part de tots els que hi treballen en què els seus descobriments poden ajudar tothom, però la meua opinió és que això no funciona així.

No hi ha res que funcioni de la mateixa manera en tots els humans. Som radicalment individuals, originals en essència i tenim cadascú de nosaltres el nostre propi univers amb les nostres pròpies lleis de validesa... individual!!!

Proposo aquí que a cadascú li funcionen lleis diferents i que és una fal·làcia i un error creure que hi ha una veritat objectiva per a tothom i que tots els humans estem sotmesos a les mateixes lleis. Defenso que un home pot curar-se amb acupuntura i un altre empitjorar amb la mateixa medicina. Un home pot curar-se la depressió amb Prozac i un altre agreujar-se. Un home pot conèixer la seva carta astral i descobrir la llum i l'èxit de la seva vida mentre que per a un altre pot resultar totalment irrellevant. I encara afegiré més. Potser per a una persona li ha resultat traumàtica la separació dels seus pares i per a una altre alleugeridora. Una agressió pot enfortir o enfonsar. Un càncer pot salvar o perdre una persona.

En definitiva, no necessitem noves explicacions de com funcionem, només necessitem saber que no existeixen aquestes explicacions. Tan senzill com això.

El que està en joc en la meua proposta és la creença de què a tots ens ha de passar el mateix en les mateixes circumstàncies. A nivell psicològic aquest principi no és aplicable perquè mai es donen les mateixes circumstàncies en dues persones. Hi haurà doncs una llei per a cada circumstància de cada persona, una llei inútil i absurda ja que no admet la generalització que és l'essència de les lleis.

Així doncs, hi ha una llei que diu que no hi ha lleis en els humans? No ho crec pas. Els humans no funcionem amb lleis reguladores, funcionem amb continuats actes creatius. Som autèntics déus de nosaltres mateixos però no ho sabem. Exercim el poder sobre nosaltres de forma inconscient creant-nos les lleis que ens interessin i fent que la ment les confirmi amb les seves percepcions. El que passa és que, com que no ho sabem, creiem estar seguint lleis externes que ens esforcem en descobrir, descriure i projectar damunt la resta de mortals.

Només hi ha dues maneres de no decebre't: no esperar res i esperar-ho tot!

El desig! El desig és el culpable dels nostres disgustos! El desig és la causa de la infelicitat segons el Buda i només cal prescindir del desig per a assolir la pau. Quasi res... Si prescindeixes del desig... què et queda a la vida? Viure com un vegetal sense esperar res de bo? Una monotonia insuportable. Per això desitgem desitjar i desitgem, en darrer terme, tenir malestar! Així podem després gaudir del benestar, de la il·lusió i del plaer.

Tan senzill i tan complicat com això. L'ego, la nostra estructura de personalitat vol. Essencialment l'ego viu del voler. Vol sobreviure, viure, transcendir la vida... Aquesta lluita contínua per a assolir els nostres desitjos ens enfronta molt sovint al disgust, la decepció, la derrota, la infelicitat. Coneixem bé aquest estat i arribem a afirmar que és un estat natural. Amb tot, cal considerar si l'home pot arribar a ser un ésser sense patiment.

Les teories de la personalitat i la psicologia, la tradició, les religions, les concepcions populars... afirmen que la felicitat no és possible. Tenim estones de felicitat però la condició humana és el patiment. Intentar viure sense patiment, és sa? És raonable? És desitjable?

Crec que és una pregunta ben interessant i de resposta difícil. La meua opinió és que l'evolució de la consciència ens fa veure que el desig és un automatisme biològic-emocio-racional que forma part de la vida. Quan la consciència pot contemplar sense implicar-se en aquest procés i ser-ne només testimoni, el desig deixa de ser allò esperat per ser allò rebut. El futur es transforma en present i aleshores el que ve després ja no es desitja sinó simplement esperat.

Quina diferència hi ha entre desitjat i esperat? Doncs que desitjat vol dir que tens una projecció de com vols que sigui i esperat vol dir que no la tens i que acceptaràs el que vingui. Com si estàs esperant un fill: pots desitjar que sigui nen, ros, grassonet, ulls verds... o simplement esperar el que surti, ja sigui nen o nena, sa o malalt, viu o mort... Si no hi ha expectativa, només receptivitat, no hi ha decepció perquè no hi ha desig. Si no esperes res no et pots decebre. Si ho esperes tot, o sigui qualsevol cosa que vingui, tampoc.

Clar que aquesta actitud sembla ben difícil, atrapats com estem en un món que creiem controlable i on els desitjos marquen les nostres accions. Ara bé, mira les reaccions que et provoca aquesta idea i no esperis consol, satisfacció o una sobtada clarividència. Rep simplement el que t'arriba ja sigui ràbia, curiositat, incredulitat,... Si abrades sense esperar res el que la vida t'ofereix, no et podrà oferir decepció!

Les millors ales són unes bones mans!

Per a què necessitem ales els humans? Doncs per a arribar allà on no podem amb els nostres propis medis. I què ens fa anhelar arribar allà on els nostres propis medis no ens permeten? La resposta sembla ser: la nostra naturalesa.

Els humans tenim un tret essencial que és el d'enlairar-nos, anar més enllà dels límits, transcendir el que tenim i coneixem. L'aparició de la intel·ligència i de la ment abstracta propulsa els nostres desitjos més enllà de les nostres possibilitats. Cap animal no pot "pensar" o "imaginar" una situació millor que la que ja té o ha experimentat. Els humans sí. No només podem sinó que sembla que ho hem de voler!

Si el foc és un "animal" fortuït, podem imaginar-lo domesticat i ens hi posem més enllà de tota experiència. Resultat? La conquesta del foc. La terra té uns límits concrets, però algú pot pensar que no és així i es llança a una aventura arriscada d'explorar més enllà del conegut. Resultat? La descoberta d'Amèrica. Els déus juguen amb nosaltres movent els planetes per l'espai. Som febles criatures sotmeses al seu gran poder. De sobte algú, com un reviscut Prometeu, arranca de les mans dels déus la fórmula dels moviments de tots els cossos i tot esdevé previsible, aplicable, domesticat...

I així tants cops els humans hem pogut imaginar l'impossible i enlairar-nos a esferes i àmbits que no ens pertoquen. Quines ales hem fet servir per a volar? Les mans!

Les mans són les nostres ales. Les mans simbolitzen el poder que ja tenim, l'innecessari requeriment de noves facultats, la demostració del poder de la ment quan l'actualitza en fets. Els humans no necessitem recórrer als déus de sempre, ni a dimensions esotèriques, desconegudes, ni a noves tecnologies o eines. Tenim les mans, les mans de sempre, les eines bàsiques el poder de les quals no ve de la força dels dits ni de la tensió o flexibilitat de la seva musculatura. La força de la mà, símbol de l'execució pràctica del que ja disposem, ve de la ment que la controla, la dirigeix, la impulsa... com la musculatura dorsal que activa les ales per enlairar el lleu cos del pardal.

Diuen que per curar el present s'ha de curar el passat, però jo crec que per curar el passat s'ha de curar el present

La fal·làcia del temps consisteix en creure que és una dimensió per la que transitem. En realitat el temps no passa perquè som nosaltres el que passem. El temps és simplement una condició o "a priori" del coneixement. Els nostres cervells només poden concebre el que perceben si ho situen en un marc espacial i temporal. Espai i temps són dos programes del nostre software que tenim ja instal·lats d'origen i són previs a la recepció de la informació.

Igual com el nostre processadors de textos ja té un programa de línies, paràgrafs i pàgines que és previ al tecleig del que volem dir, així la ment ja té a punt l'espai i el temps per tal que tot el que veiem se situï de forma coherent en la nostra ment.

Sigui com sigui, del que realment som sempre conscients és del moment present, de l'ara. Diem "sempre present", però això està mal dit perquè "sempre" significa en realitat "ara mateix" una i altra vegada. Difícil de concebre però obvi si hi posem una atenció reflexiva. Tot el que existeix és el que tinc ara en la consciència. Si recordo alguna cosa del passat és perquè "ara" em ve a la memòria. El passat és doncs un acte del present, un record present. El futur imaginat té la mateixa naturalesa. Quan penso en el que faré demà, ho estic pensant "ara" i per tant som altre cop al present.

No hi ha escapatòria. Estem sempre en el present i assumir-ho és, no només una forma més fidel de viure la vida, sinó un gran exercici d'autoconeixement. No debades la major part de les tradicions

místiques d'arreu del món exhorten a centrar-se en el present, en la consciència de l'ara mateix, en "l'aquí i l'ara".

Sembla un consell de saviesa profunda però és només una obvietat. Cal acceptar que només existeix el present i costa poc de veure-ho un cop has trencat el condicionant que mantenim des de sempre. Com quan pensem que el sol surt i volta pel cel, però que unes senzilles observacions et permeten veure com som nosaltres els qui ens movem. Un canvi de perspectiva aparentment simple però transcendental. Un autèntic gir copernicà

Moltes teràpies es centren en l'anàlisi del nostre passat per tal de trobar el desllorigador dels problemes del nostre present. Aquest és un enfocament tradicional i molt assumit donat que el costum ens mostra els fet en una alineació temporal de causa i efecte i creiem poder revertir aquest flux si més no a nivell de l'impacte que els fets del passat han causat en la nostra psicologia actual.

Ara bé, el traumes del passat són presents. Només existeixen sota la forma de present donat que no hi ha altra cosa. El seu record, la seva empremta, la seva malèfica influència és present, tan present com el teu anhel de que no sigui així, i tan present com el dubte o el neguit que et causa aquest conflicte de presents.

Fes doncs el que vulguis amb els teus problemes passats. No aconseguiràs superar-los fins que no siguis ben conscient de què tot el que tens és l'ara i fins que no centris la teva consciència en el que ara ets. Instal·lat en la presència (que ve de "present") podràs testimoniar el que és i transcendir el contingut (traumes, esforços, teràpies, anhels,...) reconeixent-te com el contenidor.

Hi ha una gran rigidesa en la flexibilitat del plançó i una gran flexibilitat en la rigidesa del roure vell

L'aparent fragilitat d'una tija que tot just despunta de la llavor conté tota la força de la vida. Poc a poc engruixeix el seu tronc, desplega les fulles, escampa i aprofundeix les arrels... És un procés fràgil però potent. Hi ha una decidida fermesa, una voluntat invencible de reeixir, d'obrir-se al futur de fer allò que pot ser fet. En aquest ésser delicat i flexible hi ha una rígida convicció, un anhel insubornable de florir, fruitar ser allò que és.

La robusta presència del roure mil·lenari desprèn una sensació d'abandó i mostra una sàvia lassitud. Massa vegades ha vist els fruits rebrotar. Coneix tots els sons del temps, ha vist totes les llums, ha sentit totes les textures de l'aire... com rendit o desinteressat sembla més centrat en el present que en el futur o el passat. Hi ha en la seva rígida presència un flux d'elasticitat vital, una manca de voluntat i d'intenció, un oferir-se al que s'esdevé.

Així mateix podem observar en les persones joves aquesta potencia de l'adaptabilitat, de la creativitat, del canvi i la flexibilitat. Porten però dins seu la brúixola innegociable de l'èxit, de la voluntat, de la determinació. Lluiten, s'afanen, desitgen, busquen... el que sigui: salvar el món o divertir-se; la consciència o la droga; saber o tenir; anar o tornar... Tant li fa, el fet és voler. La rigidesa del voler és l'esquelet que sustenta la seva elasticitat.

Per contra els vells encarcarats, gastat el seu entusiasme juvenil, poden contemplar amb una serenitat especial la perspectiva del temps que tot ho empetteix i relativitza. Vistes de lluny totes les coses són petites. Hi ha en la vellesa assumida una possibilitat de desaferrament que és el més semblant a l'autèntica llibertat. Llibertat per a no fer res, ni tan sols per a voler.

Cap dels teus autèntics problemes no es soluciona amb salut, diners o amor

I això que són, probablement, les tres coses més desitjades! És veritat que la salut, els diners i l'amor -i, si pot ser, tots tres alhora- ajuden molt a la vida. Amb tot, sabem que no ens porten a la plenitud ni extingeixen els nostres desitjos. Més aviat els alimenten.

Amb salut, diners i amor ens podem plantejar projectes i plans meravellosos que d'altra forma no podríem. Aquesta és una nova feina que no té aturador. Som addictes a l'activitat creient que fent coses satisfarem els nostres anhels i estarem en pau però en realitat el que fem és encendre'n més. Com el nàufreg que, desesperat, beu aigua salada pensant que així calmarà la set però el que fa en realitat és augmentar-la.

Amb tot, ben segur que tots firmaríem ara mateix en tenir salut, diners i amor. Jo també, és clar. Ara bé, això no trauria que els nostres autèntics problemes quedessin encara sense resposta. I quins són, al meu entendre, els nostres autèntics problemes?

Per a mi són no entendre, no saber i no acceptar. Si entenguéssim, sabéssim i acceptéssim el que hi ha, el que és, tota la nostra vida quedaria resolta. És la ignorància la que ens fa buscar i desitjar. És no entendre la naturalesa de l'existència que ens fa barallar-nos amb les aparences que anomenem realitat. És no saber qui som que ens fa creure que som algú que ha de fer coses i és la nostra incapacitat per acceptar el que hi ha el que ens fa ser neguitosos i compulsius activistes del canvi o de la resistència.

Intueixo que l'única i darrera solució a tots els nostres autèntics problemes és ser conscients de qui o què som. Resumint: ser.

La vida és una equació: al final tot està en equilibri

A la vida, al final tot està en equilibri. Tots els moviments i accions es compensen i acaben en una igualtat inerta, estable. Com en un equació, que expressa la igualtat entre dues expressions algebraïques. No importa que una sigui molt més complexa o llarga que l'altra, més enllà de la seva aparença, els dos membres d'una equació valen el mateix, tenen el mateix pes.

Què vull dir quan dic que a la vida tot està en equilibri? Doncs que a tota acció li correspon una reacció de la mateixa intensitat i força. Passa amb el moviment, amb l'energia, amb les forces que actuen sobre la matèria... sempre hi ha una equitat que compensa i que retorna els elements a la seva posició o forma original.

M'agrada però pensar-ho en la vida humana també. Tot allò que fem rep sempre una reacció o resposta que equilibra. Això es fa evident quan intentem imaginar la realitat com una inequació o relació no equilibrada. Imaginem que jo dic, per exemple, que m'esforço molt per ajudar el meu amic i ell no respon positivament als meus requeriments. Podria ser un exemple d'una relació desequilibrada. Si la mirem més atentament, veurem que la relació està equilibrada. Els dos membres de l'equació valen el mateix. Podríem dir que no, que el meu esforç val molt més que la seva passivitat, que jo poso energia i ell passotisme, que no hi ha equilibri en aquest relació. Cert que el meu esforç no està equilibrat amb la nul·la resposta del meu amic, però està equilibrat amb la satisfacció que obtinc d'intentar ajudar-lo.

Em sento molt agraït pel teu generós regal. Sembla descompensat, però la teva satisfacció de regalar compensa la despesa que has fet. Ajudes un pobre i li dones 10 euros. Hi ha un desequilibri econòmic en aquesta transacció però en realitat la teva bona consciència val exactament 10 euros. La mare Teresa de Calcuta ajudava els leprosos i només rebia alguna mirada d'agraïment. Era el preu exacte que ella cobrava pels seus sacrificis. I així passa amb tot. Passa en les relacions d'abusos, en les amistats, en els

serveis, en les relacions paternofiliales... Si alguna relació no fos equilibrada s'aturaria immediatament i la satisfacció en aquesta cessació d'activitat compensaria exactament els inconvenients que s'hi percebien.

Això pot costar de veure a vegades perquè alguns dels elements que equilibren no són de la mateixa naturalesa que els altres. Si diem per exemple: "estic desesperat perquè vaig invertir molt i ho vaig perdre tot" podríem visualitzar una balança amb dos platets. En un hi ha el que he invertit i en l'altre el que he recollit. Evidentment si he invertit molt i no he guanyat res, la balança està desequilibrada aparentment, però en el plat del "res" hi ha en realitat la desesperació, un estat anímic que "pesarà" exactament el mateix que el que vas invertir. Si vas invertir molt, hi haurà molta desesperació i si vas invertir poc, poca.

Al final tot és equilibri. En nosaltres mateixos, en les relacions properes, en la convivència social, en el planeta, en l'univers sencer. Res no es mou sense que s'activi una força igual en sentit contrari.

Res del que ens importa no és important

S'aixeca el teló de les parpelles i comença l'espectacle. Tot passa davant la pantalla dels nostres ulls, la càmera va seguint els moviments del nostre cap, la banda sonora de l'exterior fa de fons a la xerrameca mental i sentim ocasionalment la nostra veu, com un soroll més, parlant amb altres personatges de la pel·lícula. Pinzellades d'olors i sabors, dosis intenses de tacte, tot impregnat d'emocions, completen l'escenari.

L'efecte està tan ben aconseguit i hi estem tan acostumats que resulta pràcticament impossible descobrir l'engany. A aquest espectacle l'anomenem realitat. I nosaltres, els espectadors ens identifiquem amb un d'aquests personatges i patim i gaudim i volem i lluitem dins la pel·lícula com si fos veritat.

En realitat tot és una il·lusió. El teu concepte de ser algú, de ser un ésser separat de la resta que interactua en un món canviant i canviable és fals. Però no ho saps. I si ho saps ho oblidés. L'autèntica realitat és que ets una consciència observant aquest espectacle que t'arrossega, que t'ocupa, que t'envaïx i segresta.

Estem tan atrapats en el nostre engany que semblem nens dalt d'uns cavallets conduït amb passió i responsabilitat un cotxe de juguina que es mou de forma predeterminada indiferent a la teva obsessió per controlar des d'un volant que gira lliure...

Estem tan confosos com ho estaria un actor de teatre que es fiqués tant en el paper que acabés identificant-se amb el seu personatge. Vivim una pel·lícula ja filmada i pel que sembla està filmat ja que ens hem de creure reals essent una aparença, que ens ha d'importar el que no té cap importància... i pel que sembla també està ja filmat que has d'arribar a llegir fins aquí. No té, però, cap importància...

T'has de cansar molt per aconseguir no cansar-te...

Passa que sovint busquem objectius a la vida que per a dur-los a terme hem de caminar en la direcció contrària. Passa que has de pensar molt per a arribar a no pensar. Has de fer molt per a aconseguir no fer; has de treballar molt per poder viure sense treballar; has de desitjar molt per a arribar a no desitjar...

Sembla una contradicció però crec que aquesta dinàmica és consubstancial a la vida humana. Ens esforcem, treballem, programem, imaginem i projectem un seguit d'activitats que sempre duen a situacions insuficientment gratificants.

I no perquè no ho siguin sinó perquè els humans mai no estem contents. Si tenim poc volem tenir força i si tenim força volem molt. Quan tenim molt busquem moltíssim... I no em refereixo només a l'avarícia de béns materials sinó a tota mena de béns: coneixement, plenitud, saviesa, bellesa, amor, autoestima... Sempre volem més.

És molt difícil que un humà es doni per satisfet. Acontentar-te amb el que tens et fa sentir conformista, resignat, quasi indigne, perquè tenim incorporat l'esperit de la superació continuada com a un valor.

En algun moment d'aquesta boja obsessió per més i més pot aparèixer una revelació sorprenent: després de voler molt i molt ve el no voler res! Com si l'estadi superior a la màxima ambició fos la màxima renúncia. Passem de cent a zero com si tanquéssim un cercle absurd de desig.

Potser volem ser reconeguts, més reconeguts, famosos, influents i quan ja la nostra ambició no identifica quin és el següent estadi apareix la possibilitat de ser un perfecte desconegut, cosa que se'ns mostra com a molt millor...

Clar que costa a vegades arribar a aquesta visió i molt sovint els mortals morim atrapats encara en aquesta pujada esforçada cap en no-res. No hi ha res dalt la muntanya que escalem. Tot és on ets ara. Si no aspirem al que ja tens, estàs condemnat a girar en la sínia del "sempre més"!

Per sort aquest laberint o trampa mortal o càstig de Sísif té una sortida esperant: l'evidència que l'estadi darrer en la carrera per a ser el més ràpid és la quietud. El darrer argument és el silenci. El lloc més distant al que viatjar és a tu mateix.

Aprèn a pensar i t'estalviaràs haver d'aprendre moltes altres coses...

"Tot el que som és el resultat del que hem pensat" va dir el Buda.

"Pensar" és una paraula polisèmica i convé que aclarim ara quin dels mots significats que pot tenir ens interessa. La definició que jo dono a la paraula "pensar" és "tenir pensaments". I els pensaments són un categoria dels continguts mentals. Els pensaments són concepcions de la realitat present, passada, futura o les combinacions lògiques entre elles.

Vegem-ho. Si et pregunto per exemple: "què penses d'això?" estic demanant-te com conceps l'aspecte de la realitat pel que et pregunto. "Què vas pensar?" o "Què pensaràs si et dic que..." són projeccions al passat i al futur d'aquesta concepció de la realitat a la que ens referim.

Un aspecte diferent i molt estès de "pensar" és fer servir l'anàlisi racional per a construir conceptes i amb aquests elaborar proposicions que puguin ser premisses de raonaments vàlids segons les lleis universals i autònomes de la lògica. Aquest aspecte és el més mecànic i el menys significatiu a l'hora d'identificar-nos com a individus ja que tothom segueix les mateixes estructures.

Quan dic que hem d'aprendre a pensar no em refereixo només a adquirir aquesta habilitat mecànica i lògica. Essent interessant és, de llarg, la menys potent de les facultats mentals del pensament.

El que interessa és aprendre a concebre el present, el passat i el futur. Sembla d'entrada que això no està a la nostra mà perquè sovint pensem (creiem) que la realitat es construeix automàticament a la nostra ment a partir dels estímuls que anem rebent.

Però això no és així. Els estímuls ens arriben, en efecte, però no pas significats ni amb una càrrega objectiva. De fet ens arriben nus, pelats, desproveïts de significat i són les estructures cognitives prèvies que tenim les que els "vesteixen" i els donen la seva significació. Veiem per exemple un gos i la seva visió adquireix una textura emocional, un significat racional, una potencialitat o perillositat que depenen de les experiències prèvies, dels prejudicis, de les creences i de les intuïcions entre altres...

Per això quan dic que hem d'aprendre a pensar, i crec que és en aquest sentit que parlava el Buda, vull dir que hem d'aprendre a decidir i a crear les estructures o matrius perceptives de tot el que existeix. Podem tenir unes matrius catastrofistes davant els canvis, o uns esquemes d'ingenuïtat beatífica davant el desconegut, o uns automatismes interpretatius de perill davant els prejudicis racials... Aquests elements que "reben", modulen i atorguen significat a les impressions convertint-les en experiències, són mal·leables. Tenim poder per a ajustar-les als valors, intencions i voluntat que assignem a la nostra vida.

No fer-ho és renunciar a un poder especialment important i ens obligarà a haver d'aprendre moltes altres coses. Haurem d'aprendre a curar-nos de ferides que podríem evitar, a desintoxicar-nos d'addiccions que podríem no haver iniciat, a esforçar-nos i resistir davant dificultats que no necessitàvem afrontar...

Aprendre a pensar equival a aprendre a moblar la nostra ment. Segons com la configurem tindrem una vida més o menys plena, més evolucionada o estancada.

Aprenem a viure en una de les dues escoles: la de lluita o la de ball

La majoria de nosaltres ha estat inscrit, només néixer, a l'escola de lluita. Lluita per la vida, lluita pel que vols, pel que desitges, pel que has de fer, per guanyar-te el pa, per aconseguir un status, un lloc socialment digne, un futur. Els mestres són els pares i, amb ells, la institució educativa i, darrera d'ells, la societat en pes.

La vida entesa com un combat ens remet a la memòria atàvica de la supervivència. No és fàcil sobreviure i cal esmerçar esforços i patir. El premi és la pervivència i en el millor dels casos una posició segura i envejable segons els cànons.

Entrenats en el combat de l'esforç, la frustració, la competició, la victòria i la derrota, la superació personal i l'estratègia vital, creiem ser bons "vivents" quan derrotem els que creiem els nostres obstacles i assolim el que ens han dit que és desitjable.

Amb els anys vas aprenent que aquest combat és esgotador i mai no s'acaba. La victòria mai és total ni duradora. I al final, la mort acaba tocant el gong del darrer assalt, aquell en el que ella sempre guanya.

Amb sort, al llarg del teu entrenament i dels teus combats podràs albirar la persistència de certes pautes i de certes reaccions que per repetició prenen un ritme i un dinamisme ritual molt semblant a la dansa.

Aleshores potser et pots esborrar de l'escola de lluita i apuntar-te a la de dansa. Aquí ja no hi ha enemic ni obstacles a superar. Es tracta simplement de seguir la música i adaptar-te al seu ritme. Sota aquest paradigma la vida ja no és un combat sinó una dansa i la teva disciplina passa de marcial a coreogràfica.

És un canvi important. Implica una transformació interior, una rendició total, una acceptació plena del que és i del ets. Diuen els que saben ballar que no has de fer més que deixar-te anar. Com si el cos, alliberat de projectes, ambicions i prejudicis sabés perfectament el que s'escau en cada moment. Viure així és transmutar el voler en ser, el plaer en goig, l'anhel de victòria en acceptació.

Si comences a estar fart de lluitar, apuntat al ball. Faràs les mateixes coses però no contra res ni ningú sinó a favor de la vida i de tu mateix.

IDENTITAT:

Allò que pensem ser i no som.

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

Cada persona és el seu propi imperi.

Darrera el teu nom només hi ha un paquet de memòria.

Jo no porto màscara. Jo soc una màscara. (Tècnicament soc una superposició de màscares sustentades en el no-res).

La dietista que em fa el règim per a aprimar m'ha receptat parlar menys de mi.

Era un tio amb una autoestima tan baixa, tan baixa, que no arribava ni a l'interruptor del "mereixo".

Som addictes a ser algú.

Increïble la diversitat humana! He vist un home bo, un de dolent, un de savi, un d'ignorant, un sa, un boig... I tots en el mateix mirall.

L'autoestima és com la pressió arterial: per sobre o per sota d'uns intervals saludables és molt perillosa.

No m'importa que hi hagi coses obligatòries si tinc la possibilitat de saltar-me-les.

Sóc una persona extraordinària; no n'hi ha una altra com jo al món. Signat: Qualsevol.

Hi ha moltes maneres de veure les coses i com més en coneguis més lliure seràs interiorment.

Tothom és el millor en la seva categoria! I tothom pertany a una categoria en la que ell és l'únic element!

Com un coet llançat a l'espai, l'home és llançat a la vida.

Quan se t'apareix algú que és com tu, vesteix com tu, es mou com tu... pot sospitar que estàs davant d'un mirall

Quan els déus tenen formes humanes, quan la vida i l'univers semblen tenir propòsits i projectes com els humans, quan la naturalesa és sàvia com ho seria un humà, quan la mort és terrible com si fos un enemic humà... quan tot el que veiem resulta ser tan humà, podem sospitar que estem projectant la nostra humanitat en tot el que vivim.

No coneixem doncs les coses en sí, sinó la imatge humanitzada que ens fem d'elles. Projectem la nostra ment damunt les coses transformant-les en comprensibles. No tenim altre accés a la realitat que el que ens és comprensible.

Som lògics... aleshores el món ha de tenir lògica. Som intel·ligents, aleshores la realitat ha de ser intel·ligible. Tenim anhels i objectius... aleshores l'univers ha de tenir objectius i anhels. Tenim por... aleshores hi ha coses que són terribles.

L'evidència de què tot és una projecció humana és coneixement profund antic que costa molt d'assimilar perquè no ens podem sostreure de la impressió d'estar en un món extern a nosaltres. En realitat però, estem sempre en la nostra ment, en la nostra consciència, i tot el que percebem és només la recreació de les nostres pautes mentals en la pròpia ment.

Potser per això Miquel Àngel, quan va pintar la Capella Sixtina, va pintar Déu creant Adam dins d'un cervell. En efecte, la figura fosca de fons que és la reproducció d'una silueta del cervell humà, va ser la forma subtil i possibilista que tenia l'artista d'expressar aquest fet -que tot és a la nostra ment- que no hauria sigut ben acceptat en aquell temps... ni ho és en el nostre, encara que sigui per motius diferents.

Se'ns ha imposat una matriu de pensament que ens fa creure que estem sempre en deute.

Per això anem amb el cap baix

La història ve de lluny i segurament s'ha perpetuat perquè ha demostrat ser un mecanisme de control perfecte. Es tracta de fer-nos creure que estem en deute. Sempre devem alguna cosa a algú, de fet a algú superior que té el poder de mantenir-nos submisos i doblegats a la seva voluntat.

Només cal recordar la doctrina del pecat original. Hi ha alguna cosa més perversa que inculcar en un nou-nat la idea de què neix amb deute? La seva vida sencera s'ha de dedicar a satisfer aquest deute.

L'actualització d'aquest mite castrador, en la seva versió laica és el deute bancari o financer.

En ambdós casos es tracta de mantenir-nos sotmesos, treballant tota la vida per a satisfer un deute no existeix i que sempre augmenta.

Tant la religió com el poder bancari es dediquen amb èxit a endeutar-nos i gestionen el pagament de manera que mai no es satisfà.

Només cal que mirem com el sentiment de ser pecadors, miserables, indignes... ha frustrat el desplegament de la ment creadora i crítica. Ens han inculcat la por i l'hem comprat perquè no tenim mecanismes de defensa mentals. En el millor dels casos inventem versions suportables o justificadores.

Pel que fa a l'actual situació econòmica, el deute financer és il·legítim, injust i irreal. Tots sabem que no podem pagar mai el deute perquè no hi ha prou diners ni els bancs no tenen prou actius per a satisfer els dipòsits dels clients. Tot és un muntatge virtual de xifres en comptes bancaris i una ideologia de la submissió que ens castiga amb la culpa d'una cosa que no hem fet.

Ningú creu que Grècia pugui pagar mai el rescot, però així es manté captiu aquest país i mentre el seu deute augmenta, els altres països tremolen davant de càstigs futurs si no paguem el deute que ens han generat.

I ens faran creure que hem gastat més del que podíem, que no gestionem bé els recursos, que cal retallar despesa social... però tot això és la justificació ideològica que una població econòmicament analfabeta i una classe política corrupta i allunyada dels ciutadans no pot ni vol desmuntar.

L'autèntica revolta requereix un renaixement de la nostra dignitat i d'un sentiment d'estar lliures de deute imposit.

Un cop més, només l'home autònom i crític pot plantar cara a la injustícia sistèmica.

Tots som l'Estat Islàmic

Tots som Paris, tots som Charlie Hebdo, tots som Síria, Afganistan,... i tots som també l'Estat Islàmic. Tots som tots i només des d'aquest reconeixement podrem assolir la plena redempció.

"Res humà no m'és aliè" va dir Terenci i amb això volia significar que els humans podem reconèixer dins nostre totes les possibilitats humanes. Normalment però, no fem o no podem fer l'exercici de reconèixer què hi ha en nosaltres de certes atrocitats que cometem els humans i ens refugiem en el negacionisme.

És més còmode dir que nosaltres pertanyem a un altre tipus d'home, a una altra humanitat, més civilitzada, millor... però la realitat és que l'essència humana és en tots nosaltres i que ens cal fer un acte heroic de coratge per mirar la nostra pròpia ombra, la nostra misèria potencial o actualitzada. Tot som potencialment el millor i el pitjor que pot ser un ésser humà.

Sotmesos a determinades circumstàncies, a determinats condicionaments biològics, a determinats processos culturals, faríem el mateix que fan altres que ens aterreixen o ens admiren.

Cal que mirem clarament les nostres zones més fosques per veure la nostra feblesa i vulnerabilitat. Portem resumida en la nostra existència tota la llarga cronologia de l'evolució humana: l'egocentrisme, la crueltat inconscient i arbitrària, la por, la rigidesa mental i la violència morbosa i sàdica, el fanatisme estúpid, la submissió aborregada,.. per un costat i també l'altruisme, la generositat intel·ligent, el coratge, la creativitat i la crítica racional, el pacifisme fecund, l'autonomia, l'anhel de transcendència... per un altre.

Tot això és en nosaltres com vestigis i pervivències de quan érem nadons/tribals, joves/hordes, adolescents/imperials, adults/democràtics... i ho tenim reprimat, latent, germinal... com una promesa de realitat terrible o excelsa.

Costa poc albirar en nosaltres les espurnes de virtut però molt assumir com a pròpies les potencialitats malignes. Però siguem sincers... hi són. Precisament gran part de l'horror que ens provoquen els fets terribles i sanguinaris que no entenem venen de la proximitat inconscient amb què les sentim pròpies. Ens espantem de nosaltres mateixos, ens recorden què som, ens alerten del que som capaços de fer... Fixem-nos, per exemple com es desperta de manera natural en molts de nosaltres un instint de revenja, una pulsio de respondre amb la mateixa (o més) intensitat als agressors.

Amb la serenor necessària podem entendre els fets més horribles. A moltes persones entendre el mal els afebleix i incomoda però entendre no vol dir acceptar. Tot pot ser entès però no tot pot ser acceptat. I és que la reacció davant la ignorància i el fanatisme ha de ser radical i contundent. Amb el cap clar, la ment oberta i l'esperit amorós hem d'actuar amb els mitjans més avançats de la nostra tecnologia, la nostra democràcia i la nostra ètica. Hem d'actuar amb la compassió i l'esperança amb la que actuem quan lluitem amb nosaltres mateixos perquè en definitiva, d'això es tracta.

LA LLIBERTAT

Si les pedres pensessin pensarien que són lliures.

Quan la ma va descobrir que era una part de mi va deixar d'anomenar "destí" al braç.

Estem determinats a creure'ns lliures.

No hauríem de riure veient els nens girant amb fe el volant del cotxe de bombers dels cavallitos. Nosaltres fem el mateix amb la nostra vida.

El cor és un tirà quan reclama tot el poder en nom de la llibertat.

No només està determinada la trajectòria i l'acceleració d'una bola al caure sinó també l'estat d'ànim en que et sumirà quan impacti en el teu peu.

No hi ha mèrit ni culpa; només vanitat.

La mateixa força invisible i imparable que mou la meva respiració, mou també tots els meus actes.

La no-acció s'assoleix quan s'assumeix que tot és reacció.

No trio quan dic "vindré", no trio quan no vinc.

Sóc responsable del que menjo, no del que excreto.

La primera decisió d'un nou llibert és l'elecció del seu nou amo. (A. aa.)

Tot és necessari.

Una cosa és sentir-se lliure i una altra ser-ne.

A l'entrar a l'escola de la llibertat et deixaven triar les cadenes amb què et lligaven.

No sé les causes de tot però saber que hi són em desimplica profundament.

L'únic veredictes d'innocència que vertaderament t'allibera és el que emet el tribunal de la teva pròpia consciència.

La impressora escrivia "sóc lliure" cada cop que algú premia "enter".

Una patata no ha de fer res ni pot impedir que s'acompleixin en ella els designis perfectes del cosmos. Em nego a ser menys que una patata.

Tots els dons, valors i poders que aprecio en mi m'han estat donats. Què té d'estrany que ara només esperi i no lluiti per conquerir.

Què patètic l'esforç de les llimadures de ferro per alinear-se en un camp magnètic! I què vana la seva glòria...!

El meu cor batega, els pulmons respiren, el cervell límbic s'emociona, el neocòrtex pensa, el cos actua, la boca parla,... tot funciona sol.

Quan la marioneta va veure els fils va passar del mèrit i culpa a l'acceptació.

No hi ha possibilitats. Només la certesa del que està passant ara. No cal doncs preguntar-se

"Què hauria passat si...?"

Tot és com ha de ser. La teva reacció ara, també.

Hi ha una gran diferència entre escapar d'una presó i descobrir que mai no hi has estat. En tots dos casos t'alliberes, però en el primer, ella encara hi és.

Et diuen: "La porta de la dreta du a l'infern i la de l'esquerra al cel" . Més que la llibertat d'escollir una porta necessites la llibertat de qüestionar la informació que et donen.

Algún dia els ordinadors seran tan complexos que ja no els entendrem. Llavors direm que són lliures.

Tots fem el que hem de fer. Ara jutja-ho com vulguis, que de ben segur serà tal com ho has de fer.

Si tinguessis el que jo tinc faries el que jo faig. Si tingués el que tu tens faria el que tu fas.

Escollim el nostre destí! Ho he vist a les taquilles de l'estació de l'AVE...

Tots tenim una cita amb la mort... i estem fent tot el necessari per a arribar-hi a temps.

Realment creus que podries fer una altra cosa?

No pots canviar el que faràs lliurement.

I quan va caure la palanca que li va fer agafar la poma en lloc de la pera va activar el mecanisme que li va fer dir "trio la poma".

Tu tries que tries i jo no trio que no trio.

Visc una vida que segueix lleis que desconec, gestionada per un ego que té unes lleis que desconec, en un món regit per lleis que desconec.

Soc un grapat d'incerteses abocat al torrent del temps.

No preguntis "què has fet?". Pregunta "què ha passat?" I si pots, no preguntis...

Robot capità, robot mariner, robot grumet... En el vaixell dels robots tots són igualment nobles, igualment vulgars.

Totes les coses només saben fer una cosa i és la que fan en aquest moment.

La voluntat és una sofisticada il·lusió cognitiva. El cervell actua abans que la ment decideixi.

Sé molt bé el que m'agrada i el que em convé. El que m'agrada perquè ho desitjo; el que em convé perquè ho tinc.

Obro els ulls: tot és tan automàtic aquí fora... Tanco els ulls: tot és tan automàtic aquí dins...

Soc molt comprensiu. Si em molestes entenc que alguna cosa t'ho fa fer. També entenc que alguna cosa m'ha fet donar-te aquest cop de puny!

Sempre faig el que he de fer. Tu també.

La bala és accionada per la pistola, la pistola per l'home, l'home per la idea, la idea per la circumstància.

Les proeses de l'heroi no venen de la seva voluntat sinó de la seva rendició al que és.

El caràcter de l'home marca el seu destí, però és el destí qui determina el caràcter de l'home.

Vaig preguntar al robot si coneixia els seus programes i quan em va contestar que no, li vaig dir: "doncs ja ets humà!"

Tenim un centre de presa de decisions subconscient que proporciona a l'escorça cerebral la il·lusió de la llibertat.

Si en un passadís de mil portes, quan n'obres una es tanquen totes les altres, hi ha mil portes o n'hi ha una?

La culpa és una causa amb ganes de reconeixement.

Tot és automàtic i la creença de què no ho és, també.

Res no dona més llibertat a la persona que identificar, acceptar i respectar els límits.

El que impossibilita la llibertat no és el determinisme sinó el fet que els fenòmens no poden sostreure's de les seves causes.

No crees; retalles i enganxes. No veus; projectes. No sents; interpretes. No desitges; t'atreu. No estimes; t'agrada. No tries; reacciones.

Sí coneguéssim totes les causes ho trobaríem tot normal. Com que no les coneixem ens esgarriquem o exultem amb els fets més ordinaris.

Hi ha un punt de consciència en què veus que no tens cap llibertat. Allà potser podries decidir però ja no apareix cap sentit ni necessitat.

Cada cosa bona que esculls comporta una cosa bona a la que renunciessis.

Fes el que desitges però sàpigues que no pots triar el que desitges.

Si jo hagués tingut les mateixes circumstàncies que en Hitler (per dir algú) hauria fet el mateix que ell. I si ell tingués les meves, faria el que jo faig. El problema és que "algú" va tenir les circumstàncies de Hitler i va ser Hitler. L'enigma és: qui o què és "algú"?

No ets millor perquè et passi això!

Què volem dir realment quan diem que una persona és millor que una altra en alguna cosa? Segurament ens referim més als actes o a les circumstàncies tot i que tendim a atribuir aquesta superioritat a la persona. Jo crec que fer-ho és erroni i d'això va aquest escrit.

Posem un parell d'exemples: La Maria és millor estudiant que en Xavier perquè treu millors notes. En Joan és millor persona que l'Anna ja que és més amorós i altruista. Sempre que vulguem referir-nos a algú com a millor que algú altre haurem de dir en quin aspecte (com el cas dels estudiants) i si no ho fem, voldrà dir que en referim a la persona en general, i en aquest cas -ho diem o no- tenim implícita una concepció del que és una bona persona. En l'exemple que he posat d'en Joan, i per fer-ho fàcil, ja he dit explícitament que hi entén l'emissor de la frase per "bona persona" (amor i altruisme).

Bé, arribats aquí podrem entendre els judicis de valoració jeràrquica entre les persones ja que tenim l'aspecte a considerar i el criteri de valoració: la pròpia subjectivitat (el que a mi em sembla, com en el cas de la bona persona) o un criteri objectivable (com les notes dels estudiants).

Quan afirmem que algú és millor, estem cometent al meu entendre un error. La persona que obté millors resultats o que actua d'una manera més noble ho fa perquè en ell es reuneixen les circumstàncies que el porten a actuar d'aquesta manera. Treu bones notes el que estudia, és intel·ligent, s'esforça, etc. Diem que això és mèrit de la persona però tampoc ho tinc clar. Si reps una dotació genètica d'àmplies capacitats intel·lectuals no crec que sigui mèrit teu. Si estudies és perquè has rebut un bon exemple i una bona motivació dels teus pares. Això tampoc t'ho pots apuntar com a mèrit. Direu que aquesta persona podria haver fet una altra cosa i no ho ha fet. Jo ho nego. El que ho fa és perquè té una personalitat, caràcter, predisposició o motivació per fer-ho. I això només apareix en les persones que tenen la predisposició biològica i la pauta moral (o caracterial) que se'ls ha inculcat.

Ja sé que costa d'acceptar aquest fet però a mi em costa acceptar el contrari. En quin moment apareix el mèrit? Quan t'esforces? L'esforç és també una qualitat que t'és donada. Si afirmes que tu l'has treballat, et diré que aquesta capacitat per treballar-te-la també t'ha estat donada. I així fins a l'infinit. Sí, en efecte, això és la negació de la llibertat. I és això el que jo crec. La llibertat és el nom que donem al que no sabem calcular, al que desconeixem com es causa dins nostre.

Haver de renunciar al concepte "llibertat" és per a moltes persones inconcebible o insuportable, però una anàlisi exhaustiva de les conductes i motivacions humanes, crec que ens hi porta fàcilment. I doncs, perquè costa tant de considerar-ho? Doncs perquè estem determinats a no qüestionar-ho. Estem atrapats al mèrit i la culpa, una polaritat que reforça constantment el nostre ego i que ens dona sensació de ser algú. I tot això ho fem perquè no podem evitar-ho. Com tampoc has pogut evitar llegir això ni podràs evitar actuar al respecte (ignorar-ho, considerar-ho, contradir-ho,...) tal com ho faràs.

Veure que no controles res... ni la necessitat ni la voluntat de controlar...

La vida és fàcil. És automàtica, fluïda, contínua, seqüenciada, dinàmica,... Tot va succeint de forma natural seguint uns principis desconeguts tot i que alguns d'ells anomenats lleis naturals semblen donar-nos pistes burdes. Tot passa i no podem impedir-ho. La vida ens passa pel damunt com un tsunami i nosaltres no som més que aigua d'aquest tsunami.

A mi m'agrada experimentar ara aquesta imponent dansa de l'energia que es manifesta com a vida, la coreografia de la història personal i col·lectiva, l'absurda planificació d'un futur únic i inevitable... M'agrada despertar-me al matí i, encara al llit, observar tots els moviments del meu cos i del meu esperit. Tots responen a estímuls que són, ells també, respostes a altres estímuls. Una cadena indefinida de moviments causals van escrivint el que anomeno la meua vida sense que jo hi tingui res a dir ni res a fer.

Viatjant amb moto he sentit sovint aquesta sensació fantàstica de què no cal fer res. Viatjo amb rumb indefinit i no tinc un pla previst. De sobte s'anuncia un trencant a dos quilòmetres i a vegades passo

aquest minut i mig pensant si vull o no vull agafar el desviament. Sento un plaer immens en constatat que no cal que prengui cap decisió. En quant arribo allà, automàticament el meu cos s'inclina a un cantó o a l'altra. Mai el temps s'ha detingut ni l'univers s'ha bloquejat pel meu dubte. En algun cas, sí, m'he detingut jo al marge per considerar què fer. Però també això és un automatisme que no cal que faci l'esforç de decidir. Tot passa inevitablement i val la pena abandonar-s'hi.

Ja sé que potser pensareu que és una actitud irresponsable, que hem de ser amos del nostre destí i hem de prendre decisions tot exercint la llibertat per assolir els nostres objectius. No crec en això, jo. No hi ha llibertat, no hi ha control de res, no hi ha ningú que hagi de fer res. No hi ha objectius a la vida, no hi ha destí ni responsabilitat. Som fenòmens de consciència sense voluntat, pura contemplació del ser.

El que passa és que, identificats sovint amb el que no som, creiem ser un ésser autònom, lliure que controla i decideix, que s'equivoca i l'encerta... amb la vanitat del mèrit i la culpa. Però a poc que ens hi fixem, i a mi em sembla que costa relativament poc, podem veure com tot passa simplement dins i fora de nosaltres (suposant que poguéssim fer aquesta distinció) Per fora el vent bufa i tu automàticament tanques els ulls,... per dins, apareix un desig i tu automàticament intentes controlar-lo... Tot és moviment energètic subtil però determinat que flueix malgrat nosaltres, amb nosaltres, per nosaltres, en nosaltres, sense nosaltres,...

I un dels espectacles més meravellosos que es poden produir dins nostre es la contemplació de l'aparició d'aquests somnis fantasiosos de control. Apareixen i es mantenen de forma automàtica sustentant un ego tan va i evanescent com un somni.

I no patiu per res, tot passa sense demanar-vos permís. Ara mateix el que penseu, jutgeu o critiqueu és tan automàtic com el batec del vostre cor...

Faci's la vostra voluntat... (com si ens quedés altre remei...!)

A l'evangeli de Lluç Jesús ensenya als seus deixebles la pregària del "pare nostre", una de les més famoses del cristianisme. Una de les seves parts és "faci's la vostra voluntat així a la terra com al cel" (Lc, 11, 10). Difícil d'entendre aquesta pregària...

Si tot el que succeeix és la voluntat de Déu, i no pot ser de cap altra manera per a un creient en un Déu omnipotent, quin sentit té demanar que passi el que inevitablement ha de passar? Quin sentit té demanar coses a Déu? Què volem? A què aspirem? Volem convèncer Déu o informar-lo de les nostres necessitats? Blasfèmia! Déu coneix millor que nosaltres les nostres necessitats. Volem expressar la nostra submissió? Es pot fer sense demanar... El meu sensei d'aikido ens deia l'altre dia que els samurais es prostren davant els seus déus mostrant presència però que mai demanen res. Essent ja molt encara em sembla poc...

Al menys hi ha la coherència de no demanar. Quina explicació pot tenir que els creients que saben segur, segur, segur, que sempre passarà el que Déu vulgui independentment de que ells resin, demanin, implorin... segueixin demanant coses?

A mi només se me n'acudeixen quatre:

La primera és l'infantilisme i la irracionalitat de molts creients que no tenen cap problema per combinar en la seva creença els elements i les pràctiques més contradictòries i incoherents. I crec que n'hi ha molts (diria que la majoria) que obren així. Incorporen tot el que les seves mancances psicològiques els demanen i ho ajunten en una pasta de fe personal que "cal respectar" (s'ha de ser tolerant...) i que no necessita cap mena de justificació. És més, com més irracional millor! Com més estrany i esotèric més

valuós! Si es critica sempre es pot dir "la raó no hi arriba, no sigueu creguts de voler entendre el que és diví..." o com Sant Agustí: "crec perquè és absurd" Qui pot discutir o parlar amb algú que fonamenta la seva creença en l'absurd? Ningú! Busquen doncs un santuari de superstició allunyat de la crítica on mantenir el seu confort emocional. Trist. Fruit d'això és la gran quantitat de pràctiques religioses que combinen kits personalitzats de fe: alguns prenen imatge catòlica amb superstició, culte als morts,.. altres ortodòxia amb misticisme i física quàntica... altres rituals ancestrals amb esoterisme new age... Un cop fet el teu bricolatge espiritual pots sostenir qualsevol creença sense sentir cap contradicció, com per exemple: Déu és omnipotent i fa sempre la seva voluntat però jo demano el que em convé. Si saps que Déu fa sempre la seva voluntat, com t'atreveixes a demanar res? Ell ja fa i sap millor que tu el que et convé... Callar i acceptar-ho tot és l'única actitud coherent, no? O potser creus que Déu bada i no t'ha vist, o és insensible i amb la teva insistència aconseguiràs commoure'l? Un cop més preguntem a un Déu fet a la nostra imatge i semblança...

Segona explicació: Si només passa el que Déu vol, i passa que la gent fa aquesta pregària, senyal que Déu vol que ho fem. O sigui que res... endavant les atxes! No ens ho plantegem més. Déu sabrà per què ens fa fer això.

Tercera explicació: Pregar és una pràctica psicològica que ordena els nostres anhels. Ens ajuda a entendre i a expressar el que volem i afina la nostra voluntat i la nostra intenció. És una pràctica de control mental, de programació neurolingüística, de teràpia racional-cognitiva, un exercici d'autoafirmació que a base de repetició fixa pautes mentals eficients. Com l'atleta que repeteix el mantra de l'èxit o visualitza amb disciplina la seva conquesta esportiva. Hi ha en aquesta pràctica una superposició de realitats no necessària. El treball psicològic i la creença religiosa no tenen per què anar de la mà. S'explica pel fet que històricament els religiosos van ser els primers en estudiar aquesta dimensió psicològica i la van aplicar per a la difusió i consolidació de les seves idees.

Quarta explicació: La pregària no demana en realitat que es faci la voluntat de Déu, cosa absurda ja que encara que no ho demanis passarà, sinó que deixem de desitjar. Només qui deixa de desitjar o desitja que tot sigui tal com és pot dir "faci's la vostra voluntat" de la mateixa manera que dirà "faci's la meua voluntat" que és precisament que tot sigui tal com és.* Només aquí arribes a identificar-te amb el Déu que ja ets, la pregària sublim de la saviesa en la que coincideixen totes les tradicions sagrades i que té molt poc a veure amb les religions.

* Aquesta és precisament la idea central del conte "La fada del desig" que vaig escriure al blog "Mar de contes" <https://josepmariacarbocreuer.blogspot.com/2014/07/la-fada-dels-desig.html>

L'ego és capaç d'envanir-se de la seva humilitat. Capaç de viure intensament la seva mort!

L'ego, al meu entendre, és el que som quan estem en el nivell de consciència que jo anomeno C2, o sigui quan creiem ser algú clarament definit per un nom i unes circumstàncies i clarament diferenciat de la resta d'objectes. És l'estat de consciència ordinari, el més freqüent, no només entre tota la gent del món, sinó la major part del temps de quasi tothom.

Creiem ser algú dins la frontera de la pell, amb una identitat fixa, amb uns elements que mai canvien i que es perpetuen fins a la temuda mort. L'ego treballa per a ell, és egoista (no podria ser d'una altra manera), lluita contra la resta del món, busca, desitja, vol durar i se sustenta amb idees autohipnòtiques.

L'ego és un element necessari com ho és el cos i no el podem eliminar. Cal però, transcendir-lo i deixar que ocupi el lloc que li correspon que no és, en cap cas, el de màxima autoritat.

L'ego pot estar més o menys evolucionat. Diríem que hi ha encara dins la consciència egoica, diversos estadis evolutius, des de l'ego incipient i absolutament egocèntric a l'ego treballat, depurat i conscient de si mateix. En un procés evolutiu creixent, la consciència es desplaça de la nostra identitat egoica com a subjectes al reconeixement de què som un objecte més de la consciència. Com a tal no tenim ja autonomia, ni llibertat, ni sentit ètic. Observem, testimoniem, com l'ego creu ser lliure i ètic però ens identifiquem amb la consciència i no amb el seu objecte. Aquest és l'estadi que anomeno C3, un estat semblant a l'actor que de sobte descobreix que no és el rei Lear sinó algú que fa el paper i que veu clarament que tot el que diu i fa el rei Lear ve imposat per un guió que no pot ni vol canviar. És semblant a quan un personatge de la tele s'adona que no és més que un impuls elèctric en una pantalla. Semblant a quan el protagonista d'un somni descobreix que és el somniador i no allò somniat. És un estat de claredat diàfana que dissol l'error i ens acostava a la veritat.

Ara bé, la fase de desassimilació amb l'ego és molt complexa i difícil de superar. Hi ha molts obstacles. El principal és la confusió que ens aporta creure que ja no som l'ego. Sembla una paradoxa, però si l'ego diu "jo ja no m'identifico amb..." continua sent ego. Aquest "jo" és la prova definitiva. Mentre diguis "jo penso", "jo sé", "jo ja no..." segueixes refermant el teu ego. No perd poder, en guanya. Com si demanem silenci i algú ens va dient tota l'estona "jo ja estic callat, eh?" Aleshores, saps que no hi ha silenci per molt que ho anunciïs.

I no resulta estrany veure l'ego exhibint la seva no-existència. La satisfacció que sentim per haver superat l'ego o haver avançat en el camí espiritual o de realització és la prova més clara que l'ego ens té dominats. Estar orgullosos de ser humils, eufòrics per ser desapassionats, convençuts de no tenir conviccions, viure amb plenitud la mort o celebrar la nostra absència són contradiccions reveladores, pistes, declaracions d'ignorància.

Recordo la història de l' "Avi moribund" que il·lustra aquest fet. L'he apuntat al blog Mar de contes. <https://josepmariacarbocreuer.blogspot.com/2014/07/lavi-moribund.html>

Una presó de deu mil metres quadrats és més petita que un metre quadrat de llibertat

Dona la sensació que la quantitat d'espai, o la quantitat de coses que pots fer o pensar o imaginar són indicadors de llibertat. I d'alguna manera és així, però no sempre i sovint, tenir moltes possibilitats o disposar de gran quantitat de recursos no ens dona més llibertat sinó que ens impedeix d'aconseguir-ne.

Pensem per exemple en una presó on es donen moltes possibilitats, on els presos poden fer cursos de tota mena, estudiar, tallers, rebre visites, mirar molts canals de televisió, jugar a molts jocs o llegir molts llibres. Tot això dona, certament, un grau de llibertat però sempre dins els murs de la presó. Possiblement tots els presos canviarien tantes opcions per una que fos obrir la porta i sortir.

I és que, a més de la quantitat de coses que podem fer, pensar, sentir o imaginar, hi ha la qualitat d'aquestes coses. Segurament tots preferiríem poder triar entre dues alternatives com ara llegir o jugar que no pas disposar de 1000 alternatives de lectura obligatòria.

Ens passa sovint que volem ampliar la nostra llibertat augmentant el nombre de possibilitats d'una activitat però poques vegades se'ns acut que podem canviar l'activitat. Volem votar entre molts partits però potser no sabem que hi ha opcions de llibertat que no passen necessàriament per votar. Volem molts mitjans de comunicació però no sabem veure la llibertat que hi ha en la solitud, la intimitat i el silenci. Volem molts destins per viatjar i la llibertat més gran és gaudir de l'aquí i l'ara amb la mirada del viatger encuriós. Volem poder triar molts menjars i restaurants però hi ha una llibertat més profunda en assaborir conscient el plaer de les menges més comunes.

I això passa sobretot amb la llibertat de pensament. Creiem ser lliures quan tenim moltes idees, pensaments i reflexions per compartir, però sovint tots aquests pensaments, idees i reflexions són del mateix pal, repeticions amb lleugeres variants. Cal augmentar la capacitat de pensar des de llocs nous, la llibertat interior que en diem, per tal d'assolir la capacitat d'ampliar les visions (més que les idees) i els punts de vista.

Els partidaris de l'islam, del capitalisme, de la revolució anarquista, del nacionalisme espanyol i català, del racisme, de l'igualitarisme, de la teràpia, de la medicina, de l'educació... tenen molts i molts arguments, moltes idees amb les que defensen les seves postures. Estan en una gran presó perquè no són capaços de qüestionar la premissa principal. No tenen llibertat per pensar que potser Mahoma no és un profeta, que possiblement el capitalisme sigui pervers, que l'anarquia tal volta sigui absurda, que el nacionalisme a vegades és una excusa, que la igualtat probablement no és justa, que la teràpia no sempre és diferent de l'autohipnosi, etc.

Qüestionant la premissa o idea principal que sustenta l'edifici que defensem eixamblem l'espai de llibertat interior. Clar que quan tires una paret a terra et quedes un xic despulat però les obres d'ampliació de la ment bé s'ho mereixen. Malauradament encara domina qui prefereix la seva petita gran presó abans que enderrocar el mur per a accedir a una petita gran llibertat.

-Això havia de ser així.

-Com ho saps?

-Perquè ha sigut així

Quan passa alguna cosa que no ens agrada ens preguntem "per què havia de ser així?" Com que no ens plau o convé el que passa pensem que les coses podrien haver sigut diferents.

Si ho pensem bé veurem que les coses són sempre tal com han de ser i que el fet que això ens convingui o no li és indiferent a la "cosa" per dir-ho d'alguna manera.

Els fets passen seguint unes lleis conegudes o desconegudes i se'ns presenten com cadenes de causes i efectes, o com a continuïtats a les que nosaltres volem posar ordre. Si imaginem un planeta llunyà on no hi ha cap ésser viu, segurament entendre clarament que no hi ha coses desitjables o millors que altres. El que és desitjable apareix quan una ment ho desitja. En aquest sentit només comença a haver-hi coses desitjables o millors que altres amb l'aparició d'una ment humana.

La ment humana és una evolució de les reaccions físico-químiques dels primers éssers vius. La reacció a la llum o fototropisme de les plantes és una reacció de les cèl·lules a l'energia lumínica que resulta beneficiosa per a la supervivència. En aquest sentit algú podria dir que la llum és desitjable o millor que la seva absència per a la planta. Potser sí que ho és però en cap cas des del punt de vista de la planta ja que no té una ment o cervell per a desitjar. A no ser, és clar, que definim el desig d'una altra manera.

Caldria definir en quines àrees del cervell es produeix el desig per tal de determinar quins éssers vius el poden sentir o no.

Admetem però l'evidència de què l'home sí que el pot sentir. Els humans, moguts pel desig, intervenim, reaccionem, actuem buscant certs efectes i control sobre la nostra vida. Al meu entendre no en tenim cap de control perquè tot, absolutament tot el que la nostre ment percep està ja determinat per les causes que fan que es manifesti. Si veiem un cotxe és perquè ell és aquí, jo aquí, hi ha llum, l'estic mirant i la vista em funciona bé. En aquestes circumstàncies, com podríem pensar en un altre resultat?

Si jo decidís sortir al carrer amb els ulls tancats no el veuria, cert, però també hi hauria una causa per la qual surto al carrer amb els ulls tancats. I així podríem *retroportar-nos* a l'origen de totes les causes, sigui el Big Bang, sigui el que sigui per tal d'entendre que les coses han de ser necessàriament com són.

Costa d'acceptar però és ben lògic. Direu que no podem canviar les coses però que podem canviar la manera com les vivim. Tampoc ho crec. Aquesta manera o disposició de la nostra ment és també un efecte d'unes causes.

El determinisme radical ens pot deprimir o ens pot salvar. Si el teu ego pateix per no trobar un lloc protagonista a la comèdia de la vida, pensa que el considerar que tot passa tal com ha de passar potser farà que visquis més desaferrat dels resultats i potser estaràs més a prop d'entendre que no ets el que fas o el que et passa, sinó un observador que contempla l'espectacle d'una existència automàtica.

Com més puquis prescindir de les cadenes causals, més lliure seràs

Necessitem entendre les coses. Si tenim una explicació per als fets que observem ens sentim segurs perquè controlem d'alguna manera la situació. Així, per exemple, si sentim un soroll a l'habitació del costat necessitem trobar una explicació que ens tranquil·litzi. Anem a veure i veiem una finestra mal tancada. La tanquem i ens quedem tranquils.

Aquest procés simple i eficaç funciona en tot tipus de fets. El que passa és que hi ha moltes situacions que no són gens senzilles d'interpretar. Penso en les que intervenen persones. Les persones són complexes i mai acabem d'entendre-les del tot. Malgrat això, sempre fem hipòtesis sobre les seves conductes. Si algú fa una acció estrafolària direm que s'ha tornat boig o que és fruit de l'excentricitat o de la provocació... el que sigui, però mai deixarem el fenomen sense una explicació.

Doncs bé. El que jo vull plantejar avui és que si som capaços de prescindir d'aquest impuls (anava a dir instint) de donar explicacions a tot, podem ser més lliures. Per què? Doncs bàsicament perquè podem accedir a un format (o lectura) de la situació que no necessita justificació i per tant no ens demana una resposta. Canviant la interpretació o explicació d'un fet per la seva acceptació evitem una despesa d'energia.

Clar que això no és fàcil ni sempre possible. Caldrà seleccionar en quins casos ho podem fer i també practicar una mica. De fet, penso que mai podem saber del tot per què passen les coses. Identifiquem algunes causes però mai totes, ni la combinació de causes remotes que acaben provocant el fet. No suportem però, aquesta incertesa i inventem (la paraula crec que és exactament aquesta, "inventem") una explicació. Això ens té distrets mentre les coses passen.

M'he adonat que sempre que tenim un problema físic, posem pel cas, li atribuïm alguna causa. Tens mal de panxa? "Clar, ahir vaig sopar massa..." Estàs cansat? "És que he dormit poc." Tens vertigen? "Tinc molta feina i no l'atrapo..." T'engreixes? "És que menjo massa..." Direu que tot això és molt lògic però jo penso que és una lògica falsa i interessada. No veig que sigui tan evident. És habitual però no evident. Altres vegades has dormit menys i no has estat tan cansat, o hi ha qui menja massa i no s'engreixa i qui té molt estrès (tu mateix en un altre moment) i no té (tens) vertigen...

No importa la veritat (que mai sabrem) sinó tenir una explicació. En el tema de la salut, la naturalesa cura mentre els metges distreuen als pacients, deia Voltaire amb bon criteri. Fem coses, prenem remeis i apliquem teràpies, però l'únic que importa és que tinguis una bona explicació: "Em passa això però aquest motiu i aquest remei és la solució". Ho creus? Estàs curat! Saps per què? Perquè mentre poses la teva atenció en tota aquesta parafernàlia permetes a la naturalesa seguir el seu curs i li dones temps per a guarir-te. Així, acabaràs pensant que és el remei que has aplicat el que t'ha curat i es confirma i reforça la teva teoria.

I el que passa amb la salut del cos passa també amb la de l'esperit o la salut mental. Per a cada problema inventem una solució i despleguem un arsenal d'estratègies psicològiques, filosòfiques,

terapèutiques, esotèriques... Tant s'hi val. El cas és tenir-ne una! Si el procés natural de guariment tarda més del que estàs disposat a esperar pots canviar la interpretació com qui canvia de revista a la sala d'espera del metge.

És una feina feixuga però necessària aquesta continuada invenció de causes i de reaccions necessàries. Us proposo una alternativa. Accepteu el que hi ha i prescindiu de la necessitat d'explicacions. Tindreu menys feina i sereu més lliures.

Flocs de neu cauen lentament, cada un al seu lloc

A algun lloc del món està nevant... Un floc de neu, i com ell a milers, oscil·la lentament endut pel vent i s'arremolina amb altres flocs igualment tènues en una dansa subtil al final de la qual, el nostre floc pren terra de la forma justa, en el lloc just que li correspon.

És admirable la precisió dels flocs de neu en el seu aparentment caòtic descens. Tan admirable com el flux d'aigua d'un rierol de muntanya, com el moviment de la sorra empesa pel vent al desert, com el moviment fràgil i màgic dels núvols al capvespre, com la precisa òrbita de la lluna tan elegant, matemàtica i cíclica.

I no és menys admirable i perfecte els moviments de les plantes i els animals. Les formigues traginen amb precisió d'enginyeria les vitualles justes per a abastir la seva colònia. Els gira-sols volten el cap uniformement seguint el rellotge del dia. Els salts de la gasela tenen la mida exacte per a permetre que el lleó l'atrapí i pugui així alimentar la seva cria. Les flors del cirerer cauen en el moment just en el lloc exacte on podran rebrotar... Tot és sincronia i perfecció en la naturalesa...

Entre nosaltres, els humans, la mirada de la noia dura just una dècima més de segon, just el temps que necessita ell per sentir com se li accelera el cor. D'aquesta mínima sincronia apareixerà l'amor durador. Just el que havia de passar, amb la precisió de rellotger amb que es mou tot l'univers. La trucada de mòbil en el moment just per a despistar el conductor i provocar aquell accident que mata la dona quan torna a casa després de treballar. La paraula del jurat anunciant que el "presumpte" és innocent... Les paraules surten a la velocitat justa de la boca del secretari i arriben en el moment òptim a les orelles de l'acusat. Un esclat de joia i alleugeriment perfecte es produeix en el moment just al lloc exacte. Les manyagues del nen al gos... la pilota que toca al pal i no entra... aquesta copa de cava que se li escapa dels dits i s'esberla al terra... les monedes que cauen al pot del pidolaire... el semàfor que es posa vermell just ara, en el moment precís i perfecte... les puntes de filet cruës en el punt just acompanyades de patates rosses... la cara del metge quan no et mira mentre et diu que les analítiques estan pitjor: els marcadors fixen exactament els percentatges de la teva malaltia, un altre exemple de perfecció coincident en la gran fira de l'univers fenomènic.

I així tot, tot passa de l'única manera possible, perfecte, invariable, allà fora, dins teu, al teu ronyó però també al teu cervell... aquesta sensació que tens ara quan acabes de llegir això és senzillament perfecte, s'escau al moment i al lloc.

Sigues tu mateix! Ah, i de passada tingues el nas damunt la boca!

Segur que heu sentit sovint aquest consell o recomanació: "Sigues tu mateix!". Si la pensem amb deteniment veurem que aquesta expressió és una obvietat que no diu res. Sempre som nosaltres mateixos, fem el que fem.

Ja el primer principi de la lògica ens recorda que "A és A", o dit d'una altra manera, tota cosa és igual a ella mateixa. És el principi d'identitat.

És impossible no ser nosaltres mateixos, mal ens pesi o ens agradi. Sempre som el que som i no hi ha res a fer.

Donat que no som estúpids i que això que dic no se li escapa a ningú, per què ens diem i recomanem "ser nosaltres mateixos" com si fos un valor o un estat a desitjar?

Doncs perquè tenim la impressió que a vegades actuem com si fóssim uns altres, influïts o afectats per les circumstàncies o les pressions socials ens veiem condicionats a fer o no fer coses diferents a les habituals.

Doncs bé, crec que és una idea equivocada i simple. Sempre actuem com a nosaltres mateixos, siguin les circumstàncies que siguin. Si de normal soc assenyat i bec fins a emborratjar-me, segueixo essent jo mateix. Jo mateix borratxo, però jo mateix.

Si portat per la ira insulto i agredeixo un competidor que m'ha enervat, soc ben bé jo, autènticament jo, encara que aquesta conducta resulti estranya per poc freqüent o desconeguda en mi.

Si traieixo la confiança d'algú, si acovardit renego d'un repte necessari, si em deixo influir per la diatriba d'un eixelebrat i faig el contrari del que sempre he dit que cal fer... soc jo mateix, autènticament jo!

I és que no hi ha manera de deixar de ser nosaltres mateixos. És només quan vivim la dualitat entre el que som i el voldríem ser que apareix aquest anhel d'autenticitat, que curiosament sempre suposa que si som "nosaltres mateixos" serem millors!

Una de les principals distraccions a la vida és contemplar el canvi i, ja posats, entrar en joc i actuar per a controlar-lo i manipular-lo i d'aquesta manera dirigir-lo al que creiem que és bo. Com a joc no està gens malament. És la base de totes les ètiques, tots els anhels de millora i creixement personal, de tota activitat terapèutica o revolucionària... buscar el que no és.

Amb tot, la saviesa serena ens recorda que tot ja és el que és i que no cal que t'hi escarrassis. No t'esforcis en ser tu mateix ni en tenir el nas damunt la boca ni en ser el que ja ets.

Si ho fas, però és perquè ets tu mateix!

Tot t'ha estat donat. Fins i tot la teva reacció davant d'aquest fet

El cos que tens t'ha estat donat. Has nascut amb un físic que no has triat i el desenvolupament del teu cos, de les teves capacitats i potencialitats físiques s'ha produït a partir de qualitats o circumstàncies que també t'han estat donades.

És evident que vas néixer nen, que tens els ulls marrons, que ets més alt que la mitjana dels teus companys... És evident que la configuració del teu sistema nerviós ha fet que siguis excitable, bellugadís, inquiet, amb gust per l'acció... És evident que l'ambient que la família et va donar (també t'ha estat donat) ha fet que mengessis el que vas menjar, que tinguessis els hàbits de salut que vas tenir... Tot en el teu cos t'ha estat donat. De què et sents responsable? De què et sents culpable? De què et sents orgullós?

I també és clar que la mateixa lògica es pot aplicar al teu ego, a la teva personalitat. El teu temperament t'ha estat donat i també el teu caràcter. Les situacions que vas viure, el lloc que vas ocupar entre els

germans, la morfologia i la sintaxi familiar, la cultura del teu barri... tot això et va fer com ets. Tot t'és donat.

Tens la intel·ligència que vas rebre, estimulada amb els incentius que has rebut i aplicada a les situacions que se t'han ofert. Res en tu no és teu perquè tot té causes i circumstàncies explicatives que t'han estat donades.

Fins i tot les queixes amb què malportem el que no ens agrada o la satisfacció amb què exhibim el que valorem de nosaltres ens han estat donades. Critiquem i valorem les coses en funció de la història, de la circumstància i de les variables que vam viure. El teu passat t'ha estat donat, el teu present també i el futur et serà donat.

El que estàs pensant en aquest moment també t'ha estat donat. Només pots pensar el que penses, tant si et convenç l'argument com si el rebutges. Una persona com tu, amb el cervell com el teu, amb la teva història, el teu caràcter,... només pot pensar el que està pensant ara.

Aquesta és una qüestió que pot ser compresa de forma racional. Potser per això a tanta gent no li agrada. Segurament l'ego desplega tot l'arsenal emocional per contradir-ho. No vol ser anihilat, no vol deixar de tenir la iniciativa i ser el protagonista de la vida... També això li és donat.

Si t'és donat d'arribar fins aquí potser també et serà donat entendre que res del que fas, penses, sents o creus no ets tu. Et la pura consciència que veu que tot t'ha estat donat.

Donat que si ho faig em maten, escullo lliurement no fer-ho!

Doncs sí, això seria una decisió lliure! O no? Clar que cap decisió no és del tot lliure perquè totes les decisions que prenem a la vida tenen la seva contrapartida.

Creiem que elegim lliurement però és només perquè no som conscients de tot el que ens condiciona i determina.

Podem sentir que una noia musulmana porta el vel perquè ho decideix lliurement igual com ho podria dir una adolescent de portar minifaldilla. I d'alguna manera podem dir que totes dues tenen raó... o que cap d'elles no en té.

La noia musulmana potser està influïda per la seva cultura, les pressions del seu clan, el seu adoctrinament religiós o la por a ser rebutjada. Influïda i condicionada. La noia de la minifaldilla està influïda per la seva cultura, les pressions de la seva colla d'amigues, l'adoctrinament estètic i consumista capitalista i la por a ser rebutjada. Influïda i condicionada també.

D'alguna manera, totes dues i tots nosaltres, estem sempre condicionats per les circumstàncies. Som molt menys lliures del que ens pensem.

Així doncs, tots els casos de pressió i condicionament social són iguals? Doncs no!

Aquí comença el problema i l'embolic. No és senzill de tractar aquest tema. Lliures, lliures, no ho som ningú, però vivim en circumstàncies que ens poden oferir més o menys marge de llibertat. I ara només ens quedaria veure quines circumstàncies donen més llibertat.

D'entrada, totes les societats o col·lectius estan en un lloc del gradient que va de molt a poca llibertat. Quins són els criteris per a avaluar-ho? Doncs si es permet el lliurepensament, la crítica, l'exposició pública d'arguments i el ventall d'opcions i possibilitats és ample, aquesta societat és més lliure que la

que prohibeix l'expressió d'idees contraposades, que amenaça física i mentalment als dissidents, que ofereix poca varietat de registres conductuals o que fomenta la submissió.

I aquí no cal ser massa agut per veure que entre les societats hi ha diferències abismals pel que fa a aquestes condicions que anomeno de llibertat. Hi ha una susceptibilitat extrema i pueril a l'hora de jutjar les cultures, però és un fet que algunes estan més evolucionades que altres com ho estan també els éssers humans individuals*.

Es pot entendre que les cultures i les persones estiguin en diferents estats d'evolució però no convé justificar ni acceptar tot el que es deriva d'aquest fet. Un nen està menys evolucionat que un adult i per tant no veu que tocar el timbal al menjador del restaurant molesta, però això no vol dir que els pares li hagin de consentir. Li fan un trist favor si no li fan veure la inconveniència de la seva acció i li fomenten la creença de què tot el que fa és natural i per tant bo.

El mateix passa amb les cultures. Quan entren en contacte, allà on xoquen cal que hi hagi un acord. I aquest acord serà necessàriament restrictiu per a algú. Tant de bo sigui la cultura més evolucionada la que amb la maduresa, comprensió i respectant sempre la dignitat humana marqui els límits. És la manera de poder avançar obrint espais de creixement i millora.

És cert que totes les societats tenim les nostres limitacions i que la cultura occidental i capitalista no és en cap cas exemplar, però en determinats aspectes està avançada respecte a altres. I també cal dir que en determinats aspectes està endarrerida respecte d'altres. Però bé, el fet que tots tinguem les nostres limitacions i condicionants no ens permet afirmar que tots estem al mateix nivell d'evolució.

A tot arreu es discrimina la dona però no a tot arreu la discriminació és igualment cruel. Per tant, no val a excusar-se dient que tots som iguals. Si no sabem reconèixer la diferència entre la injustícia que suposa lapidar una dona per adúltera, mutilar-la genitalment, forçar-la a tapar-se (o decidir lliurement que es vol tapar), negar-li l'educació, ... de la injustícia que suposa les ofenses, la desigualtat salarial, la discriminació laboral o l'objectivització sexual a què estan sotmeses a la nostra societat, no tindrem criteri per a avançar.

Perquè malgrat tota discriminació o injustícia és abominable, no atendre a les diferències en quantitat i qualitat d'aquestes accions és un fre o un obstacle per a acabar amb elles.

Hem de ser molt més durs i severos amb les injustícies més grans i cruels. I això no ho estem fent perquè temem ser considerats etnocèntrics, perquè tenim complex de culpabilitat històrica, perquè hem assumit que en el passat hem oprimits aquests pobles i ens sentim responsables de la seva situació. Això però no fa més que allargar aquesta misèria. Els darrers responsables són ells i disculpar, entendre o mirar a un altre costat certes pràctiques molt esteses i injustes només fa que empètitir-los més encara.

D'alguna manera és com si diguéssim: "no us fem responsables perquè sou petit i víctimes nostres i us ensenyarem com s'ha de fer per ser tolerants." Tot això sense comptar amb un altre factor: la por. Ens feu por pel vostre radicalisme, perquè ens direu racistes si critiquem els vostres usos i perquè és molt més còmode el relativisme destructor de la simplicitat que entrar en debats, distincions de conceptes i fer un treball dialèctic de construir un espai de convivència que no serà fàcil però que és imprescindible.

*Vaig escriure al respecte a l'entrada "Hi ha cultures millors que altres"

No puc jutjar-te. No et considero responsable

Sé que tot el que fas té els seus motius, però sovint ho oblidó i et jutjo. Potser tu també ho oblidés o no ho penses, però tot el que fas té els seus motius.

No existeixen les coses incausades i si existissin no les podríem conèixer perquè la causa i l'efecte és un programa d'interpretació de la realitat sense el qual els fets no tindrien sentit.

O sigui que tot té un motiu i tot és absolutament seqüencial i un dels fets que ens passa de forma automàtica és que ignorem aquest fet. Segurament la raó s'hauria de buscar en la necessitat que té l'ego de sentir-se autònom i tenir una entitat pròpia, separada de la resta.

És un bon mecanisme de funcionament. I això tampoc és important perquè si no ho fos, seguiria essent un fet determinat.

A vegades, però, ens arriba, sense que ho escollim ni ho puguem evitar, el pensament de què tot és causat i es produeix una reacció automàtica de rebuig, de dubte o d'acceptació.

I si aquesta idea es fa un lloc en la teva ment i s'incorpora al funcionament ordinari veus les coses des d'una altra òptica.

Veus com les coses passen de manera inefable com quan veus una pel·lícula. Veus la pel·lícula de la realitat per fora (el món extern) i per dins (el món mental). Aleshores sabràs que has adquirit un nou estat de consciència anomenat "observador" (c3) i sabràs que no ets l'individu que creus ser sinó la consciència que consciència aquests fets.

Segurament l'individu que creus ser seguirà jutjant-ho tot i tothom per la inèrcia de la ment però el teu autèntic jo no podrà jutjar ni considerar ningú responsable de res. I això et passarà o no et passarà i no en seràs responsable.

La llibertat exigeix l'acceptació de límits i normes

A vegades la superficialitat amb que considerem certes qüestions porta a confusions greus. Una d'elles es produeix al meu entendre, quan les persones associen la llibertat a la manca de prohibicions, de normes o de límits.

La llibertat no només no es contrària als límits sinó que sense límits no hi hauria llibertat. Costa d'entendre a primera vista, però si usem la raó i ens dediquem una estona a pensar-ho se'ns fa evident.

"Prohibit prohibir" és un joc de paraules enginyós però absurd. Ja es veu que és una paradoxa ja que si prohibeixes alguna cosa ja no respectes l'enunciat i si no la prohibeixes tampoc!

La llibertat és la condició de no estar subjecte o condicionat, però si ho prenem en sentit absolut (cap subjecció i cap condicionant) resulta un absurd o un ideal. Tots estem subjectes a les lleis físiques i socials encara no estiguin escrites. Els condicionaments són consubstancials amb l'existència. A què és refereix doncs el terme "llibertat" quan parla de no estar subjecte?

Es refereix a no estar subjecte a altres condicionants que els que imposa la nostra naturalesa i la nostra cultura.

La manca de llibertat d'un cavall no ve del fet de no poder volar sinó per no tenir camp per córrer. L'exercici de la llibertat exigeix un camp de joc, un marc normatiu que és precisament el que possibilita la creativitat i el desplegament lliure del que som.

Pensem en un partit de futbol sense normes. On quedaria la possibilitat de fer una bona jugada? Sense normes no es pot ni tan sols concebre un joc, una relació, o la convivència.

Si dues persones volen coses oposades (jo vull silenci i tu vols música, o jo vull que tu m'ajudis i tu no em vols ajudar, o jo vull que governi A i tu vols que governi B,...) necessàriament sempre una d'elles quedarà insatisfeta. Una d'elles haurà de renunciar a la llibertat en un aspecte concret.

És diu comunament que la llibertat meua acaba on comença la teua, però aquesta frase sempre m'ha resultat complexa d'interpretar. La llibertat acaba on les normes comencen. Mentre la pilota no passi la línia del terreny de joc, la jugada és vàlida. Mentre jo no infringeixi les normes (no cal que siguin lleis, poden ser acords tàcits o consuetudinaris -la tradició-) tinc tota la llibertat per a desenvolupar la meua activitat.

No podem prescindir de les normes, les lleis, les prohibicions o els límits. Sovint volem evitar els conflictes desdibuixant les normes pensant que així hi haurà més llibertat, però el que ens espera és més conflicte.

Cal regular la forma com vestim, com ens movem, com ens relacionem, com vivim... encara que aquesta opinió estigui avui molt mal vista. Certament que un grau elevat de normativa limita també, però més limitant és encara la manca de normativa. Els lluitadors per la llibertat no volen eliminar les normes, sinó posar-les al servei de la plenitud humana.

Cal ser intolerants amb els intolerants, cal prohibir els partits antidemocràtics, cal exigir mínims de convivència vàlids per a totes les persones independentment de la seva religió, ideologia o opció política.

Ens hem d'educar en la llibertat entenent que no és l'absència de prohibicions sinó la subjecció a normes pactades entre tots pensant en el bé comú.

No pots posar barreres a la ment, però sí li pots tallar les ales o desanimar la seva llibertat

"No hi ha barrera, pany ni forrellat que puguis imposar a la llibertat de la meua ment", he llegit que va dir Virgínia Woolf.

Podem estar d'acord en el sentit poètic que té aquesta frase. En efecte, si l'entendem com que ningú no em pot impedir ara mateix pensar en el que vulgui, podríem, sense afinar massa, estar-hi d'acord. La ment sembla ser lliure i moure's sota el seu propi criteri.

En realitat, però, si analitzem més a fons aquesta afirmació veurem que és força inexacta.

Hi ha diverses formes de tallar les ales a la ment. Les més usuals són la força del costum, el pensament dominant no criticat i la falta de motivació per tot el que no ens dona benefici immediat.

Podríem pensar moltes coses amb els materials mentals que tenim, però en realitat sempre pensem seguint els mateixos patrons. Per això som tan poc creatius i estem tan influenciats pels corrents socials. Si una cosa està de moda o ha sigut pensada per molts, tenim la tendència natural a assumir-la. Només quan apareixen problemes singulars que ens afecten directament posem en marxa la nostra creativitat.

I hi ha encara la que per a mi és la raó definitiva. La doctrina clàssica sobre la llibertat distingeix entre llibertat positiva i negativa. Hi ha llibertat negativa quan pots fer les coses sense trobar obstacles que t'ho impedeixen.

Hi ha llibertat positiva quan no només no t'impedeixen fer o pensar sinó que t'eixamplen i amplien les possibilitats de fer-ho. I és aquesta llibertat positiva la que no treballe, la que no desenvolupem i que fa que la nostra ment treballi a un nivell molt inferior al de les seves possibilitats.

Una ment que no ha sigut ensinistrada per a ampliar-se és una ment presonera de les seves pròpies limitacions encara que no tingui obstacles per a treballar. De què serveix tenir llibertat per córrer si ningú no t'ha ensenyat a desplegar les ales?

No usaràs el nom de la llibertat en va

La llibertat pura no existeix. Existeixen parcel·les o aspectes de les accions que disposen de més llibertat que altres, però la llibertat absoluta és impensable. Això requeriria segurament un discurs més ampli però crec que una simple observació atenta d'aquelles accions que anomenem "lliures" serà suficient.

L'home és un ésser condicionat, determinat. Constantment la nostra voluntat ha de subjectar-se a les condicions, ja siguin naturals, socials, psicològiques o anímiques. I no podem pensar que no tinguem condicionants, per la qual cosa només podem considerar graus de llibertat relativa.

Això, que crec que resulta obvi, se sol obviar a l'hora d'argumentar sobre la llibertat. Com tants altres conceptes, la llibertat es fa servir per a fonamentar interessos individuals o de grup.

Avui voldria parlar d'un ús, millor dit, un abús que es comet en nom de la llibertat. És l'abús del liberalisme que porta a l'acumulació de la propietat i de la riquesa provocant desigualtat i injustícia.

Liberalisme és la doctrina que situa la llibertat com a valor absolut o primer. En nom de la llibertat tot està permès i per tant la societat està cada cop menys regulada i queda en mans dels més forts o més capaços o més ambiciosos.

A la selva hi ha liberalisme absolut. Tots els animals fan el que volen i per això la llei de la selva és la llei del més fort. La cultura (i amb ella la justícia) implica el qüestionament d'aquesta llei del més fort i regula la llibertat per tal que hi hagi més igualtat entre els humans.

Cada pas a favor de desregular l'activitat econòmica o social apel·lant a la llibertat és un pas més cap a la selva, cap a la llei del més fort.

Permetre que les persones o corporacions acaparin riquesa sense límit, siguin propietàries de béns naturals cada cop més grans, s'esforcin per satisfer una ambició insaciable... és una desgràcia per a tots i això es fa en nom de la llibertat. La llibertat que segons ells, tots tenim per a enriquir-nos, ignorant que no tots tenim aquesta llibertat perquè els nostre condicionants són diferents.

Una societat justa no tracta tothom igual sinó que procura que hi hagi igualtat d'oportunitats i que el bé comú estigui per damunt del bé privat.

Quan sento defensar models injustos, com l'actual mercat financer, la doble xarxa d'escolarització, l'ús de regulacions legals per a fins privats... en nom de la llibertat, no puc deixar de pensar que s'ha substituït la llibertat i que hem de rescatar-la reivindicant les seves germanes igualtat i fraternitat.

Marxisme psicològic: les teves accions determinen la teva ideologia

Potser penses que ets honest perquè creus que l'honestedat és un valor però en realitat tens el valor de l'honestedat perquè has après a actuar honestament. Aquesta és la mirada marxista de la relació entre els actes i les idees.

Marx creia que és la infraestructura la que determina la superestructura. Aquesta visió de la realitat és pròpia del materialisme històric o dialèctic.

En efecte, segons el fundador del marxisme, són les relacions de producció -infraestructura- les que determinen la ideologia de la societat o superestructura.

Això trencava i capgirava la mirada que la classe dominant tenia de les relacions entre el fer i el pensar. Fins la segona meitat del S.XIX es creia que eren les idees que movien el món, una idea que Hegel havia plasmat i desenvolupat fins a convertir-la en ideologia dominant. Ara però, ja quasi tothom admet que les idees o la ideologia és un producte de les relacions de producció, és a dir de la forma com en una societat es reparteixen els recursos econòmics.

Doncs bé, aplicada aquesta teoria a l'àmbit de la psicologia, podem dir que són les accions que fem les que determinen les idees que mantenim.

Primer et cases perquè és el que es fa en la teva societat i després, fruit d'això, defenses que el matrimoni és la forma correcta de conviure.

Primer heretes una empresa o disposes de béns materials per al teu ús particular i després, fruit d'això, defenses l'economia de mercat i la propietat privada.

Primer aprens a espavilar-te pel teu compte tot competint amb els altres i després, fruit d'això, defenses l'individualisme.

Primer aprens respectar els teus veïns i a practicar el pacte social i després, fruit d'això, defenses la tolerància i la democràcia.

O sigui que són els actes que fas, que aprens, que t'inculquen des de petit els que determinen i et forcen a justificar-los amb raonaments i teories.

I això vol dir que el món no es canvia amb les idees sinó amb els actes. Les persones que actuen de forma abusiva o corrupta, i ho fan perquè ho han vist fer o perquè és el que han après, desenvolupen idees que justifiquen els seus privilegis i ho veuen i ho viuen com el més normal. Per això sobta tant que els corruptes no s'avergonyeixin del que fan o que els rics no deixin d'acumular riquesa malgrat l'evident absurd que això suposa per a la justícia social.

Compte doncs amb el que fem. Hem d'actuar amb sentit de justícia, amb generositat i solidaritat perquè només així desenvoluparem idees de justícia i solidaritat realment encarnades.

Si no eduquem des de petits per les accions nobles mai tindrem la idea de noblesa com a justificació. L'educació ha de ser pràctica, viscuda; mai teòrica o doctrinal. I també per això l'educació transmet realment el que fem encara que els discursos i sermons morals diguin el contrari. A l'escola es predica l'autonomia però es practica la dependència; es predica la igualtat però es practica la discriminació i segregació; es predica la cooperació però es practica l'individualisme.

El determinisme no és tant una descripció dels fets com de la forma de concebre'ls

El determinisme, sobretot en el seu vessant radical, afirma que tot el que succeeix està ja determinat i per tant tot és com ha de ser, tot és necessari i res no podria ser d'una forma diferent a com és.

Aquesta posició és polèmica i incòmoda perquè nega la llibertat i la possibilitat que hi hagi diferents opcions davant nostre i això ens resulta insuportable.

Fixem-nos que és la nostra emoció i la nostra passió la que es rebel·len davant aquesta idea. Amb tot, una ment atenta (no cal que sigui especialment aguda) pot entendre que tot el que passa té una causa i una conseqüència.

Res no pot ser incausat. No podem admetre que un fenomen no tingui causa. Així doncs, la nostra opció d'escollir, d'actuar amb llibertat (cas que hi sigui) tindria també una causa i aquesta, al seu temps, provindria d'una altra causa anterior o combinació de causes anteriors... i així ens remuntaríem a l'origen del temps.

És el fet que no puguem ni vulguem calcular i controlar totes les variables el que fa que ens sigui impossible conèixer el que s'esdevindrà. Amb tot, i encara que no ho sapiguem, ni ho sapiguem controlar, ni ho sapiguem calcular, tot seguirà el seu curs.

Si contraposem aquest fet al que ens agradaria que fos, al que necessitem que sigui per tal de tenir sentit a la vida, obtindrem una negativa vital però no podrem obtenir una negativa racional.

I aquí hi ha el nus. La raó treballa amb les dades dels sentits i els hi dona coherència. Una cosa que no caigui dins l'estructura mental de l'explicació no pot ser concebuda.

Tenim a la ment una carpeta que es titula "Causes desconegudes" i allà hi ha tot el que té causa però que no la coneixes. L'etiqueta "Sense causa" no pot existir. Una cosa sense causa és un absurd que no sosté la ment, com no sosté les imatges sense forma ni color, ni els sons sense volum, ni les sumes sense lògica.

És condició indispensable per a la nostra ment que tot el que observem tingui causa encara que aquesta sigui desconeguda.

Clar que això és una característica de la nostra ment, no pas de la realitat que ens és desconeguda perquè tot el que sabem de la realitat ho filtrem amb els sentits i la ment.

Així que quan parlem de determinisme radical, hem de saber que aquest es deriva de la nostra condició d'éssers pensants i mentals i no tant de la naturalesa real del que hi ha (que, repeteixo, ens és desconeguda)

O sigui que si això us convenç és perquè havia de ser així i si no, també. I qualsevol altra cosa que feu o penseu, sobre això i sobre tot... també!

Faig això perquè tu has fet allò i tu has fet això perquè jo o algú ha fet allò i...

Totes les coses de l'univers estan inexorablement entrelligades en una xarxa de causes i conseqüències que determinen el que passa.

En l'aspecte físic és senzill de veure perquè la mecànica de les coses inertes ens sembla evident. Una pedra cau al llac i provoca una onada que mou una fulla que hi sura i una libèl·lula vola i espanta la nena que plora i fa que la mare aixequi el cap tot oblidant el cafè roent que sosté i...

Totes aquestes "i" copulatives indiquen la conseqüència. Així són les coses en la seva versió més simplificada. Després, quan analitzem la realitat amb deteniment, veiem que no és tan simple. És complexa, multifactorial, multidimensional i quàntica, però els fets són els mateixos: les coses s'interinfluencien de manera inexorable. Ja sé que la quàntica parla d'indeterminisme però no pas d'inausalitat.

Avui, però, volia centrar-me en les relacions humanes que estan a l'altre extrem, pel que fa a la complexitat, de les relacions entre les coses.

Jo faig una cosa i això té conseqüències en tu. És inevitable. Soc una causa que no pots ignorar. I tu ho ets per a mi. Tant li fa si et conec molt o poc, si ho fas volent o sense voler, si ho fas de forma conscient o inconscient... les coses passen i allò que fas a mi m'afecta i ja res no serà com abans.

Sembla dramàtic però no ho és, o al menys a mi no m'ho sembla. És una afirmació radical d'aquelles que sobten però que no podem contradir. Com quan dius que cada cop que veus una persona és el primer cop que la veus així com és ara. Per poc que duri l'interval entre dues visites o vistes, sempre hi ha canvi.

Així doncs, som causes de coses que ignorem i rebem conseqüències de coses de les que no en som conscients. Això és un fet i la simple observació o evidència porta a una conclusió: abandona l'intent de controlar els efectes que causes en els altres i les causes que provoquen efectes en tu.

Aquest és un consell molt elevat i místic. Potser és el gran consell. Significaria l'acceptació del que és, en el cas de la saviesa suprema, o la resignació intel·ligent al que no podem controlar, en el cas de la lucidesa psicològica.

Però... ai! Qui pot ser tan coratjós? Qui pot abandonar el seu ego i deixar de creure's el pilot de la nau personal? Qui podria assistir impàvid a l'observació distant de tot el que succeeix en el seu cervell, el seu cos, el seu món?

Per això encara demanem perdó, encara estem orgullosos del que fem, encara ens sentim imprescindibles per als altres, encara pensem que ens hem equivocat ofenent algú o ens enaltem per haver sabut aprofitar una ganga puntual...

Tot això és vanitat. No demanis més perdó perquè els fets que s'esdevindran ja seran la teva penitència. No et sentis necessari perquè els fets que s'esdevindran et demostraran que tot ho és. No anhelis el que no tens perquè els fets que s'esdevindran et demostraran que reps exactament el que has de rebre. No lamentis, no juris, no et barallis, no lloïs, no regalis, no busquis... perquè res d'això no canviarà el que s'esdevindrà. Tot passa.

No sé si la veritat ens farà lliures, però si crec que la llibertat ens fa vertaders

«Si vosaltres persevereu en la meua paraula, sereu de debò els meus deixebles, i coneixereu la veritat, i la veritat us farà lliures» (Joan 8:31, 32). Aquestes frases de l'evangeli de Joan s'han fet famoses i s'han considerat sàvies. Jo les he d'interpretar a la meua manera per entendre-les perquè una lectura superficial o literal no em permet estar-hi d'acord.

Fixem-nos que en el context de l'evangeli es vincula el coneixement de la veritat a creure en la paraula de Jesús. Aquest no és l'exemple més clar de llibertat al meu entendre. És més aviat fe, o confiança o submissió a una doctrina però cap d'aquestes coses les relaciono amb la llibertat.

La veritat només et fa lliure quan arribes a saber que no tens llibertat i entens que l'única veritat no inclou éssers egoics amb personalitat, història i presa de decisions lliures.

Per això em resulta molt més comprensible la idea que la llibertat ens fa vertaders o veritables.

Què vull dir amb això? Doncs que, situats en aquest nivell o estat de consciència en què ens identifiquem amb algú, la nostra essència és la llibertat. Desplegar totes les nostres possibilitats, treballar per fer-ho, i escollir en cada moment allò que volem és la tasca més sublim dels humans identificats amb el nostre ego.

Aquesta llibertat, però ens és sovint arrabassada pels dogmes de l'obediència, per les normes socials, per les rutines de la tradició, per les coaccions dels mitjans de comunicació,...

Tenim molt poc espai de llibertat i per això som poc autèntics, poc veritables. Molt sovint no som més que una programació biològica i social. Molt sovint ens movem com personatges del gran teatre del món. Perdem la nostra autonomia i potencialitat quan ens autocensurem, reprimim o dobleguem al que ens imposen.

No hi ha lluita més noble que la d'alliberar-se. Perquè en la llibertat hi ha la nostra veritat.

Tenim la mateixa fe absurda, fanàtica i ignorant en la llibertat i l'originalitat humana que els antics tenien en Déu

Ja és possible viure i no creure en Déu. Encara que ho trobeu estrany, aquesta possibilitat és relativament recent en la història de la humanitat. Moltes persones continuen creient en la divinitat i per a ells és tan real o tangible com ho és la cadira damunt la qual t'asseus.

Amb tot, moltes persones hem deixat de creure en aquest ésser superior que regeix la nostra vida i que ens marca el camí. Això avui és ja possible i no pas perquè hi hagi llibertat o ens hagin donat permís sinó perquè ja som capaços de concebre un món que existeix al marge dels déus. Això no era possible fa 500 anys i la gent no podia pensar una realitat sense Déu. Era inimaginable que ningú no hagués dissenyat l'univers i ordenat el seu destí.

Ja sé que també avui hi ha molta gent que no s'ho pot imaginar, però no és pas perquè no en tingui la possibilitat sinó perquè de les dues opcions, han escollit la crèdula.

Abans però no hi havia dues opcions, sinó només una: déu és real.

Aquesta premissa indiscutible i absolutament necessària, avui l'apliquem a la llibertat humana. No podem encara imaginar que no som lliures. Parlem de condicionants i de limitacions a la nostra llibertat però sempre resguardem un territori per petit que sigui, de llibertat. Ho necessitem. Tenim fe en la llibertat com els antics la tenien en els déus.

Aviat serà una evidència que llibertat és el nom que donem a allò que no sabem explicar d'una altra manera. És un nom genèric per a qualificar allò del que no en coneixem les causes.

No som éssers originals ni lliures. Som simples criatures immerses en un univers de causes i efectes que estan obligades a inventar històries sobre el que viuen. Això dona sentit d'identitat, i sembla que de moment, no podem escapar a la necessitat de ser algú.

Amb tot, no som ningú! I algun dia succeirà que ho veurem i succeirà que contemplarem de manera automàtica com estàvem atrapats pel somni de la fe dogmàtica. I potser succeirà que ho celebrarem...

Només ets lliure quan no fas res

L'enteniment ho pot entendre. Això que anomenem voluntat és una causa o conjunt de causes que no coneixem.

Passa el mateix que amb la paraula sort. Diem que és sort quan no sabem les causes. Tirem un dau i surt un 5. Diem que ha sigut sort. En realitat hi hagut un seguit de fenòmens i circumstàncies que han fet que la cara amb cinc punt quedi a sobre. En sabem algunes d'aquestes causes (la força del tir, la posició inicial del dau a la ma, la trajectòria, el vent, l'índex de resistència dels materials, etc.) N'hi ha que no les sabem, i quasi cap la podem controlar del tot. Per això no podem calcular la posició final. A allò que no sabem perquè no podem calcular, en diem sort.

El mateix passa amb la llibertat. Quan decidim ho fem per un conjunt molt nombrós de causes que interactuen. Com que no sabem quines són ni les sabem calcular, en diem llibertat.

No tens llibertat perquè no existeix una cosa tal. La llibertat és una creença útil. Dona sensació d'identitat i de control, l'aliment principal de la nostra personalitat o ego.

En realitat si t'hi fixes bé, les coses passen. Tu les mires i les penses, però la teva mirada i el teu pensament també són coses que passen.

La nostra identitat també és una creença. Amb sort o treball podem assolir el coneixement de què no som el que fem, el que pensem, el que desitgem o decidim sinó la consciència que sustenta o dona suport a tot aquest material mental.

Quan se t'és donat de veure-ho, pot passar que la teva consciència passi d'estar allotjada en el personatge egoic que creus ser a identificar-se amb ella mateixa. Ets conscient que ets conscient (autoconsciència) i t'identifiques amb aquesta consciència.

Aleshores ja ets un pur espectador, un testimoni de tot i t'adones que no pots fer res. I és justament en aquest punt on entens què vol dir realment llibertat.

Quan puguis no fer-ho, podràs fer-ho

Fer una cosa és ben diferent a què aquesta cosa et passi. Si cuines un arròs és perquè vols però si caus per les escales és perquè t'ha passat. Hi ha un component de llibertat necessari en la nostra acció. Si no hi és, ja no en podem dir pròpiament una acció sinó una passió (no en el sentit popular i clàssic d'afecció emocional, sinó en el sentit aristotèlic que indica allò contrari a l'acció)

Per això afirmo que només fem allò que fem lliurement. I fer una cosa lliurement implica que podem no fer-la. D'aquí la frase de l'enunciat. Només si pots no fer una cosa demostraràs que pots fer-la.

I una aplicació directa d'aquest raonament és que aquelles coses que fem forçats per una addicció o una compulsió irrefrenable, en realitat, no les fem sinó que ens passen.

No puc fumar si no puc no fumar. No puc jugar a l'ordinador si no puc no jugar-hi. No puc beure cervesa si no puc no beure'n.

En el domini emocional passa el mateix. No puc estimar algú si no puc no estimar-lo. Això sembla més complicat però segueix el mateix esquema lògic. Si les meves accions amoroses em són imposades (si no puc resistir al que em demana l'enamorat, si no puc evitar perdonar-li les seves humiliacions, si no puc marxar de casa de tant que l'estimo malgrat els seus menyspreus,...) puc pensar sincerament que no estimo. Estic atrapat però no exercito l'amor amb llibertat.

També a nivell social: Si no puc no ajudar-te, no puc ajudar-te. Si no puc desobeir no puc obeir.

I a nivell intel·lectual passa el mateix. Només si pots qüestionar les teves idees podràs tenir idees pròpies. Només quan puguis abandonar les teves creences dogmàtiques podràs tenir alguna idea o creença pròpia. Mentrestant estaràs colonitzat pel pensament únic, perdràs la més alta llibertat que existeix en el pla de realitat on la llibertat és encara pensable.

La culpa és de qui busca culpables

Addictes com som a la culpa i el mèrit, confosos com estem per la nostra identificació amb un ego lliure que marca el seu destí, els humans oscil·lem constantment entre la justificació i el retret.

No podem evitar, ni que sigui inconscientment, pensar que les coses que surten malament tenen un culpable. Posats en aquest context, no té res d'estrany que a cada cosa que no ens plau li busquem una causa humana amb intenció culpable.

Les coses simplement passen i passen en forma de joc de causes i efectes totalment mecànic, lògic, inevitable i incontrollable. Si poguéssim veure això tan simple, la vida s'hi tornaria també.

Algú s'ha enfadat amb tu; algú t'ha ofès; algú t'ignora o t'enganya... Això fa mal i té unes causes. No intentis esbrinar-les perquè mai no ho aconseguiràs. El més que pots aconseguir és inventar-te una causa major o detectar una mostra evident però mai assoliràs la plenitud i complexitat de tot el que esdevé perquè, entre altres coses, hi intervenen tots els fenòmens del món.

Pot semblar exagerat, dit així, però ho crec fermament. Mai no sabràs per què passen les coses. Encara ho sabràs menys quan vinguin d'accions humanes i et seran totalment desconegudes quan vinguin del teu interior.

Quasi mai podem saber per què sentim el que sentim, pensem el que pensem o desitgem el que desitgem. Però com que ens han venut un ideal de control i autoconeixement que parteix de la premissa que tenim accés a les causes del que fem, ens esforcem per controlar el món, les relacions i l'ego. Quan ens surt bé ens enorgulлим i quan surt malament ens sentim culpables.

Sentir-se culpable és una forma sofisticada i prepotent d'orgull. És com dir que coneixes i controles el que pots fer. Si t'hi fixes bé, veuràs que això no està al teu abast.

Les coses passen dins teu i fora teu. Passen amb una seqüència màgica i caòtica que no podem assumir i per això intentem enquadrar-la als motllos de la causalitat, la finalitat, la responsabilitat, la llibertat i per tant... el mèrit i culpa. Per això apareix la culpa a la teva vida quan els teus automatismes psíquics la busquen.

La simple contemplació de l'existència és l'espectacle més apassionant. Abandonat tot afany de control, pots gaudir el desplegament de l'aparença fins a poder observar clarament que ets un mer espectador.

Però això tampoc ho podràs triar perquè no controles el que vols ni el que et passa encara que et neguis a creure-ho. Com no pots evitar estar d'acord o en desacord amb això que has llegit.

Jocs d'atzar, feines d'atzar, relacions d'atzar, vides d'atzar

En certa ocasió vaig llegir un estudi que s'havia fet amb rates on se les ensinistrava per tal que aprenguessin una combinació de pulsacions sobre botons de colors. Quan endevinaven per atzar la resposta correcta, rebien una bola de menjar. Aquest era el reforç per a l'aprenentatge.

Quan els ratolins tenien gana estaven molt estimulats per a provar i aprendre i quan estaven farts, perdien l'interès. Fins aquí tot normal. Quan s'augmentava la dificultat de l'aprenentatge trigaven més però al final, amb la motivació de la gana, acabaven trobant la resposta desitjada.

El que fou realment sorprenent va ser la prova que van fer d'atorgar recompensa en forma de boles de menjar de forma aleatòria independentment de si encertaven o no una combinació donat que no hi havia tal combinació necessària.

Quan els ratolins van arribar a l'evidència que no hi havia cap resposta correcta sinó que tot depenia de l'atzar, van adquirir un inusitat interès per pitjar tecles. Independentment del resultat, la incertesa i la resposta aleatòria exercia una fascinació obsessiva sobre els seus cervells de manera que no paraven de jugar encara que la gàbia estigués plena de boles de menjar.

Segurament aquesta és la base de l'addicció als jocs d'atzar: la fascinació per un resultat que no controlem, l'enfrontament a una realitat que no podem predir i que actua amb independència de les nostres accions.

Tot i que el joc d'atzar és una xacra social i una de les pitjors addiccions, és una bona metàfora de la realitat.

Anomenem atzar a allò que no podem calcular. Hi ha una causa per la qual un dau cau amb la cara del sis al capdamunt, però no la podem controlar ni calcular. Tampoc podem controlar cap dels moviments vitals que fem i que considerem accions lliures. Al cap i a la fi, la llibertat també és allò que no sabem calcular o controlar.

Tenim feines d'atzar, relacions d'atzar, fills d'atzar, patiments d'atzar, amors d'atzar... vides d'atzar.

I són d'atzar perquè desconeixem els múltiples factors que els han causat. Pensem que hem elegit aquesta relació però era inevitable tenir-la i, si sabéssim tots els factors que hi van incidir i la situació inicial, no ens podria sorprendre: només podia ser així.

En lloc d'acceptar aquesta evidència preferim declarar que ho vam escollir, que vam ser llests o idiotes en funció de si la relació ha acabat bé o no.

No ens podem sostreure a la fascinació del mèrit i de la culpa. Mirem embadalits la vida i els seus esdeveniments amb la mateixa fruïció o indiferència amb què un jugador obsessiu i addicte alena sobre la moneda que està a punt de tirar a la màquina escurabutxaques. Altres jugadors contemplen amb indiferència aparent com giren els tambors de fruites amb l'esperança de ser agraciats.

Així mateix vivim, expectants davant la fortuna esperant rebre els seus favors i creient haver fet mèrits per merèixer-los o també amb fingida apatia però anhelant rebre un premi. Un premi que no ens consolarà sinó que més aviat estimularà el nostre afany de seguir esperant premi.

Si poguéssim acceptar que tot és atzar a la nostra vida, potser hi hauria més serenor. claredat i saviesa.

La gasolina vol esclatar, el motor, propulsar-se; només l'home, conduint, vol anar

Aquest escrit va sobre les tres ànimes que tenim els humans segons Plató. Explica Plató que hi ha al nostre ventre una ànima concupiscible; una ànima irascible al nostre pit i una ànima cognitiva al nostre cap.

Segons ell, l'ànima concupiscible és un centre d'energia instintiva, una pulsio de vida orientada a la supervivència, un afany de perpetuació, un torrent de desig carnal... Per això el nostre ventre és la seu de la sexualitat i l'alimentació. Dues pulsions, una de reproducció i l'altre de manteniment, que generen l'energia bàsica font de tot moviment. És com la benzina d'un motor, material inflamable, sempre a punt per esclatar i alliberar energia aprofitable.

L'ànima irascible, situada al pit és el centre de l'energia emocional, un anhel coratjós i potent de justícia, de protecció, de defensa dels dèbils i desvalguts. La virtut de la fortalesa la defineix. Per això al nostre pit hi batega la força del cor i per això es trasbalsa tot el seu funcionament quan ens enfurismem davant un acte innoble. És com el motor d'un cotxe, l'element que el mou, que l'impulsa cap el que anhela de forma potent i decidida.

Hi ha encara, però una tercera ànima en nosaltres: l'ànima intel·ligible. És la part intel·lectual, racional, la part que pondera, critica, valora i emet els judicis. Té la funció de regir el funcionament de tot el nostre ésser amb les informacions que li envien les altres ànimes. L'ànima intel·lectiva és doncs, com el conductor del cotxe, el que canalitza i harmonitza tota l'energia que la benzina i el motor posen a la seva disposició per a assolir un destí. Ella sap on cal anar i és ella la que orienta les finalitats.

Aquesta estructura tripartita de l'ànima ens ajuda a entendre com hem de viure. Desplegant les màximes capacitats de tots els nostres aspectes o dimensions, hem d'organitzar jeràrquicament les seves capacitats. La benzina està al servei del motor com l'energia del cos està al servei dels nostres anhels. Però el motor ha d'estar sotmès a les directrius del conductor, igual com els nostres anhels o volers han d'estar orientats i regits per les nostres idees i coneixements més elevats.

És així com l'evolució aprofita les energies més bàsiques per a desplegar sistemes complexos superiors. Les finalitats d'un moment evolutiu són mitjans del següent moment i d'aquesta manera és van compenetrant, assimilant i fonent totes les parts o dimensions en un tot orgànic, harmònic, superior...

AUTOCONEIXEMENT

Totes les ferides que has rebut han estat causades per les teves pròpies armes.

Vaig odiar odiar-me però em vaig curar de curar-me.

Tots tenim una serp al jardí.

La reina només acceptava súbdits al seu costat. El problema era que no li agradaven els súbdits.

Sempre ens hem assemblet als nostres enemics més del que voldríem.

El meu cos té gana; el meu ego té ganes.

Només ens pot molestar dels altres el que ens molesta de nosaltres mateixos.

Em va comentar 10 vegades que em veia nerviós. Això em va posar nerviós. Aleshores em va dir: "ja em semblava a mi que estaves nerviós".

Alguns animals s'espanten de la seva pròpia ombra. L'home és un d'ells.

Volia mantenir-se despert a base de pastilles. El problema era que només tenia somnífers.

Si ets fort l'elogi és una càrrega i la crítica un estímul. Si ets feble l'elogi és un estímul i la crítica una càrrega.

El mite de l'expulsió del paradís és fonamenta en l'experiència que tots hem tingut d'haver estat expulsats de la infància.

Diem que ho tenim a la memòria perquè ho hem viscut, però en realitat diem que ho hem viscut perquè ho tenim a la memòria.

Atrapat en un carreró sense sortida, la sortida és l'entrada!

Si estàs content somrius. I si somrius, encara que sigui sense motiu, estaràs content!

Els incompetents necessitem una bona dosi de fatxenderia o supèrbia per a equilibrar (o al menys dissimular).

La tele té un botó per apagar però el cervell té un botó per no apagar-la.

La vida és com un laberint que va canviant de forma a mida que anem prenent decisions.

Voler complaure sempre els altres et fa vulnerable, feble i queixós.

A la foguera de Sant Joan cremem tot allò vell menys els automatismes que creen les coses velles que haurem de cremar l'any vinent.

Som els jutges més servers dels qui tenen els mateixos pecats que nosaltres.

Mentre queia a l'infern cridava: "què no he fet?"

La idealització és un engany. Celebra la decepció perquè et mena a la veritat.

Les ombres s'enamoren de les ombres. La llum, d'ella mateixa!

Digue'm primer les teves creences si vols consell o ajuda. I quan ho hagi fet, veuràs que ja no et cal.

Tot el que fem, seriós o intranscendent, són distraccions mentre esperem que la mort ens atrapi.

Quan estiguis bé agraeix tot el que has fet a la vida perquè tot t'ha dut aquí. Quan estiguis

malament maleeix tot el que has fet pel mateix motiu.

En el llibre de la vida: plantejament, res; nus, tot; desenllaç, res.

El formiguer humà bull amb milions de bombolles intrascendents com la meva.

Cap persona mentalment sana aguantaria més d'un parell de mesos al paradís!

*La recerca de la veritat llima la sòlida contundència d'allò real i la redueix a una làmina
tènue i cristal·lina a punt d'esquinçar-se.*

Tot és. Vet aquí on els dos hemisferis cerebrals estan completament d'acord!

Honoro la vida i l'univers (l'espectacle) rendint-m'hi.

*Com les lletres escrites a la sorra són endutes per les onades, així es fonen tots els nostres
actes.*

La realitat és un cavall desbocat i el genet que pretén controlar-lo està igualment desbocat.

*Només el cap te autoritat per fer callar el cap. L'esperit, que també ho podria fer, mai no ho
faria...*

*Ningú pot sentir-se afortunat o desgraciat per la seva essència sinó per la seva
circumstància.*

*L'aigua és oxigen i hidrogen, però cap de les característiques de l'oxigen i de l'hidrogen es
poden aplicar a l'aigua.*

Només hi ha dues preguntes possibles: "com estar bé?" i "... i ara què?"

Viu com si no tinguessis res a guanyar ni res a perdre... perquè és així!

Què més té el que hauria de ser... Cuidem-nos del que és!

El que tots els humans tenim igual és que som tots diferents.

*Qui va construir el pont? El rei que l'ordenà, l'enginyer que el dissenyà, els obrers que
l'enlairaren o les mules que traguinaren les pedres?*

*Voler arreglar el món i descobrir que l'únic que has d'arreglar és a tu mateix. Perquè el món i
tot és en tu.*

L'existència d'una voluntat divina o sobrehumana anul·la la teva.

Només qui confon el joc amb la vida i el tauler amb el món, prefereix ser alfil abans que peó.

*Es tracta de veure, comprendre i assimilar, cada cop més, les unitats superiors a les que
pertanyem*

Tendeixo a trobar poc important el que no sé fer.

Hi ha qui s'ho juga tot a cara o creu... amb la moneda de dues cares!

Creus ser un nan i és només perquè has caigut. Creus ser un gegant i és només perquè t'has posat de puntetes.

Lluitar contra un mateix és una guerra civil.

Invertim més energia on tenim el forat més gran.

Com deia Nietzsche, només ens cal arribar a ser qui ja som.

Una cosa és on és la meua vida i una altra on soc jo.

Cap innocent no és innocent.

El gran llibre de la vida és molt petit.

La història de molts il·luminats és la d'un ego que descobreix dins seu un altre ego més gran.

Escull bé els teus enemics perquè acabaràs semblant-te a ells

Aquesta frase és del meu admirat Jorge Luis Borges, el millor escriptor de contes que he llegit a la vida. M'agrada la frase perquè expressa una opinió que comparteixo.

De fet jo crec que no cal esforçar-nos per escollir els nostres enemics. Ho fem automàticament. I escollim aquells que se semblen molt a nosaltres. O sigui que, per a mi, la direcció de la frase és la inversa de com l'expressa Borges. No ens acabarem semblant als nostres enemics sinó que ja comencem semblant-nos-hi!

L'explicació és relativament senzilla. No podem suportar en els altres el que no suportem de nosaltres mateixos. Veure personificats en altres persones els nostres pitjors trets de personalitat ens impulsa a rebutjar-los en un intent de mostrar (i mostrar-nos) que no som allò. A poc que ens fixem, però, veurem que el que ens molesta dels altres és el que ens molesta de nosaltres mateixos.

Pareu atenció avui al que la gent rebutja. Curiosament és el que no s'accepta d'ell mateix. La simple experiència segurament us ho pot confirmar. Jo tinc present a la memòria com persones violentes critiquen la violència, com persones fora de sí demanen a crits als altres que es calmin, com persones indolents i passives no paren de criticar la ineptitud dels polítics o dels altres, com persones incoherents critiquen la incoherència dels altres i així un llarg etcètera.

No és tan estrany tot això. Un xic grotesc, sí, però estrany no. Ben mirat és una excel·lent oportunitat de conèixer-nos i millorar. Què critiques?, què no acceptes? Doncs busca-t'ho en tu i segur que ho trobes.

I és que al final el nostre únic enemic som nosaltres mateixos i, mal ens pesi, haurem de reconèixer que ens semblen molt i molt a nosaltres mateixos.

Pensa en el model de persona que menys t'agrada i veuràs quant t'hi assembles!

Perquè ningú no lluita contra la malaltia que no té. Ens fixem molt en el que no ens agrada de nosaltres. Dedicuem temps, esforços i energia a no ser o a aparentar no ser i això ens marca la visió del món.

Quan veiem en altres els defectes o les coses que no ens agraden de nosaltres mateixos, tenim un instint de rebuig. Els altres ens fan de mirall i veiem reflectit en ells allò que rebutgem de nosaltres. Ens provoca una frustració i intentem dissimular-ho criticant o mostrant molt descaradament que no som allò.

Normalment aconseguim enganyar-nos a nosaltres mateixos, però aquest fet és també una gran oportunitat, un regal.

Pensa en el que menys t'agrada dels altres i veuràs com allò és teu. Normalment a més insistència i exageració en el rebuig major identificació amb allò que rebutgem.

Possiblement costi de creure i de fet és molt difícil assumir-ho perquè ens mostra la nostra cara fosca, allò que més energia ens ha ocupat tapant-ho. Però si som capaços d'assumir-ho, tindrem l'oportunitat de fer un pas crucial en el nostre creixement personal.

Les teves creences limitadores són les teves cadenes i la coherència amb què les mantens els cadenats que les uneixen

Les nostres creences ens tenen segrestats. Veiem la realitat a partir del que creiem i d'aquesta manera traduïm tot el que ens passa formant un retrat de l'existència.

Les nostres creences formen sistemes coherents. Les explicacions que donem a les coses són les que necessitem. Així vivim en un món confortable que creiem controlar.

Si tens un problema, li atribueixes unes causes i aquestes causes tenen una lògica. Sempre ens les empecquem per tal que tot lligui i aquest complex entramat de creences ens manté en un entorn estable.

Si estic malalt, dono una explicació. Si estic trist, si els altres ens ignoren, si alguna cosa falla... sempre hi ha una explicació que se sustenta en una altra explicació. Vivim en un tot coherent encara que aquesta coherència sigui una invenció. No ens importa si és veritat o no, ens importa que tingui sentit i ens orienti respecte al que hem de fer o no fer.

Aquesta és la funció de la ment racional.

A mi em sembla que la realitat no s'ajusta a la nostra ment. La realitat no té ni necessita explicacions i si en té, no sempre estan al nostre abast. Amb tot, res no podem concebre sense un sentit i res no podríem fer si no tinguéssim una teoria.

La realitat ens demostra constantment que no segueix les nostres lleis però nosaltres, obstinats, insistim afegint noves regles, noves excepcions, noves explicacions fins que tot ens quadra.

Aquesta és la nostra presó, el nostre engany. Sempre és més segur estar en una presó amb sentit que en una llibertat absurda.

La sortida de la presó passa per renunciar a les creences, per renunciar a la coherència, però, qui s'aventura a viure en un entorn tan intel·lectualment feixuc?

Pobre del que viu en un món coherent perquè el seu grau de coherència és la mesura de la seva perdició. La vida no s'ajusta als nostres invents i malgrat tot preferim una vida falsa i coherent a una veritat absurda.

Qüestiona, qüestiona-ho tot i potser trobaràs la lògica de l'absurd.

"Sou imbècils!" i aquesta veritat no ens fa lliures sinó més imbècils

Donald Trump, candidat republicà a la presidència d'Usamèrica ha dit que pot disparar a la gent al mig del carrer i no perdre vots. Hi ha hagut un escàndol que no acabo d'entendre. Crec que Donald diu la veritat i el que tots sabem: els seus seguidors el votaran faci el que faci. Ell ho sap i es limita a dir-ho.

Aquest és un exemple dels molts que podem argüir que demostren que cada cop més la gent poderosa no té per què amagar-se de dir clarament que ens enganya, estafa, abusa de nosaltres i que se sent segura de que no patirà cap conseqüència.

Els polítics ens poden dir que no pensen complir el que han promès o que canvien radicalment la seva posició i saben que això no els penalitza. A Espanya el partit més corrupte manté la majoria.

La tele parodiant-se a si mateixa no té cap escrúpol en dir-nos clarament que ens enganya i que està al servei dels qui paguen. La publicitat ja no fa cap intent per dissimular la manipulació. Els banquers tampoc no tenen cap vergonya del seu espoli i no tenen cap objecció en reclamar indemnitzacions milionàries per gestions catastròfiques que han dut a la ruïna a un gran sector de la població. Els polítics que gestionen i defensen el TTIP(1) declaren que saben que estan venent la sobirania del poble a les multinacionals i ells, que en són els representants elegits, hi estan d'acord!

I ara que s'ha fet públic l'informe pornogràfic de la desigualtat al món, no hi ha cap mena de pudor ni sensibilitat en exhibir la fortuna que posseeixen els pocs i cada més rics dominadors del món.

"Sou imbècil" ens diuen a la cara. I nosaltres, en el millor dels casos, ens indignem o ho fem veure. En realitat ens tenen ben collats. Revolucions de pa sucat amb oli, manifestacions i protestes folklòriques perquè ens desfoguem, efluvis i anhels nacionalistes a tope per a canalitzar la passió i la il·lusió... Lampedusa en estat pur: "Canviar-ho tot perquè res no canviï".

Cada cop perden més la vergonya a dir-nos imbècils perquè cada cop demostrem més la nostra incapacitat de reacció, la manca d'organització, la imaginació de resposta... i així anem confirmant la seva opinió.

Em recorda aquesta situació una escena de la pel·lícula Django de Tarantino. "Monsieur" Calvin J. Candie, personatge interpretat per Leonardo DiCaprio, explica davant els seus esclaus negres com el seu pare, que va ser un cruel negrer, es feia afaitar cada matí per un servent negre. Li passava la navalla pel coll centenars de vegades i mai se li va ocórrer a l'esclau tallar-li el coll. I se'n fotia, rient-se a la cara dels esclaus, dient-los "imbècils, teniu el que us mereixeu!"

Una cosa així fan amb nosaltres els poderosos que abusen de la seva situació de privilegi i l'aprofiten per a consolidar-la. Aquesta situació és dramàtica i cruel. Què ens paralitza? Què ens impedeix organitzar una resistència ciutadana, pacífica i contundent, a favor de la justícia? Que estem adormits. Estem mentalment colonitzats per la por, la propaganda, el conformisme i la creença que les coses aniran malament si les canviem.

Hem perdut la capacitat de crítica, de reflexió informada, d'anàlisi social i polític, d'acció imaginativa i creativa. Els nostres cervells, tan àvids per al consum, el confort, la competència o l'adhesió a les causes passionals ha perdut la capacitat de maniobra, s'ha encallat. Ho pagarem car si no fem alguna cosa aviat.

I és que amb els temes socials i polítics estem com en els temes religiosos o esportius. Adherits a una opció som incapaços de canviar de posició. Ningú ha vist ni veurà mai un debat entre un del Barça i un del Madrid que acabi amb algú dient: "M'has convençut! Els teus arguments m'han fet qüestionar els meus i ara ho veig diferent. Canvio la meva adhesió emocional al Barça!" Això és impensable i, si passés, seria fins i tot motiu de crítica. El mateix passaria si debatessin un cristià i un musulmà o un independentista català i un espanyolista... i el mateix si el debat -innecessari perquè ni tan sols es veu com un adversari ideològic- fos entre un explotador i un explotat.

"Sou imbècils!" ens diuen a la cara i mai una veritat no havia tingut tanta força. Cada cop que se'ns diu, el nostre silenci, la nostra passivitat, la reforça i la fa més vertadera.

Aquells que recorden el passat estan condemnats a repetir-lo

George Santanyana, filòsof i poeta hispà-usamericà, va popularitzar la frase "Aquells que NO recorden el passat estan condemnats a repetir-lo". Es va inspirar, sens dubte en la frase de Ciceró que va dir: "Els pobles que oblidem la seva història estan condemnats a repetir-la"

En tots dos casos, defensen el valor de vincular-se al passat per tal d'aprendre i no cometre els mateixos errors. Segurament té sentit aquesta advertència. No debades es fa constar que l'home és l'únic animal que ensopega dos cops en la mateixa pedra. Amb aquesta dita s'evidencia la condemna que comporta l'oblit.

Amb tot, jo volia avui fer una lectura inversa d'aquesta frase. I ho faig perquè sovint em dona la impressió que és precisament el vincle, el lligam, l'obsessió amb el passat el que ens condemna a repetir-lo.

La identitat diuen que es configura a partir de les nostres arrels culturals i personals. Aquest és un bon motiu per a cultivar i interessar-nos pel nostre passat. Les arrels, però, fixen, limiten, estanquen, immobilitzen... Recordem, com diu el proverbi, que l'home no té arrels, sinó cames!

I és que els humans som inventors de la nostra realitat, creadors obligats a escriure el nostre present a cada instant. S'entén que, espantats i impressionats davant tanta responsabilitat, intentem evitar-la, i una de les maneres més elegants i acceptades és remetre'ns al passat, a la tradició, al que sempre s'ha fet. Copiar en lloc de crear, vaja. Cap copista però no ha sigut un artista. Hem d'atrevir-nos a volar sense deixar-nos lligar pel nostre passat.

I és que, l'argument de què una cosa sempre s'ha fet no té cap validesa a l'hora de raonar sobre la seva conveniència. El passat és passat i no ens ha de marcar el futur. El futur és un espai obert, un camp sense marques, un mar sense camins,...

El record del nostre passat pot ajudar-nos a entendre on som però dona poques pistes sobre on hem d'anar i com. És més aviat un hàndicap limitador. No hauríem de donar tanta autoritat al passat ni sentir-nos deutors dels qui ens han precedit. Ell (el passat) i ells (els avantpassats), ja no existeixen. Mai res no es repeteix igual i malament aniria el món si haguéssim sigut fidels a tot el que feien els nostres avantpassats.

En el passat moltes coses van canviar perquè els nostres avantpassats canviaren constantment, perquè tenien cames, perquè miraven endavant més que no pas enrere... i aquest és possiblement el millor exemple que ens han deixat.

Cert que en moments de crisi, quan la por i la incertesa ens tenallen, reviuem les teories que exalcen el passat com si fos un paradís perdut, idealitzem els valors, costums, pràctiques o idees que tenien com si fossin millors que les nostres. Però no ens enganyem, cap fetus davant la crisi del part no trobarà la sortida o la resposta a la seva situació evocant, idealitzant o treballant per tornar al moment gloriós de la fecundació.

-Per què ets així? -Perquè em passa això. -I per què et passa això? -Perquè soc així

Hi ha relacions de causa i efecte tan simples i directes com la de l'enunciat d'aquest escrit. No tens amics perquè ets rar. I per què ets rar? Doncs perquè no tens amics!

Aquest immigrant no té feina perquè no té papers i no té papers perquè no té feina!

No em dones el lloc de treball perquè no tinc experiència i no tinc experiència perquè no em donen cap lloc de treball.

No faig exercici perquè tinc poca salut i tinc poca salut perquè faig poc exercici.

Cal que continuï? De ben segur que tots coneixem molts casos d'aquests. A vegades la relació causal recíproca, aquest cercle viciós, no és tan evident. Cal fer un recorregut un xic més llarg, però al final acabes allà mateix.

Sempre m'ha fet gràcia la cançó de Joaquín Sabina "Círculo vicioso", que diu entre altres coses:

¿Porqué esta tan triste?
 Porque esta malito
 ¿Porqué esta malito?
 Porque esta muy flaco
 ¿Porqué esta tan flaco?
 Porque tiene anemia
 ¿Porqué tiene anemia?
 Porque come poco
 ¿Porqué come poco?
 Porque esta muy triste
 O més endavant:

No le has visto la pistola deja esa vaina Javier
 ¿Porqué la pistola?
 Porque tiene miedo
 ¿Porqué tiene miedo?
 Porque no se fía
 ¿Porqué no se fía?
 Porque no se entera
 ¿Porqué no se entera?
 Porque no le hablan
 ¿Porqué no le hablan?
 Por llevar pistola

Doncs, això mateix! Sembla una broma però diu una veritat com un temple! Les coses porten conseqüències i aquestes conseqüències en porten d'altres que al llarg del temps i de les circumstàncies redunden en el fet de que es donin les coses que ho han iniciat tot.

A mi em sembla que tot el món és un joc de cercles viciosos repetint-se i retroalimentant-se. El que passa és que les cadenes a vegades són tan llargues, tan subtils o tan complexes -pels múltiples factors que intervenen- que no ens adonem de la seva pròpia autogeneració.

Atrapats en aquest cercles anem passant la vida creient que cada volta dels cavallets és un viatge nou!

Volem fet coses per viure bé i volem viure bé per seguir fent coses.

Només hi ha una cosa més esgarrifosa que sentir els brams de la bèstia fora de casa: sentir-los dintre!

L'odi és una bèstia contagiosa. Estem acostumats a veure accions terribles i cruels perpetrades per faccions de fanàtics polítics i religiosos. L'Estat islàmic en seria un exemple: cremar persones, degollar, arrossegar i esquarterar gent en nom d'una idea, d'una visió del món... Fins ara tot em semblava fora del meu context.

Poc a poc vaig veient aquestes actituds radicals i inhumanes també dins de casa meva. Donald Trump diu que el foc es combat amb foc i justifica la tortura i la violència indiscriminada com a legítima defensa. I ja no escandalitza sinó que enardeix!

I he vist els seus seguidors victorejant cada una de les seves aberracions. Imagino igual aquests americans enardits matant els seus enemics com he vist les milícies islàmiques massacrar els seus. Ara, però, els que inciten a la violència són els meus, els de la meva cultura.

En una altra escala, però en la mateixa direcció veig els polítics del meu país i els seus seguidors agredir verbalment, menystenir els drets de les persones, desqualificar la humanitat dels seus adversaris.

Cada cop més encastellats en les nostres raons ens sentim superiors als altres i expliquem les seves idees i conductes atribuint-los niciesia, mesquinesa, baixesa, maldat... com si els que no pensen com nosaltres fossin tots deficients mentals, sàdics o perversos.

L'odi es filtra per les esclotxes de les passions irracionals. La por domina el nostre cor i ens empeny sempre a un grau superior d'intolerància i rebuig.

Tant poden ser les raons dels nacionalistes alfa contra els beta, o les dels de la religió x contra el de la y, o les de les classes altes contra les baixes, o les de la raça verda contra la raça blava... Sempre l'enemic, el dolent, l'insensat i el culpable és l'altre!

Necessitem amb urgència noves actituds. Hem de començar tants com puguem, des d'on som, sempre que puguem a veure els nostres contraris amb altres ulls.

Necessitem renovar la mirada, una mirada nova dirigida als ulls de les persones que no pensen ni senten com nosaltres per entendre que des d'on són fan el que saben exactament igual com ho fem nosaltres.

Cap valor que es defensi des de l'odi no pot ser bo. Hem d'acostar-nos a l'altre, al que no entenem ni estimem amb la ment oberta, amb el pensament empàtic, dient-li amb sinceritat que no estem d'acord amb ell però que entenem que fa el que creu que és bo.

Deposem les armes de l'agressió ideològica, de l'atribució de culpa, del qualificatiu que ignora i menysté. Escoltem-lo, fem-lo parlar, aprenguem a escoltar i sense deixar mai de sentir-nos units diguem-li el que veiem diferent, reconeixent que potser no tenim la raó però mostrant la força de l'amor per damunt de l'odi.

I que la comprensió no sigui necessàriament acceptació perquè hi ha coses que no són acceptables, però hi ha també una actitud de fermesa que no exclou la compassió.

Necessitem activistes d'una nova forma de veure'ns i relacionar-nos. No podem seguir com els tertulians de la tele o com els líders polítics que encenen els cors amb la benzina del rebuig a benefici propi.

Els qui voten al PP no són males persones ni estan tarats com tampoc ho estan els seguidors de Podemos. I un banquer no és forçosament un cràpula ni un extremista sanguinari un animal. Darrera cada votant del partit que detestem hi ha una vida humana amb les seves circumstàncies, els seus valors i les seves creences. Tots els humans aspirem al millor encara que molts dibuixin el bé de forma estrofolària i absurda segons el nostre criteri. Cada humà aspira al millor i podem descobrir que el millor només és possible quan ens inclou a tots.

I cal que defensem la justícia i la pau amb els instruments que tenim però tots sabem que els instruments que tenim poden usar-se de moltes maneres. La justícia pot ser compassiva o freda; la seguretat es pot assolir amb determinació i força o amb violència; la participació es pot manipular o alliberar...

Amb consciència i intel·ligència podem defensar el bé comú no contra els altres sinó amb els altres. I si creiem que no en sabem, aprenguem-ne! Perquè aquesta no és una opció sinó potser la darrera sortida.

Quan descobreixi la bèstia a casa pot passar que em descobreixi urpes en lloc de mans i ullals en lloc de llengua. Perquè l'odi i la ignorància són contagiosos, sibil·lins, invasors... i ens posseeixen mentre ens enceguen la raó.

Podriem arribar a ser qui ja som esforçant-nos menys en ser-ho

Coriolanus és el protagonista de l'obra de Shakespeare del mateix nom. És un general amb un caràcter fort, fet a si mateix, que en un moment donat, davant els conflictes que afronta ha de sentir de la seva mare aquesta sentència: "Hauríeu pogut ser l'home que sou obstinant-vos menys en ser-ho."

Això ha despertat al meu cap la sensació latent que tinc sovint que malgastem les energies en esforços que en lloc d'acostar-nos al nostre objectiu ens n'aparten.

I això passa especialment quan treballem per a la nostra pròpia construcció, pel nostre perfeccionament, pel nostre millorament personal.

Ens esforcem en ser algú que realment no som. Tenim un ideal, una imatge del que volem ser o del que creiem que hauríem de ser i ens obstinem en ajustar-nos-hi.

L'error potser no rau en el fet d'esforçar-nos sinó en el de no qüestionar-nos aquest projecte, aquest ideal, aquest plànol imaginat del que hauríem de ser.

No hem de ser res més del que ja som. Aquestes imposicions mentals del model o de la personalitat que hem de tenir per a ser bons o acceptats, és un greu obstacle.

En primer lloc perquè són imposicions dels pares, de la societat, del temps i del lloc en què vivim. En segon lloc perquè no tenen en compte la meua individualitat sinó que són un patró uniforme i generalitzat, un ideal estereotipat. I el mal potser és aquest: que acabem desitjant tots els mateix! Hem assumit que la nostra identitat ideal és la que ens han dit i hem oblidat la capacitat d'escolta i d'acceptació d'allò que ja som.

Hauríem d'aprendre a escoltar-nos, a respectar-nos en el que som. Confiem en l'energia i el disseny natural que tenim pel sol fet d'estar en aquest pla de realitat i confiem, com les plantes i els animals, en que l'energia ja es desplega i proveeix de tot el que necessitem.

Crítica, confiança i consciència!

Que siguis capaç de viure per res

Tenim tendència a viure la vida com un continu estat de transició. Sempre cap a alguna cosa, cap a algun moment, cap a algun objectiu, estat o ideal. Això és viure per a alguna cosa. Com deia no sé qui, la vida és allò que et passa mentre fas plans.

Tenim molt assumit que cal fer o assolir coses a la vida. Aquestes coses, ja siguin guanyar-nos la vida, formar una família, viatjar, esculpir el nostre cos, assolir la fama o l'èxit, sortir de la solitud..., són els objectius que donen sentit a la vida.

Té sentit que em llevi al matí perquè he d'anar a treballar. Té sentit que guanyi diners perquè vull comprar una casa. Té sentit que estudiï perquè vull una feina millor... i així fins a l'infinit. I quan ja ho hem assolit apareix un nou objectiu en l'horitzó. Aquesta és la vida que ens han venut i hem comprat. Sempre mirant el futur per no estar mai en el present.

Això és viure per a alguna cosa. Si ens traguessin la pastanaga no caminaríem.

Tant de bo fóssim capaços de viure per res! No vull dir viure "de res" perquè això és impossible. Sempre estem davant l'espectacle de la vida i això és el que ens alimenta i el que ens hauria de fer viure. Hauríem de viure de l'aire del cel, de la pura contemplació del matí lluminós, de la veu dels veïns a través de la paret, del gust de la llimona, del tacte del jersei o del pes de la jaqueta.

Tota la nostra vida és farcida d'experiències del moment. Tot és un joc de sensacions, emocions, pensaments, records,... i d'això hem de viure, no pas per a això! Una conversa insubstancial ens hauria d'omplir, un record afable ens hauria de fer sentir vius, un sudoku resolt hauria de ser la plenitud d'aquell instant.

Sí, i també tot allò que no ens agrada: també un disgust, un dolor, un record trist o una expectativa frustrada. De tot això també hem de viure. I no pas per fer-ho fora ni per programar un futur millor si això significa perdre el contacte amb el present.

Només vivint de les coses podrem viure per a les coses, si aquest "per a" és una cosa més en la nostra vida. Però just llavors veurem que aquest "per a", aquest sentit o objectiu és només una cosa més de la que viure, segurament no la més important i ni tan sols necessària.

Tant de bo puguem viure del que "és" i no necessitem el que "hauria de ser" o "t'agradaria que fos".

Al final, en aquesta vida, tot acaba decebant-nos... per sort!

Moltes coses ens fan il·lusió a la vida. És una sensació estupenda quan un nou repte, un nou pla, una expectativa aconseguix generar il·lusió.

Després, amb el temps, sigui el que sigui el que t'hagi passat, acaba decebant-te. Bé, potser no en direu així. Jo vull dir que el que acaba passant no és mai com t'havies imaginat i si ho és en principi, a la llarga s'acaba difuminant el seu efecte positiu.

Allò que és en un moment extraordinari, és normal o vulgar en el següent. No importa com d'important sigui el que t'hagi passat, al final sempre el cervell tendeix a l'equilibri i per molt que valoris el que has aconseguit, no pots sostenir el nivell d'eufòria per gaire temps.

Fins i tot les coses més il·lusionants, com ara trobar l'amor de la teva vida, o que et toqui la loteria, o que aconseguixis el càrrec que sempre has somniat, o que et guareixis de la pitjor malaltia, que siguis admirat per allò que realment valores... quan ja portes un temps en aquesta situació, el teu ànim acaba estabilitzant-se i la situació esdevé anodina i sense valor.

I això pot semblar negatiu, però en realitat és molt positiu! Gràcies a aquesta situació d'equilibri podem començar un nou cicle d'il·lusions. La tendència a l'estabilitat és una nova oportunitat per a nous estímuls.

Així els humans vivim d'estímul en estímul fins que morim... amb l'estímul d'anar al cel o de fondre'ns amb el tot, o de deixar aquesta vall de llàgrimes. Tant s'hi val, el fet és tenir alguna cosa digne de ser esperada. La il·lusió és el combustible de la vida però només funciona apagant-se i encenent-se contínuament, com el batec d'un motor o d'un cor o com la cadència contraposada de les nostres passes quan caminem...

Clar que potser al final et pots adonar d'aquesta pastanaga que penja del pal que portem lligat a l'esquena i pot veure o entendre que tota il·lusió és inútil i que tenir-ne ens fa il·lusos...

Aleshores arriba la desil·lusió definitiva, la màxima desil·lusió, la de veure que res del que valorem no val realment la pena perquè tot és efímer i vanitós. Que la vida és una altra cosa, que no som actors als que cal dotar de sentit en una obra còsmica sinó que som consciència pura de tot aquest engany... i aquesta és la més gran sort que ve després de la més gran desil·lusió: trobar una veritat, bonica i bona... que no fa cap il·lusió.

La màxima autonomia i independència personal s'aconsegueix amb la màxima connexió i identificació amb el món

Hi ha qui pensa que autonomia i solitud o aïllament van junts. No soc pas jo un d'ells. Per a mi l'autonomia implica un alt grau de connexió, de compromís i de relació responsable amb els altres.

Som éssers socials i necessitem els altres. Una persona autònoma no pot pas prescindir del menjar, ni de l'aire. Dependre d'aquests elements no limita la seva autonomia sinó que la facilita. Igualment, dependre dels altres no ens limita la independència personal. Més aviat ens la promou.

Com més ben connectats estiguem amb la resta del món, més autonomia tindrem.

Ja veieu que en aquesta afirmació hi ha implícita l'opinió que nosaltres som algú que viu en un context. Podem dir que som animals en un ecosistema, o persones en una societat, o intel·ligències en una xarxa... Tant li fa. Al final sempre pensem en alguna cosa que som i que està en un entorn. Aquesta visió,

sospito que és essencialment falsa, però donat que és un engany útil i molt acceptat, podem assumir-lo per a reflexionar.

Si som una cosa en un sistema, depenem del sistema. L'autonomia entesa com a separació i aïllament ja queda, des d'aquest moment, descartada. Al mateix temps, si l'autonomia és la satisfacció de les necessitats a partir dels propis recursos (definició personal), podem entendre que és necessària una participació o col·laboració amb aquest entorn.

És aquí, en aquesta implicació o connexió necessària, on més evident es mostra, al meu entendre, que les persones més autònomes són les més compromeses i implicades.

Però sovint es diu que el compromís i la implicació ens fan dependents. Crec que, en efecte, això pot ser així. Però també crec que això no té per què ser així. I jo diria que no ha de ser així. Aquí cal aprendre i practicar l'art de viure, aquella barreja de saviesa, amor, voluntat i acció que ens fa plenament humans.

Generem idees que ens generen a nosaltres

Crec que la trama bàsica de la pel·lícula Interestel·lar (Interstellar), de Christopher Nolan, expressa molt bé el que vull explicar en aquest escrit.

La idea és que tot allò sublim, elevat, transcendent o superior és una creació dels propis humans.

Com pot ser això? D'entrada el guió més generalitzat explica que els humans som éssers petits perduts davant l'absolut i transcendent que s'obra davant nostre. Aspirem a copsar el coneixement però ens sabem limitats. Ens cal humilitat i reverència davant el Déu creador, o la intel·ligència universal, o el disseny intel·ligent o el cosmos...

En aquesta visió de les coses, el lloc dels humans sempre és sentir-nos inferiors i minúsculs davant una realitat complexa.

A la pel·lícula Interestel·lar, la terra està en un greu perill i els humans reben l'ajut d'uns éssers superiors, transcendents i quasi divins que ens ajuden a navegar entre dimensions per dur missatges i accions als homes que acaben salvant-se de l'extinció. La part més sorprenent i reveladora ve quan es descobreix que aquests éssers superiors són els humans que han evolucionat i han sigut capaços de connectar amb nosaltres a través del temps per salvar-nos, tot salvant-se ells, ja que si els humans ens haguéssim extingit, ells no haurien pogut seguir evolucionant.

La paràbola és potent al meu entendre. Els humans generem idees fecundes que s'acumulen a la noosfera (segons l'accepció de Teilhard de Chardin), o el món de les idees platònic, o els camps mòrfics, o les cordes de les que parla la teoria de cordes... D'alguna manera aquests conceptes intenten conceptualitzar el potencial informatiu que genera la ment humana i que, des d'allà on sigui que està, informa la matèria i l'energia. Aquí "informa" significa "donar forma" i també "transmetre informació".

Es podria pensar doncs que la informació que genera la humanitat és la mateixa que la humanitat capta i fa servir per al seu progrés. Naturalment que una descripció més científica d'aquest fet hauria de contemplar distorsions del temps i de l'espai i altres dimensions de l'energia o de la informació.

Quedant-nos però, en el vesant poètic d'aquest fet, podem visualitzar aquesta teoria com un bucle entre energia i informació. L'energia genera informació i la informació genera energia. Els humans progressem pensant i els pensaments que generem ens diuen com hem de pensar el progrés.

"Si desconfies d'algú no l'estimes" diu Jodorowsky. Ja sabem alguna cosa de com estima Jodorowsky

"Els gossos són els animals més estúpids del planeta" diu el meu pare. No sabem res de nou dels gossos però alguna cosa del meu pare. "La gent és bona" afirma la veïna. Cap nova informació sobre la humanitat i una informació sobre la veïna. "Els polítics són tots uns lladres" opina en Lluís i de nou és en Lluís el que se'ns manifesta mentre la naturalesa dels polítics continua oculta.

Amb això vull dir que quan les persones fem afirmacions generals mai no diem res de l'objecte que jutgem i sempre manifestem quina és la nostra posició respecte allò. És clar que quan les persones fem generalitzacions solem considerar que tenim arguments suficients per fer-ho. Quins són aquests arguments?

Bàsicament dos i tots dos invàlids. El primer és la falsa generalització, una fal·làcia consistent en elaborar principis generals a partir de pocs casos particulars. És una mala aplicació de la inducció científica. Ho fem de forma corrent donat que és molt útil. Com passa sovint però en la filosofia, el que és útil sol ser poc fiable. I això passa no pas perquè les coses útils no puguin ser fiables sinó perquè tenim la tendència a assumir les premisses que ens convenen o ens faciliten la vida.

Si vaig a Portugal i el conserge de l'hotel és mal educat, un taxista no té un bon dia i tens la desgràcia de què et tornin malament un canvi a l'aeroport, segurament tornaràs del viatge renegant dels portuguesos per molt que en la setmana que has viscut allà hagis coincidit amb gent afable i correcta. Fem generalitzacions fàcils, gratuïtes i ens hi adherim. Quan m'expliquis la teva opinió de Portugal sabré alguna cosa més ... de tu!

El segon motiu pel qual fem una generalització és perquè considerem que el que ens passa a nosaltres li passa a tothom i que les lleis que vigeixen per a nosaltres són vàlides per a tothom. No som els humans iguals? Doncs a tots ens deu afectar tot de la mateixa manera. Aquesta forma infantil de pensar està molt estesa. Ja sé que direu que ningú no és tan simple com per no veure aquest error però jo afirmo que sí, que la majoria som així de simples.

Penseu en la màxima evangèlica "fes als altres el que vols que et facin a tu" (Mt. 7,12) És una recomanació ben absurda tot i que entenem quin és el seu sentit profund. A mi m'agrada que em deixin sol quan estic trist però les persones que els agrada rebre suport en aquests moments venen a oferir-me!!!! Fixeu-vos que regalem als altres el que ens agradaria que ens regalessin a nosaltres. Absurd però lògic segons aquesta manera de pensar.

Els humans creiem que pel fet de tenir la mateixa naturalesa tenim les mateixes vivències i això és un disbarat que costa poc de percebre si hi pensem però del que no ens podem escapar a la que posem l'automatisme psicològic del dia a dia.

Per això quan algú sent por de la mort afirma "els humans temem la mort". Quan algú creu que el seu objectiu a la vida és autorrealitzar-se diu: "L'objectiu últim de l'home és l'autorrealització" Quan algú troba la felicitat conjugal en la fidelitat afirma que l'estat de perfecció d'una parella és l'exclusivitat... i així podeu anar pensant i veureu com darrera cada generalització hi ha una tarja de presentació.

No ens deixem colar aquests gols. Quan algú et planti una afirmació general pensa interiorment "per tu!" Ell viu al seu món i és el seu món el que et comparteix. Tu n'habites un altre i potser alguns fenòmens són els mateixos però probablement els més significatius són ben diferents. Assumeix el teu propi món, la teva pròpia realitat i no temis navegar sol. Anar seguint la flota no és garantia d'arribar a bon port. Entre altres coses perquè cada nau té el seu destí.

Això és el que jo opino de les generalitzacions. No sabeu res de nou sobre les generalitzacions però sí alguna cosa de mi.

La meva Marta i la meva Maria s'asseuen per fi juntes!

Marta i Maria són dos personatges de l'evangeli. Eren germanes de Llàtzer, l'amic de Jesús de Natzaret. L'anècdota més famosa d'aquestes dues germanes l'explica Lluc al capítol 10 dels seu evangeli. Resulta que arriba Jesús amb els seus acompanyants a casa de Marta i Maria i Marta, la gran, es posa a treballar i a preparar-ho tot per a atendre com es mereixen els seus convidats. No para. Atrafegada, nerviosa, activa, atenent tots els detalls contempla de reüll com la seva germana està asseguda tranquil·lament als peus de Jesús escoltant-lo embadalida.

Marta al final ja no pot més i li demana a Jesús que ordeni a Maria ajudar-la a fer les feines d'amfitriona. Jesús li contesta "Marta, Marta... estàs preocupada i neguitosa per moltes coses, quan només n'hi ha una de necessària. La part que Maria ha escollit és la millor" (Lluc 10, 38-42) No sabem com es devia quedar Marta després del tall que li va fer Jesús.

Aquesta seqüència de les dues germanes ocupades en tasques tan diferents em fa pensar en la bipolaritat amb que he viscut. Crec que majorment he sigut Marta tota la vida, fent el que cal fer, el que s'espera de mi, el que és profitós, el que és pràctic, el que queda bé i resol els problemes del dia a dia.

Marta representa el fer i Maria el contemplar. Marta activa i Maria passiva. Maria és l' "ora" i Marta "labora". Maria és cervell dret, Marta cervell esquerra. Maria és Yin i Marta Yan. Maria és recepció i Marta emissió. Maria és passió i Marta raó.

La meva maquina psicològica ha sigut sempre més del tipus Marta, però he d'admetre que Maria ha estat present i incomodada de reüll per la seva germana. Hi ha alguna cosa de contemplatiu, receptiu, passiu, Yin,... en mi però reconec que ha estat reprimat, mal vist, menyspreat. Marta ha fet feina i s'ha dedicat a presentar-se com a l'alternativa bona i ha menystingut i ridiculitzat Maria durant molts anys.

Ara però, d'un temps ençà he retrobat la meva immaculada Maria, ingènua, riallera, assentada en la seva actitud gens pràctica però absolutament clarividient. La meva pròpia existència (simbolitzada per Jesús en la narració) ha estat treballada, cuidada amb esforç i dedicació. Ha estat però poc contemplada i això és el que ara em regala la meva Maria interior.

Marta comença a seure al costat de Maria per gaudir de l'única cosa necessària, la contemplació abandonada i confiada de l'existència. No hi ha res urgent, res més important que la consciència de ser. En realitat no hi ha res a fer, només obrir-se a la presència de tot el que passa.

Sobre quin peu se sustenta Messi quan xuta amb la cama esquerra?

Resposta: amb la dreta! Quin interès té aquesta pregunta amb una resposta tan òbvia? Doncs posar de manifest la importància del que sovint no considerem. Estareu d'acord amb què tan important és una cama com una altra per a un jugador de futbol independentment de quina sigui la cama amb la que xuta! Malgrat tot els periodistes diran que té una esquerra d'or, o que "porta una guant al peu esquerra"...

I és que considerem irrellevants els elements que no intervenen directament en una acció per centrar-nos en els que la protagonitzen. Excel·lent motor, sí, però què faria sense les rodes? Aquest ordinador té

un processador molt potent, però sense un teclat és inservible. Magnífic solo del violinista, però sense els altres instruments no hi ha concert.

I els humans funcionem igual. Per fer alguna cosa no en tenim prou amb l'eina que actua. El cirurgià que talla amb precisió necessita uns pulmons, un cervell, un sistema motriu, digestiu... que li permeti l'estabilitat necessària per a efectuar l'acció correcta. Qualsevol contratemps, una diarrea, un estossecc inoportú, un pinçament lumbar... faria perillar l'èxit de l'acció.

El nostre cervell treballa amb dos hemisferis i sembla que hi ha dominància d'un o altre en cada acció que fem. Amb tot, el cervell esquerra necessita que el dret estigui actiu i encertat quan ell domina i el mateix passa a la inversa.

Perquè res no és una col·lecció de factors contràriament al que pensem normalment. Tot és una unitat indivisible i tot té a veure amb tot. Ens fixem en aspectes determinats per la necessitat d'actuar i interpretar el món, però la realitat és que tot està connectat i que qualsevol incidència en una part repercuteix en el tot.

Nosaltres mateixos, el món on vivim, l'univers sencer... és un tot integrat que es commou i transforma amb el més petit canvi en una part. No som capaços de veure-ho, però sabem que és així.

Per això moltes vegades passen coses inexplicables per a les quals no tenim explicacions. Podria ser que un gra al peu desencadenés mal d'orella o que un comentari innocent a un nen causi un trauma per a tota la vida o que mantenir una actitud personal en un moment donat faci que en alguna part del món algú s'entristeixi... o jo què sé! Imagineu-vos les situacions més dispars i aparentment allunyades en la causalitat i podreu considerar que tenen relació. Perquè tot és el mateix, tot està connectat i tot és multidependent.

El que no sabem és com, quan i de quina manera les coses s'interinfluencien però sabem que és així. No podem controlar-ho, però nosaltres ens hi resistim. Assignem causes a les coses i actuem amb intencionalitat. També això té repercussions en la nostra vida i en tot l'univers.

La diferència entre un altruista i un egoista és que l'egoista no sap que ell és els altres

I l'altruista sí que ho sap! Un altruista se sent identificat amb altres persones, ha ampliat la seva zona de consciència personal i ha vinculat d'alguna manera la seva experiència vital a la dels altres.

Un altruista s'alegra de l'alegria dels altres, s'alleugereix quan els altres s'alleugereixen, se sent perdut quan veu perduts als altres,... té empatia, en una paraula.

Clar que aquesta explicació tan general requereix d'alguna matisació sobretot des dels vessants antropològic i filosòfic.

En primer lloc dir que aquesta empatia la té tothom en algun punt. És impossible viure aïllats completament dels altres perquè som socials per naturalesa i la nostra supervivència depèn del vincle que establim amb els nostres congèneres. Ara bé, el fet de que tothom la tingui no vol dir que estigui desenvolupada en el nivell òptim.

És evident que les persones egoistes tenen un baix nivell d'empatia i la seva identificació amb els altres és feble o molt puntual. De fet, però, cada cop que algú ajuda o beneficia un altre per a aconseguir el propi benefici està practicant l'altruisme tot i que al final podem dir que ho fa per egoisme.

I és que el propi benefici és inexcusable i imprescindible. El que interessa és veure com aquesta comprensió de què el propi interès requereix el benefici dels altres augmenta i s'estableix com a norma de conducta.

Com més vinculem el nostre benefici al dels altres més altruistes som. De fet el paper de l'ètica és estudiar com els mecanismes altruistes han ajudat a la supervivència i com les comunitats altruistes han superat millor que les egoistes la selecció natural de grups

I és que una persona egoista pot sobreviure i obtenir benefici en una societat altruista, però un grup d'egoistes sempre quedarà en desavantatge davant dels grups d'altruistes.

Aquest seria l'enfocament antropològic. Pel que fa al filosòfic, només dir que la consciència s'expandeix proporcionalment a l'evolució. Com més evolucionats és un ésser més àmplia és la seva consciència (o la seva identificació)

La consciència egocèntrica dels nens de dos anys evoluciona a la consciència de membre d'un grup (família, amics...) i aquests grups amb els que s'identifica són cada cop més amplis fins a arribar a la societat sencera, a la humanitat sencera, al món sencer i a l'univers o a tot el que és.

Aquesta expansió de consciència comporta una identificació ampliada i per això no sorprèn que hi hagi persones que lluiten per defensar els altres com si fossin ells mateixos (de fet ho són) o que defensen la naturalesa com si fossin ells mateixos (de fet ho són) o miren amb amor tot el que és com si fossin ells mateixos (i de fet, ho són)

L'inconscient potser només és el nom que donem a tot allò que no coneixem de nosaltres mateixos

El conscient, el subconscient i l'inconscient són les tres instàncies que majorment s'accepten en la concepció de la nostra ment. Del conscient en som conscients. Del subconscient no en som conscients però en podem ser (per exemple si no me n'adono que tinc tórria al meu pare pel molt que m'hi assemblo i de cop un dia me n'adono) De l'inconscient no en som conscients.

La psicoanàlisi va aportar al món del coneixement l'existència d'aquestes dimensions no conscients que són molt més grans i possiblement més importants que el mateix conscient.

Sobre l'inconscient s'ha confegit tota una teoria de significació i sentit argüint que és una mena de gestor a l'ombra de la nostra vida. Moltes de les nostres patologies psicològiques (totes?) s'atribuirien a una mala gestió del nostre inconscient.

Donat que l'inconscient és un pou profund i fosc on s'emmagatzemen les nostres vivències i que emmagatzematge és dinàmic, és a dir que està organitzat i estructurat, podríem trobar l'explicació dels nostres traumes i limitacions portant la llum a aquest pou fosc.

Ara bé, això és impossible. L'home invisible no es pot veure i l'inconscient no pot ser conscient. El que sí podem és transformar el desconegut en conegut, tal com fem amb la ignorància, ja que no definim ignorància com el que no es pot conèixer (incognoscible) sinó com allò que no coneixem (desconegut).

El mateix passa amb l'inconscient. Podem treure de l'inconscient materials útils per a la teràpia i per al guariment psíquic, però l'inconscient seguirà essent inconscient i mai deixarà de ser-ho. Ni tan sols minva el seu volum ja que s'actualitza.

És a dir que no podem parlar del que no coneixem. Podem fer teories, elucubracions i hipòtesis, però l'inconscient serà per sempre inconscient. De fet no crec que ni tan sols sigui res concret. Més aviat m'inclino a pensar que és el nom o l'etiqueta que hem posat a tot allò que no sabem de nosaltres mateixos.

I hi ha tantes coses que no sabem de nosaltres mateixos... Potser conèixer-nos a nosaltres mateixos no passa per accedir a la fosa de l'inconscient sinó per saber que som el que som (el que fem, el que pensem, el que sentim, el que anhelem...) encara que desconexem les causes i els motius pels que fem tot això.

I aquest saber que "som el que som" té la seva màxima plenitud no en l'anàlisi del que fem sinó en la percepció simple i nítida de que "som". D'alguna manera percebo un camí invers a l'estudi de les profunditats inconscients: l'elevació a consciència de la consciència és a dir la supraconsciència.

No puc fer res per tu. Tot ho faig per mi

Tot ho faig per mi. Fins i tot quan faig coses per tu, les faig per mi. Si et cuido és perquè se'm posa bé, o perquè em satisfà complir el meu deure, o perquè m'és més còmode, o perquè... ves a saber!... però sempre perquè em convé a mi.

Això costa, al principi, d'assumir perquè ens han ensenyat que el primer principi ètic és pensar en els altres abans que en nosaltres mateixos. I ens ho hem cregut. I creiem que ho fem, que som altruistes, amorosos, generosos o solidaris.

En realitat, per poc que ho pensem, haurem de concloure que sempre busquem el nostre bé. Malament aniria que no fos així! Pensar primer en nosaltres, sense considerar els interessos dels altres, es cataloga com a egoisme. És una conducta rebutjada i censurable.

Aquí hem de distingir clarament dos nivells. El primer és el nivell de satisfer la nostres necessitats i el segon és el nivell de definir quines són aquestes necessitats.

Realment el primer nivell és absolutament imprescindible. Cap ésser que no satisfaci les seves necessitats no podrà sobreviure i la primera condició per a tenir una conducta que puguem valorar és sobreviure.

Les nostres necessitats són de diferents tipus. Les biològiques, les socials, les intel·lectuals... Totes elles necessiten ser satisfetes. Totes elles també han de ser satisfetes seguint les pautes de la cultura a la que pertanyem. Així doncs, mengem el que mengem per a no morir de gana i actuem empàticament per a ser acceptats a la comunitat.

I aquí ve el segon nivell: com definim les nostres necessitats? Doncs segons la cultura i l'educació que hem rebut. Si ens ensenyen que serem acceptats i estimats quan ajudem els altres, segurament ho farem perquè necessitem vitalment ser acceptats i estimats.

I aquí acaba tot. Fem el que ens ensenyen o pensem que hem de fer per tal de satisfer les nostres necessitats bàsiques. És una benedicció que algú ensenyés o fes creure a la mare Teresa de Calcuta que si ajudava al leprosos satisfaria alguna necessitat bàsica (el cel? sentir-se útil?...)

Per això el que anomenem bona persona és aquella que ha sabut, o que han educat per tal que el seu propi bé exigeixi el bé dels altres.

Tu ets una hipòtesi per a mi

Una hipòtesi és "una proposició acceptable que s'ha realitzat a través de la recollida d'informació i dades, i encara que no estigui confirmada, serveix per respondre de forma temptativa a un problema amb base científica."

Deixant de banda aquest final de la "base científica", que donaria per a un altre tema, no hi ha dubte que la proposició "tu existeixes" és per a mi una hipòtesi.

No dubto de la teva existència però sí de la teva realitat. A veure si m'explico. Tenim la tendència a pensar que els altres són (existeixen) com nosaltres. Creiem que les persones que ens envolten tenen un interior, una consciència, un pensament, unes emocions semblants a les nostres. I és precisament això el que jo qüestiono.

Ja sé que és un plantejament radical, però la recerca de la veritat demana arribar als límits i, si cal, traspasar-los! Aquesta creença de que els altres són persones com nosaltres i que tenen una vida com la nostra però amb altres circumstàncies només és una hipòtesi. I temo que és una hipòtesi que mai no podrà ser demostrada.

Certament que la teva existència és per a mi una proposició acceptable que em serveix per a respondre al problema de la realitat, tal com diu la definició, però això no passa de ser una hipòtesi, una possibilitat.

Pensem-ho bé. Com podem demostrar l'existència dels altres? N'hi ha prou amb que ells ho afirmin? No podem entrar dins seu ni tenim accés a les seves vivències o consciència. Només podem accedir al material que emet des del nivell energètic: el seu cos, la seva veu, les seves expressions,... I tot aquest material sensorial o intuïtiu sempre acaba convertint-se dins nostre en una creença d'alteritat, d'existència de l'altre, una projecció del que nosaltres sentim o sabem internament a la corporeïtat dels que ens envolten.

Ja sé que és molt radical tant en la seva simplicitat inqüestionable com en la seva rotunditat lògica, i més quan pensem en els efectes devastadors d'aquest fet si es confirmés. Voldria dir que estem sols a l'univers. Això defensa el solipsisme, una filosofia que sosté que només existeixo jo a l'univers i que tot el que apareix a la meua ment és una emanació de mi mateix. Megalomania? Egocentrisme nivell Déu (mai tan ben dit)? Paranoia? O serà Veritat?

Potser serà Veritat si entenem que aquest jo únic existent no és en Josep M., una personalitat egoica, sinó Jo, la consciència pura i única de la que tots som emanacions. I en Josep M. és un objecte més d'aquesta consciència, com tots els altres, com tot el que existeix. Aleshores els altres no existeixen en la mateixa mesura que no existeixo jo. Toma ya!

La meteorologia de l'ànima és tan variable i inexorable com l'atmosfèrica

Estem acostumats a que el temps variï. Avui plou, avui fa sol, avui núvol, avui boira... És una variable incerta i per molt que els meteoròlegs cada cop facin previsions més encertades, hi ha un grau gran d'incertesa i d'imprevisibilitat en el temps.

El fet és que per molt que puguem predir haurem d'acceptar que el temps varia, que no sempre es mantenen les millors condicions climatològiques tal com les entenem nosaltres. De fet requereix poca maduresa entendre que les millors condicions climàtiques són les variables i canviants seguint les estacions i els cicles dia-nit.

Mai podrem saber tampoc per què avui plou o per què demà ja no. Hi ha tantes variables que influeixen que resulta pràcticament impossible anar més enllà d'una previsió aproximada.

Uso aquesta metàfora per a explicar com els nostres estats d'ànim són semblants al temps atmosfèric. Són variables, imprevisibles, inexorables i segueixen un cicles que desconeixem o coneixem amb poca precisió. Avui estava content i no sabia per què! Demà estaré trist i segurament tampoc ho sabré. Clar que ens hem fet hàbils inventant-nos causes i motius. Qualsevol cosa pot justificar-nos un estat d'ànim però a mi em sembla que mai no entenem del tot per què el vivim.

Direu que a vegades és molt evident: et deixa la xicoteta, aleshores estàs trist. Et toca la loteria, doncs ja sé per què rius. Però la immensa majoria de vegades no hi ha una correlació directa entre el nostre estat d'ànim i les causes que els hi atribuïm.

I és que hi ha tantes causes que fan que tinguem un estat d'ànim determinat que resulta més raonable treballar per l'acceptació del que et passa que no pas voler saber el per què i controlar-lo.

Ens hauríem d'acostumar a viure en la variabilitat. Avui contents, demà no tant i l'altre pitjor. Cap problema! No ho controlarem tot i que hi ha qui aspira a la impertorbabilitat o al control emocional. No cal dir que són aspiracions legítimes que de ben segur també tenen unes causes, ara bé, no és menys legítim ser un bon mariner del teu vaixell i aprendre a navegar amb qualsevol mar. Un mariner no pot aspirar a controlar el mar ni a que la mar estigui calmada quan ell vol sortir a navegar. Un bon mariner respecta i estima el mar tal com és i aprèn a navegar en qualsevol circumstància per adversa que sigui.

Aquesta és la meua alternativa a l'estoïcisme i al control de la personalitat. Viure el que et passa acceptant que mai sabràs el per què del que et passa ni podràs controlar-ho. Agrair i acceptar tots els estats d'ànim tal com venen, actuar amb perícia quan les circumstàncies són adverses sense voler canviar-les i gaudir d'estar viu quan la vida et regala un cel clar i una mar serena.

Els humans som brillants posats a la llum i tenebrosos en la foscor

Fem el mal perquè som dolents o perquè estem en una circumstància que ens hi porta? Aquesta pregunta no és gens senzilla de respondre.

Aquesta és una qüestió molt important en l'ètica i en la psicologia del mal. Afecta clarament als conceptes de llibertat i responsabilitat.

Hi ha qui opina, i crec que és l'opinió més generalitzada a la nostra societat, que les persones són bàsicament bones o dolentes. Les bones solen fer el bé i les dolentes, el mal. Aquesta concepció del bé i del mal s'anomena "disposicional" i ve a dir que hi ha en nosaltres una disposició a obrir de determinada manera.

El motiu pel qual alguns estan més disposats que altres a fer el bé o el mal el podem buscar en l'educació, en el determinisme biològic, en la gràcia divina o en l'atzar. Tant s'hi val.

Aquesta manera de concebre l'actuació ètica sustenta tot el nostre sistema de justícia i d'ordre social. Quan algú fa coses dolentes és catalogat de dolent, se'l responsabilitza i se'l castiga. Els bons, per contra, són lloats, respectats i premiats.

Hi ha una altra manera de considerar les accions des del punt de vista ètic. És l'enfocament "situacional", aquell que explica les conductes ètiques atenent a les circumstàncies.

Quan coneixem actes de roïnesa o maldat podem pensar si nosaltres en aquelles circumstàncies hauríem fet el mateix. Sovint neguiteja veure que molt possiblement sí. Hi ha massa indicatiu que les circumstàncies afavoreixen les conductes. Quan passes gana tens més propensió a robar; quan estàs oprimat ets més procliu a la rebel·lió violenta; quan ets injustament tractat et sents més motivat a la desobediència...

Les circumstàncies expliquen fins a cert punt la conducta. La qüestió és "fins a quin punt?"

La circumstància exigeix de responsabilitat? Sí? Totalment? Per què algunes persones en les mateixes circumstàncies no han obrat igual de malament? Aquestes són les preguntes legítimes en la valoració ètica. En el nostre sistema jurídic estan admeses les circumstàncies atenuants i agreujants, però el sistema central del nostre dret penal és el disposicional!

Jo m'inclino més pel situacional tot i que crec que cal superar-lo. Crec que tots faríem el mateix si tinguéssim les mateixes circumstàncies. Ja sé que és molt radical però ho crec. Quan algú argumenta que en la mateixa situació un va obrar malament i l'altre no, sempre penso que és impossible que dues persones estiguin en la mateixa situació.

Actuem amb tot el nostre bagatge circumstancial, sí, però també amb l'històric, biològic, intel·lectual, emocional, espiritual... No hi ha mai dues circumstàncies iguals. Sempre hi ha una única circumstància que dona un únic resultat. Determinisme radical, sí.

He estat llegint un llibre sobre experiments psicològics pel que fa a l'obediència, el poder, la manipulació... (1) i crec que demostra clarament que els humans actuem per circumstàncies. Provoca un cert mareig recordar el que tots ja sabem: persones amoroses i cultes anihilant jueus en massa durant la segona guerra mundial; veïns ben avinguts degollant-se uns als altres a Ruanda o violant i matant massivament a Sarajevo; l'amable botiguer que en una discussió de trànsit mata un home per saltar-se un stop... i tants altres casos enigmàtics i inquietants.

Segurament una mirada àmplia i consens ens diria que tant la "disposició" com la "situació" són importants a l'hora de jutjar una conducta ètica. Podria estar-hi d'acord, però em falta encara una altra mirada: la sistèmica!

Les circumstàncies i les disposicions actuen en un sistema determinat i aquest camp ampli de normes inconscientment acceptades determina que es donin moltes situacions de perversió ètica i també de preservació de drets. Molt del mal que veiem i patim ve del sistema. Un sistema essencialment injust afavoreix disposicions injustes i provoca circumstàncies d'injustícia.

(1) ZIMBARDO, PHILIP: "El efecto Lucifer. El porqué de la maldad" Paidós.

LA CURA I LA TERÀPIA:

Terapeuta: "Vine malament i surt millor". Filòsof: "Vine bé i surt pitjor".

Pintava la seva cabina mentre el vaixell s'enfonsava... i no li acabava de convèncer el color.

L'elefant terapeuta li va dir a la mona que el seu problema era que tenia una trompa massa curta.

Estava tan concentrat esforçant-me en estar atent que vaig caure en un forat.

Si no acceptes la natural oposició de contraris veus conflicte i lluita; si l'acceptes, dansa i joc.

Tan important és saber quin tipus de problema té aquesta persona com quin tipus de persona és la que té aquest problema.

Terapeuta: persona que necessita l'ajuda que ofereix

Diu el Talmud (el llibre sagrat dels jueus) que no veiem les coses tal com són sinó tal com som. I crec que és ben veritat. A poc que posem atenció veurem que projectem en el món exterior el que som al nostre món interior. El típic exemple de què el món s'omple d'embarassades quan tu ho estàs o de que hi ha molta gent amb crosses quan tu les portes, és únicament una constatació més. Si creiem que tot va malament, veurem moltes coses que ens ho confirmen. Si tenim la mirada posada en la bondat de la gent, veurem actes bondadosos arreu. Quan estem centrats o obsessionats en alguna cosa l'observació ens ho confirma ja que la ment es posa la ullera d'aquella cosa i la troba o la crea al món. Tan senzill i tan complex com això. Construïm el món amb les nostres idees.

La nostra vida és una posició davant les coses, un filtre, una selecció de tot el que existeix. Veiem només una part, la que ens reclama, la que se'ns fa evident. El curiós del cas és que a tothom se li fan evidents coses diferents. Després de mirar una pel·lícula veureu com diferents espectadors es fixen en coses diferents segons els seus filtres personals. Els nostres interessos i necessitats seleccionen els estímuls i escullen el que més ens ajuda a sobreviure.

Per això no és estrany, encara que resulti xocant, que les persones critiquem i rebutgem allò que nosaltres tenim. Un empipador sempre es queixa dels empipadors; un garrepa malparla dels garrepes; un violent afirma que el mal en el món ve dels violents... Acabo de veure al facebook un missatge que diu: "m'agradaria ser un tsunami per arrabassar tota aquesta púrria". Cal entendre que quan trobem persones que ens mostren els nostres defectes ens provoca un gran impacte i fugim d'aquesta identificació agredint o renegant de forma manifesta d'aquell defecte que és ben bé el nostre. Un indigent va ser cremat fa uns anys en un parc públic per uns nois d'una colla d'un barri marginal. Imagino com aquell indigent va despertar en ells la consciència de la misèria que els envoltava i es van revoltar contra aquell mirall. Fem això: destruïm els miralls que ens mostren el que no ens agrada de nosaltres mateixos.

Una bona estratègia per a conèixer algú és preguntar-li què és el que no suporta de la gent. Allò que us digui és ben bé el seu principal defecte. Inconscientment ho sap i lluita amb totes les seves forces per renegar d'allò que és. Si proveu de fer-ho amb algú i li comenteu el que esteu provant sapigüeu que ho negarà amb força. En una xerrada amb uns pares d'alumnes un cop vaig preguntar què era el que més els molestava dels seus fills i una mare em va dir que el pitjor defecte del seu fill era que era molt brut. Quan li vaig suggerir que potser allò era seu, ho va negar taxativament afirmant que ella es passava tot el dia netejant la seva casa. Em vaig quedar pensant allò que diuen que no és net qui neteja sinó qui no embruta. Cal entendre que costa molt d'acceptar aquesta llei. L'impacte que provoca el primer cop que consideres la seva veracitat no és petit.

Aquesta atracció pel que ens manca o pel que necessitem marca la nostra personalitat i dirigeix de forma subtil però clara les accions de la nostra vida. Costa molt acceptar-ho però resulta de gran ajuda quan ho podem veure i aprofitar-ho.

Penso doncs que deu ser prou lògic que qui té una obsessió per la salut i se sent sempre malalt sigui metge, qui se sent ignorant vulgui ser mestre, qui necessita construir-se sigui paleta o arquitecte, qui necessita ser cuidat i protegit es faci treballador social, qui se sent pobre sigui banquer (d'on vindria sinó

aquesta avidesa sense fi?), qui se sap fanàtic i posseïdor de la veritat es faci buscador de la veritat o filòsof, qui necessita ser servit es faci servidor públic (polític) o que qui necessita ajuda dediqui la vida a oferir-la.

Si el cotxe es fa malbé, ves al psiquiatra. Si no saps conduir, al psicòleg i si no saps on vas, al filòsof

Tot i que totes les dimensions humanes estan connectades i és impossible desvincular-ne una de la resta, a efectes didàctics em permeto la imatge del cotxe i del conductor per exemplificar les diferents situacions d'ajuda que podem necessitar al llarg de la nostra vida.

Centrem-nos, també d'una manera artificial i simplista, en la dimensió psíquica o anímica. La sensació de no estar bé, de viure amb més patiment del que suposem normal, de sentir-nos incapaços de dirigir la nostra vida de manera satisfactòria o d'aconseguir els objectius que ens hem fixat, pot estar originada, al meu entendre, en tres focus.

A vegades és detecta en la base biològica, neuronal, en el funcionament orgànic del cervell i del sistema nerviós aquesta incapacitat de resposta adequada. La manca de certes substàncies químiques (liti, per exemple) o la deficiència d'algun neurotransmissor (com ara la serotonina) són exemples típics d'indicadors d'irregularitats orgàniques. Podem considerar-les causes o efectes, però si els considerem com a causa necessitem un tractament psiquiàtric o farmacològic per poder recuperar els nivells normals d'activitat. Això és el que passa amb molts pacients diagnosticats de depressió. Un cop medicats molts d'ells poden recuperar l'activitat normalment. Aquest tractament però, pressuposa que el mecanisme orgànic és autònom i independent de la resta i tracta el que possiblement és un símptoma o una alerta biològica com una patologia en ella mateixa perdent així el pacient, la possibilitat d'afrontar la vertadera causa del seu malestar.

En altres ocasions la persona percep una incapacitat psicològica per governar la seva vida. És la seva estructura de personalitat, el conjunt de motivacions i estímuls els que no tenen prou força i hi ha també una desorientació o desconeixement per atendre les pròpies necessitats i governar els seus impulsos o tendències. En aquest cas la persona disposa aparentment de les eines correctes per a viure amb plenitud però no les sap activar. Aquí fa falta un suport psicològic que bàsicament es basa en ajudar la persona a veure els aspectes que no percep (cecs -teràpia racional cognitiva i altres teràpies-) o que no coneix (inconscients -psicoanàlisis, per exemple-) per una banda i en ensinistrar-se en el maneig i destresa de recursos psicològics (teràpia guesàltica, conductisme,...)

En tots els casos també el suport psicològic considera aquesta incapacitat d'autogovernança com una causa independent, com un símptoma i no com un senyal o alerta psíquica de què els objectius profunds de la persona no estan ben enfocats. Podríem també caure en el parany de no saber escoltar el que el nostre psiquisme ens indica.

I és que jo considero que quan la persona està ben enfocada respecte als seus objectius vitals, quan la seva vida té sentit, quan viu amb plenitud està més protegit de les mancances psicològiques i psiquiàtriques. I si apareixen, cosa que també pot ser, està més ben preparat per a afrontar-les.

Sempre m'ha agradat la frase de Víctor Frankl, un psicòleg que va patir els camps d'extermini nazis on va veure i estudiar els mecanismes de supervivència en les diferents persones, que diu: "Qui té un per què pot suportar qualsevol com".

Per això considero que la filosofia, entesa com l'amor a la saviesa, és una forma saludable de viure. La filosofia es planteja el sentit de la vida, el per què hem de viure, les finalitats últimes. I ho fa de manera immisericorde, crítica, estricta... buscant, sense importar les conseqüències, les trampes que ens posem sovint per a contentar-nos. La nostra personalitat, el nostre ego és potent i vol protagonisme, vol identificació, vol poder personal. La filosofia, però és un dissolvent potent, potser lent, potser corrosiu però eficaç. En no deixar mai la recerca, en no conformar-se amb resultats que poden ser qüestionats, la filosofia et mena a la desaparició de l'ego, al reconeixement final de que només podem assumir el nostre ser, no la nostra aparença. Això implica la mort de l'ego, una frontera difícil de traspasar i menys si qui ha de decidir donar aquest pas ha de ser el propi ego.

Tots els problemes i malalties tenen una única i definitiva solució anomenada acceptació

Tots els problemes i malalties tenen una solució somniada per nosaltres. Sabem com volem que sigui el desenllaç d'aquest conflicte i lluitem per aconseguir-ho. Aquesta és l'actitud normal i sana. Davant els problemes construïm hipòtesis sobre les causes i per tant sobre les formes de superar-los.

Això que sembla tan obvi admet algunes reflexions. En primer lloc ens podem qüestionar si mai podem arribar a saber les causes del que ens passa. Qualsevol fet és multicausal i molt sovint una franja ampla i important de causes se'ns escapa o bé perquè ens és desconeguda o bé perquè no estem preparats per a considerar-les.

En segon lloc podem pensar que no sabem quin sentit té aquell problema. Els problemes o les malalties sempre són senyals, indicadors, alertes d'alguna cosa que se'ns escapa. Potser si solucionem un problema o malaltia sense haver esbrinat el seu sentit l'únic que fem és evitar-lo, sortejar-lo i, com que no l'hem afrontat, aquest conflicte es tornarà a presentar sota una forma més evident. Això no vol pas dir que no hàgim de fer res sinó que el que fem ha d'anar a l'arrel, ha de ser una actuació integral del problema que englobi totes les dimensions del nostre ser perquè cap aspecte de nosaltres no existeix independentment de la unitat que som.

En tercer lloc podem considerar que els problemes i les malalties no són dolents en sí sinó que fins i tot poden ajudar-nos. Teilhard de Chardin va descobrir la seva vocació filosòfica gràcies a una llarga i penosa malaltia que el va tenir prostrat al llit durant molts anys. I em consta que aquest fet no és pas poc freqüent. Pensem en quantes coses bones no venen de coses dolentes. I en darrer terme, sempre suposem que evitar un mal és bo sense considerar que potser aquell mal evita un dany major.

Més consideracions: pensar que sabem el que està bé i malament és normal i pràctic però en una dimensió més conscient i profunda podem considerar que el que passa és sempre el que ha de passar i per tant l'única opció. Abraçar el moment present, l'ara, el que hi ha, això és l'acceptació. L'acceptació és un acte de confiança absoluta, un posicionament d'obertura a la vida molt diferent de la resignació.

La resignació és la rendició que segueix a un combat perdut. Quan no podem superar una dificultat o no ens veiem en cor d'afrontar-la podem abaixar el cap i rendir-nos, resignar-nos. Això no té res a veure amb l'acceptació que és la simple i plena recepció de tot des d'un lloc de serenor i consciència. I quan dic tot vull dir tot: el problema, les seves circumstàncies, la teva resposta, la teva por, els teus dubtes, els de les persones que t'envolten, les dificultats... No importa el que facis o com ho facis sempre que mantinguis aquesta posició lúcida d'acollida de tot el que succeeix, d'abraçar-ho i fondre't amb el que és, una actitud coherent i harmònica amb el que saps: que tot és com ha de ser.

Per això crec que tots els problemes i malalties se solucionen posant-se en aquest punt de consciència més enllà de l'ego i transcendint les respostes que aquest ego imagina. Canviem de nivell de consciència

i el que era un problema ara és un simple fenomen. L'acceptació és en el nivell de l'ego (el que jo anomeno c2) el que la consciència és a nivell de l'ànima (o esperit personalitzat que jo anomeno c3). L'acceptació implica deixar de fugir del que no ens agrada, girar-nos, mirar els ulls dels problemes i abraçar-los tot reconeixent-los com a una part més de nosaltres mateixos.

Un darrer problema ens pot impedir assolir aquesta postura: la seva finalitat. Si volem transcendir un estat de consciència per evitar els problemes de l'estat actual no podem perquè estem encara atrapats per la necessitat egoica del "fer" o "l'evitar", una conducta que ens mantindrà atrapats en l'estat d'identificació amb algú que sap, vol, lluita i necessita... difícilment compatible amb l'acceptació.

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.

Vaja búrria d'autoescola si al final només saps circular per on ells t'han fet practicar...

Imagina't una autoescola que, un cop t'has tret el carnet, només saps circular per on ho has estat fent durant tot el teu aprenentatge. Seria una estafa! Aprens a conduir amb la intenció que un cop dominis els circuits d'aprenentatge estaràs preparat per anar on vulguis. Aprendre a conduir no és aprendre a anar a uns llocs sinó aprendre a anar on tu vulguis.

Aquest poder de decidir on vols anar és la finalitat per la qual t'has apuntat a l'autoescola. Els seus aprenentatges són només un mitja per a aconseguir aquesta autonomia.

Viure és un viatge apassionant i exigeix també saber conduir. Saber conduir la pròpia persona, conèixer el teu cos, la teva ment, la teva personalitat per saber-ne els límits i possibilitats. Implica dominar les estratègies adequades per a arribar als teus destins. Això, és clar, pressuposa que tu has d'escollir aquests destins.

Doncs bé, a vegades veient determinades "escoles de vida", llocs on es pretén ajudar les persones a tenir una vida plena (i això podria ser una escola, una consulta, una comunitat religiosa, de creixement,...) t'ensenyen a cenyir-te a determinats circuits o recorreguts amb l'esperança que tot controlant-te no tinguis cap accident.

Però a la vida no es tracta de no tenir accidents. Els accidents són benvinguts, sobretot si passen perquè has arriscat en la definició dels teus objectius. Aquí sembla que es reproduïx un vell dilema: seguretat o llibertat? si conduïx per on et dic aniràs segur, però no seràs lliure per a elegir el teu destí. Per contra, si optes per marcar les teves pròpies metes, segurament tindràs menys seguretat però seràs amo de la teva vida.

Les ideologies, doctrines, religions, teories, interpretacions de la vida que et diuen el que has de fer i el que no has de fer són sospitoses d'entrada. "Has d'honorar els teus avantpassats", "Adorar Déu", "dir sempre la veritat", "expressar les teves emocions", "ser solidari", "viatjar", "tenir la ment oberta", "tractar els altres com t'agradaria que et tractessin a tu"... sigui quin sigui el camí que et marquen t'empresonen. Per això deia Juan Ramón Jiménez que quan et donin un paper quadriculat escriguessis a l'altre costat.

Has de poder tenir la ment tancada, no expressar emocions, ignorar Déu, quedar-te a casa o renegar de la teva nissaga... No hi ha un camí fixat ni està l'home fet per a seguir lleis universals. Que aquestes màximes siguin beneficioses per a la major part de la gent no vol dir que tinguin validesa universal. Assumeix riscos, desobeeix, qüestiona l'inqüestionable encara que tothom et digui com de malament vas... Potser fracassaràs, però serà el teu fracàs i en el millor dels casos descobriràs alguna cosa nova i meravellosa que molt temps després formarà part de les obligacions. I vindrà un nou viatger lliure a desmentir-ho.

El seu objectiu era viatjar però gastava tot el temps i els diners comprant vehicles i mai no va fer cap viatge...

Aquest és el drama quotidià de les persones i les societats que confonen els mitjans amb els fins. Tenim uns objectius i els anhelem. Aleshores busquem els mitjans per a aconseguir-los i acabem valorant-los més que els objectius, de manera que arriba un moment que aquests mitjans són més valuosos que els fins.

Per exemple: un pescador tenia una xarxa. Li van dir que si tingués més xarxes o una barca més gran tindria més peix. Va lluitant tant per aconseguir més xarxes i una barca gran que dedicava totes les seves energies a la consecució d'aquestes eines. El resultat és que va acabar valorant més els mitjans que el fi i ja no es preocupava del peix sinó d'adquirir xarxes i barques. Es considerava un triomfador i un pescador d'èxit perquè exhibia tot el seu arsenal de captura. Va morir de gana.

Aquesta situació absurda és molt freqüent a la nostra societat. Declarem uns objectius o finalitats com ara la salut pública. Els mitjans són els metges, els medicaments, els hospitals, els ambulatoris, les ambulàncies... Aleshores quan valorem l'estat de la sanitat no preguntem si la gent es troba bé sinó si tenim els equipaments necessaris. Els indicadors de la salut passen a ser la quantitat de mitjans i no

l'estat de salut. Sabem que es pot tenir una bona estructura sanitària i molt mala salut, cosa que molts experts afirmen que és el nostre cas.

Amb l'educació passa el mateix. L'objectiu és el desenvolupament integral de les persones i els mitjans són les escoles, els mestres, les tecnologies, els programes... Per valorar la qualitat de l'ensenyament i per indicar que ens en preocupem exhibim el desplegament de mitjans però mai avaluem l'objectiu. Realment les persones es desenvolupen en tots els seus aspectes? Més aviat sembla que tota la parafernàlia del sistema educatiu serveix per a domesticar persones i perpetuar el sistema.

Fins i tot els coneixements que s'imparteixen a les escoles són mitjans per a aplicar-los a la vida. No ens preocupem però, de si ho fan o no; només de si els han adquirit. D'aquesta manera podem considerar que tenim una bona educació perquè molta gent sap, per exemple, llegir, però no valorem què llegeixen, per què i quin ús en fan del que aprenen.

I la paradoxa més important: l'econòmica. L'economia, els diners... són un mitjà per a la satisfacció de les necessitats bàsiques. L'objectiu és el benestar de tots, i el mitjà els diners. En la màxima expressió d'aquest absurd que intento exposar hem convertit els diners en un fi! Així els indicadors econòmics no són la satisfacció de les necessitats bàsiques sinó el PIB, els beneficis financers i la riquesa. És evident que aquesta aberració ens ha dut a un sistema injust i estúpid que fomenta els aspectes de la persona (competitivitat, avarícia,...) que menys ajuden al bé comú i que més potencien les desigualtats socials.

Cal estar molt atents a les finalitats. Què és el que volem? Després articular els mitjans per a aconseguir-los i sempre, sempre, revisar permanentment si el que fem ens acosta a l'objectiu o anem desplaçant l'interès de l'objectiu al mitjà.

-Per què frenes ara que pugem? -Perquè durant la baixada ens ha anat molt bé!

Doncs, això! Quan una cosa ens ha funcionat en un moment determinat, tendim a repetir-ho sense posar prou esment en què les circumstàncies poden haver canviat.

Tenim una necessitat compulsiva de creure que controlem els fets de la nostra vida. Normalment amb una explicació simple, pel sol fet de què funcioni, ens conformem. Tendim doncs a escriure la nostra pròpia col·lecció de lleis que regeixen l'existència. La major part de les nostres creences se sustenten perquè les qüestionem poc i perquè les sotmetem a poques proves.

De fet, quan alguna de les nostres creences/lleis no funcionen, trobem ràpidament una excusa, un factor diferencial que ha distorsionat la nostra aplicació. Tot amb tal de no haver de qüestionar la nostra creença.

I així anem repetint a la nostra vida les pautes que hem consolidat i si els resultats no són els que esperem diem que la realitat és molt dura o que és impossible fer-ho d'una altra manera. La ment no és un engranatge fix que només pot funcionar d'una manera; la ment és un ordinador que pot ser programat. I de fet ho fem sense saber-ho.

Per això la propera vegada que repetim un error, que afrontem altre cop la mateixa frustració, que ensopeguem amb la mateixa pedra, us recomano que dieu: "Allò que un dia em va funcionar no té per què no funcionar ara". És savi usar el fre a la baixada i estúpid fer-ho a la pujada. Serà doncs que frenar per ell mateix, no té cap valor?

Buscar la pedra que ens ha foradat el dipòsit no farà que aquest s'ompli de gasolina

És natural que quan tenim problemes vulguem saber el seu origen. Això ens permet ser més previsors en altres circumstàncies, però per a resoldre el problema actual, la recerca en el passat no sembla gaire oportuna.

Què importa qui t'ha tirat la fletxa... cura't la ferida! Què importa qui t'ha ferit... perdona'l. Què importa per què el teu alumne s'ha equivocat... acompanya'l. Què importa per què t'ha deixat... recupera't! Què importa qui ha deixat el got a la cantonada de la taula... recull i frega! I així ho podríem dir de tantes coses.

Moltes teràpies tenen com a premissa de guariment la detecció de l'origen d'allò que et fa patir. Jo crec que és una feina inútil. Mai no trobaràs la causa o causes del que et passa. N'hi ha tantes i totes actuen tan combinades que resulta impossible aïllar i fins i tot detectar els factors desencadenants del que et passa.

Els humans, però som curiosos de mena i tenim la il·lusió del control. Volem saber per què passen les coses. Potser no tenim solucions però al menys tenim explicacions. I les explicacions ens tranquil·litzen, ens fan creure que vivim en un món previsible, que podem controlar-lo...

I com que necessitem explicacions i no les tenim, doncs les inventem. Ho fem amb tanta fe i tantes ganes que al final funcionen com si fossin veritats.

No tinc res a dir respecte a aquest intel·ligent recurs amb què ens ha dotat la naturalesa. En tot cas veig com a negatiu que tota l'energia que gastem inventant explicacions fa que consolidem la idea de fons de què tot té una explicació al nostre abast. D'aquesta manera els humans quedem presoners del passat, de l'encert o habilitat en "descobrir" el per què de les coses i restem atrapats en un món exterior fix.

Hi ha un altre territori on viure: un món obert i flexible que construïm amb les nostres idees i pensaments, un món que mira al futur i no al passat; un món on no hem de purgar ni expiar culpes pendents sinó que està obert a la nostra creativitat.

Mentre no siguem capaços de viure en aquest món haurem de comprar les explicacions del passat per sostenir-nos coherents: teràpies psicoanalítiques, regressions, reencarnacions, renaixements... i tot allò que ens ajudi a inventar-nos un passat que expliqui que el que em passa té una raó i una solució.

El meu besavi va matar el teu? Jo no et dec res! Vius miserablement per mantenir la meua abundància?

No som responsables del que van fer els nostres avantpassats. Cert que la història ajuda a entendre els fets però la culpabilització pel que no hem fet, no ajuda a reparar-los. No tenim cap deute per les faltes que han comès altres.

Ja el profeta Jeremies profetitzava que arribaria un dia en què "ja no diran més: Els pares van menjar raïm verd i els fills tenen les dents esmussades, sinó que cadascú morirà per la seva pròpia maldat: a qualsevol qui mengi raïm verd se li esmussaran les dents" (Jeremies, 31, 29)

En efecte, antigament es creia que els homes havien de pagar per les culpes dels pares però al nou testament, Jesús ja declara arribat el dia en que cadascú és responsable de la seva pròpia culpa. Quan se li pregunta davant un home cec qui és el culpable del seu mal, respon que ni els seus pares ni el propi cec tenen res a veure amb la seva situació. (Joan, 9, 2)

I és que una cosa tan evident, necessita encara ser aclarida. Veiem constantment com assolim culpes antigues, com ens reconeixem deutors de mals que altres han causat o fins i tot indiquem que el mal actual és responsabilitat de fets molt pretèrits. Els conflictes geopolítics, ètnics, religiosos, actuals tenen unes causes històriques però no uns culpables subsidiaris. Els fets són fruit del passat però la nostra responsabilitat i l'obligació d'actuar no deriva d'un deute històric sinó d'una exigència de justícia actual.

És el present el que ens exigeix acció i millora. No pas com una reparació sinó com un imperatiu ètic; no pas com un deute sinó com un deure; no pas com una penitència que neteja consciències sinó com un acte d'amor lliure.

Cal que analitzem el present més que el passat. Si actualment hi ha persones que han de viure malament per tal que nosaltres visquem bé, això és intolerable i hem d'actuar amb la contundència, radicalitat i rigor que la Justícia i els drets humans exigeixen. Res no importa el vincle amb els nostres avantpassats, les arrels històriques del problema o la càrrega de deute emocional que puguem sentir.

El passat ajuda a entendre però no obliga en consciència. És el present el que ens obliga a comprometre'ns amb el present. Tot i entendre la necessitat emocional que tenim de vincular-nos amb els nostres avantpassats pel que fa a culpes i mèrits, crec que aquest fet pot fins i tot distorsionar o entelar el deure que tenim tots amb tots, independentment del que va passar ahir.

Culpar les cèl·lules de l'orella del mal de peu només serveix per a afeblir el cos sencer

Hi ha, al meu entendre, un hàbit molt poc recomanable i molt estès actualment entre nosaltres consistent en declarar-nos culpables de tots els mals del món. No hi ha desgràcia humana o natural la causa de la qual no derivi d'alguna cosa que fem o no fem aquí.

Si hi ha guerra a l'altra punta de món és perquè nosaltres la vam provocar en un passat. Si hi ha sequera és la política mediambiental que seguim. Si el fanatisme islàmic s'expandeix és per alguna cosa que fem... Només falta que ens atribuïm l'expansió de l'univers i ja serem omnipresents, omnipotents.

Disculpeu la trivialització o simplicitat del que dic, perquè en cap cas vull desvincular el que fem nosaltres del que passa a la resta de l'univers. És només que en l'acte d'atribuir-nos-en la causa hi ha un envaniment i una prepotència descomunals. Tot està relacionat amb tot, però també cada part té les seves pròpies responsabilitats.

De les múltiples causes que té el conflicte de l'orient mitjà (per dir-ne un de molts), la política eurocentrista de la post segona guerra mundial hi té a veure. També hi té a veure la dinàmica social dels països. També la ineptitud dels seus governants. També el fanatisme del clergat de les religions dominants. També l'estancament en la fase de clan de la societat àrab. També l'ambició i la corrupció dels governs, i també... tantes coses!

Per què ens hem de sentir culpables de tot? Imagino que és un mecanisme mental que ens deixa tranquils en el sentit de que dissimula i camufla la nostra indiferència. Som culpables del que fem malament i això afecta els altres, com els altres són culpables del que fan malament i ens afecta a nosaltres. El nostre passat, la nostra història, no és la nostra responsabilitat. Ells -els nostres avantpassats- eren víctimes o dominadors de les seves circumstàncies i nosaltres ho som de les nostres.

Sento sovint a persones conscienciades i benintencionades afirmar que no podem ser feliços mentre altres pateixin. Aquesta em sembla una afirmació del tot perversa. La felicitat i el benestar propi no implica de manera directa el malestar dels altres. Hi ha un benestar i un treball optimista, amable,

confiat, solidari i satisfactori que és absolutament necessari per a tirar endavant els problemes que tenim.

Sentir-nos i reconèixer-nos sempre deutors, sempre culpables i tenir mala consciència per tenir les condicions favorables que tenim (comparativament considerades) és una càrrega negativa que llastra tota energia.

Fent-nos responsables de tot aconseguim no responsabilitzar-nos de res. Hem de ser responsables del que fem i assumir el que de bo i de dolent té la nostra societat, la nostra comunitat. Si assumim culpes del passat i deutes universals ens afeblim i ens convertim en actors ineficaços per a la gran tasca que ens espera.

La decepció és la penitència pel pecat de l'esperança

Fe, esperança i caritat són les anomenades virtuts teologals, és a dir, virtuts relacionades amb la nostra relació amb Déu.

No entraré en la valoració que es pugui fer d'aquestes virtuts en l'àmbit religiós, però quan ens referim a l'àmbit humà, tant la fe, com l'esperança, com la caritat, podrien ser pecats, si l'ètica civil ens permetés aquesta paraula.

Sovint la fe es refereix a creences que no estan sustentades per proves sinó per les ganes de que allò sigui així. Tenim fe en les coses que volem que siguin i ens resistim a requalificar-les. Aquesta fe irracional, que és el sotmetiment de l'home a la tirania de l'emoció i del grup, no és en absolut positiva.

La fe és el fonament de la tradició, de la continuïtat, de la perpetuació. La fe admira les veritats absolutes i l'estabilitat eterna. Necessitem transcendir aquesta fe immobilista per a esdevenir creadors del futur, alliberats de creences limitants. D'alguna manera, la fe és el pecat del passat, la mort per fidelitat a una cosa pel sol fet que ha sigut.

L'esperança, per contra, és el pecat del futur. Esperant sempre que allò que volem que s'esdevingui, ens oblidem del present. Estem tan atrapats pels desitjos que ens alienem del que tenim. Som capaços d'esclavitzar-nos en treballs feixucs amb l'esperança de tenir més endavant una recompensa. Som capaços de patir una vida de sacrifici per tal de rebre el premi un cop morts.

Aquest és el pecat de l'esperança; la incapacitat d'acceptar el present i viure en l'ara. I aquest pecat té la seva pròpia penitència: la decepció. Ens mereixem totes les decepcions perquè ens indiquen com som d'ingenus creient que podem controlar l'esdevenidor. Accepta tot el que tens ara perquè és l'única cosa que tens. Si et fies més del futur que del present rebràs el càstig de la decepció.

I ens queda la caritat, que podria ser el pecat del present si, en lloc d'entendre's com a un amor que és, s'entén com un amor que fa. En efecte, abans la caritat remetia a una cosa que es feia: "he fet caritat", deies quan havies donat unes monedes a un pobre. I si la caritat s'entén com un fer coses en lloc d'un ser amorós, es converteix també en un pecat laic.

PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTESTEN

SENTIT DE LA VIDA		
Quina diferència hi ha entre no trobar-se i no trobar-se bé?	No em trobo bé. Deu ser perquè no em busco bé	111202

Quantes edats o èpoques hi ha en la vida d'una persona des del naixement a la mort?	El "Codi de Manú" diu que les edats de l'home son 4: neòfit, galant i anacoreta. Fa temps que miro l'apartat "coves" dels diaris. (i la 4a?)	111203
Com podem saber si una cosa és més important que una altra?	He vist uns vells jugant a parxís. Per un moment he pensat si hi hauria una cosa més important al món.	111205
Què és més important saber conduir o saber on anar?	De que serveix ser bon conductor o córrer molt si no saps on vas?	120107
Què és més important, el "per què", el "com" o el "per a què"?	Patim com a societat una sobredosi de "per què?" i de "com?" i una anèmia de "per a què?"	120522
Per a què serveixen els ideals?	Els ideals són la pastanaga per seguir caminant cada dia. Només valen mentre no els aconseguim	120627
Creus que el sentit de la vida és un invent o un descobriment?	El sentit de la vida no és un descobriment. És un invent. (i si és un descobriment és el de què és un invent	120930
Com anomenaries els qui no saben per què viuen?	Si els zombis són morts vivents, els qui no saben per què viuen són zombis.	121101
On creus que arriba qui no sap on va?	Qui no sap on va sempre arriba a un altre lloc.	140305
Quins efectes secundaris té no tenir un sentit de la teva vida?	Si no saps on vols anar acabes desitjant, ho sàpigues o no, que no et treguin les cadenes.	140421
El sentit de les coses és inherent a elles o sobreposat per nosaltres?	Sobreposem plantilles de sentit damunt el caos com els primers astròlegs sobreposaven figures damunt el caos còsmic	140428
Pots aconseguir no necessitar que la vida tingui sentit?	Fes que el sentit de la teva vida sigui arribar a un punt en què la teva vida no necessiti sentit.	150621
Què és per a tu una vida buida?	Si la teva vida es buida qualsevol porqueria la por omplir.	151105
Acaba la frase: "Qui no té res pel que lluitar..."	Qui no té res pel que lluitar lluita per qualsevol cosa.	151117
Què és el més insuportable per als humans?	Res no pesa tant en nosaltres com el buit.	161124
Tens una única teoria explicativa de la realitat o diverses?	La realitat no és regeix per un únic model. Necessitem fer equilibris amb moltes i diverses narratives per a sostenir un univers que s'obstina en ser absurd.	190731
Què hem de fer a la vida?	Desplegar-se en totes direccions. No hi ha res més a fer.	200217
Si sempre ets "aquí", et mous realment?	Per molt que corris sempre ets aquí. Per què córrer, doncs?	111130
Qui és més ambiciós, un ric o un sant?	Hi ha més ambició en l'home que vol ser íntegre que en el que vol ser ric ja que aspira a un bé més elevat	121021
On arribes quan no saps on vas?	Si no saps on vas sempre arribes a un altre lloc	141029
L'única cosa que hem vingut a fer en aquest món és... (acaba la frase)	L'única cosa que hem vingut a fer en aquest món és a morir-nos!	141115
L'univers és caòtic o ordenat?	Sobreposem plantilles de sentit damunt el caos com els primers astròlegs sobreposaven figures damunt el caos còsmic	161025
Voler ser més del que ets, és coratge o estupidesa?	La utopia d'un cavall no pot ser esdevenir persona sinó esdevenir el millor cavall possible.	170209
Què et fa pensar que la vida té sentit?	No et preguntis el sentit de la vida sinó què et fa pensar que la vida té algun sentit	170420
Què és el més important a l'hora de triar un camí a seguir?	Pots valorar un camí per si és pla, agradable o ben fet, però el millor és considerar si du on tu vols anar.	191107
GESTIÓ DEL DIA A DIA		
De quina qualitat t'agradaria dotar als teus petits gestos?	He llegit aquest lema que m'agradaria poder practicar: "lleugeresa, flexibilitat i força en cada un dels petits gestos"	111220

Per què creus que ens preocupen coses altament improbables?	Avui serà un bon dia perquè confio en que no em caurà cap meteorit al cap. Coses menys probables m'han amargat alguns dies	120430
Per què creus que els diners han arribat a ser la més generalitzada aspiració humana?	L'economia és la nova religió. Sacerdots/banquers tirànics dient-nos que és el bé i el mal oferint-nos el paradís a canvi de la submissió.	120508
Com imagines la felicitat del paradís?	"La felicitat del paradís és la dels que saben que dormen" Segons el poema La rosa amagada citat per Borges a la Història Universal de la infàmia.	120712
Creus que fer que una cosa sigui fàcil, ha de ser forçosament fàcil?	Què difícil és fer-ho fàcil!	121122
Creus que mereix sobreviure aquell que no es pot sobreposar a les seves circumstàncies?	Cap savi no podia fer volar l'àguila del rei però un humil pastor va tallar la branca on era i es va veure obligada a emprendre el vol.	170103
Fins a quin punt depenem de les circumstàncies?	El meu objectiu era no tenir més atacs d'ira i ho porto molt bé! Aquests darrers mesos en què ningú no m'ha portat la contrària i tot m'ha sortit com volia, no n'he tingut ni un!	180121
Creus que algú et pot satisfer plenament, ni que sigui en un sol aspecte?	Sí algú em satisfà plenament -ni que sigui en algun aspecte concret- em desagrada del tot perquè o bé em mostra que som només mitges persones o bé em recorda la meva immadura simplicitat.	180507
Creus que ens podem conformar en no ser feliços?	No és obligatori ser feliç!	181224
Creus que tot el que fa una persona meravellosa és meravellos?	No es tracta de tenir orgasmes meravellosos sinó de ser meravellos i tenir orgasmes. Ni de tenir bons amics sinó de ser bo i tenir amics. Ni de tenir grans idees sinó de ser gran i tenir idees. Ni de tenir experiències transcendents sinó ser transcendental i tenir experiències.	190802
Què és pitjor, un mentider confés o un que ignora ser-ho?	Era tan mentider que quan confessava haver dit una mentida, era quan calia fer-li cas	130805
Per què creus que estem tan atrapats en la nostra pròpia realitat?	Gastava tota la seva energia de presoner en reforçar els barrots, decorar la cel·la, assegurar que el pany no es pogués obrir...	130915
Pots proposar-te estar desprevingut?	Innocentades avui no, sisplau, que ja me les espero. Demà prometo estar ben desprevingut.	161228
Quina part de tu et diu que allò que vols no ho pots fer?	Qui diu que no es pot fer?	190717
Quina creus que és la clau de l'èxit?	La clau de l'èxit és que tinguin èxit totes les claus.	190813
Què has de fer quan la satisfacció de la teva necessitat no depengui de tu?	Quan la satisfacció de la teva necessitat no depengui de tu, canvia de necessitat!	190822
Què cal fer per a arribar a bon port?	Sí vols arribar a bon port... deslliga el timó!	190906
Per què creus que és important tenir èxit?	La importància de l'èxit rau en la possibilitat del fracàs.	190914
Per què creus que estem tan enganxats a les nostres agendes?	Tinc l'agenda i la llista de coses per fer com a pastanaga penjada davant meu.	190926
Creus que és ètic domesticar un animal?	Li agradaven molt els ocells salvatges i lliures per la seva gran autonomia i majestuositat i per això els tancava en una gàbia petita per a poder-los observar bé...	191202
Podríem suportar una vida plena de fets extraordinaris?	Només la vulgaritat és suportable... perquè allò extraordinari suportable és vulgar.	200304
Què és la sort?	Si hi penses bé veuràs que la sort és el nom que posem al que no sabem calcular.	111129

Un manipulador inconscient, és un manipulador?	He anat al zoo. Els dofins tenien als cuidadors totalment ensinistrats. Els feien tirar un peix cada cop que ells donaven un salt	111208
Què fer quan l'única cosa que necessitem és l'única que no tenim?	Què fer quan l'única cosa que necessitem és l'única que no tenim?	160717
Què és la mística per a tu?	Tota psicologia suficientment avançada és indistingible de la mística.	161001
Creus que hem de fer sempre el que volem?	Fes el que vols. Tots podem ser superdotats: només cal descobrir el nostre do i practicar-lo amb passió.	180908
Creus que seria bo tenir felicitat permanent?	Tant de bo no siguis mai feliç del tot...	181020
Coneixes felicitats tòxiques? Quines?	Compta amb quina felicitat desitges! N'hi ha de molt tòxiques! (Petit catàleg de felicitats tòxiques)	181226
Quina condició ha de tenir un moment perquè sigui meravellós?	El present és meravellós.	191208
Creus que amb el pensament pots evitar enfadar-te amb la gent?	Si penséssim no ens enfadaríem amb la gent. I per això no volem pensar.	190717
Quines coses creus que dificulten el nostre creixement?	L'autisme mútuament respectat que professem impedeix el nostre creixement i evolució.	191129
Convertir les nostres febleses en forteses, és desitjable?	Convertir les nostres debilitats en forteses és una "fortalesa" que ens debilita molt.	200215
Per què volem tenir raó en les discussions?	Li donaven la raó però ell no la volia. El que ell volia era estar enfadat.	120817
Creus que hi ha alguna cosa que pots controlar totalment? I en algun grau?	Abandona la il·lusió del control.	121223
Creus que és més important el què o el com?	Segueixo pensant que per llegir segons què és millor no llegir. I que per regalar una rosa segons com és millor no regalar-la.	160423
LA VIDA COM A APRENTATGE		
Prefereixes dormir còmode o despertar incòmodament?	La coherència adorm i la contradicció desperta.	120106
Pot un sol fet arruïnar o salvar una vida sencera?	Hi ha fets traumàtics que arruïnen tota una vida i n'hi ha de gloriosos que la il·luminen per sempre.	120227
Quina importància té la circumstància en un fet?	Els espais sense rep ara ules n'osó n'ec essaris p'ere l'ism a teixo s.elqueim porta és que estigu inallo ccor recte	120410
Creus que vivim en el millor dels mons possibles?	Estàs pensant en el que et convé? No pateixis... algú que en sap més que tu i té més poder ja ho ha fet... i ho ha deixat tot igual.	150116
La monotonia: maledicció o benedicció?	Quan trobes el to òptim a la vida aspirem a la monotonia.	120805
Com podem ser impecables?	La impecabilitat i la humanitat no són atributs compatibles.	120907
Qui és el pare de l'èxit?	L'error és el pare de l'èxit.	121003
Quin creus que és el secret per guanyar en el joc de la vida?	La vida és un joc de tot o res.	121023
Què hem de fer per a assolir la Veritat?	No cal cap esforç per rebre la veritat evident. Si t'esforces no estàs davant la veritat evident.	121109
Com reconeixeràs el teu mestre de vida?	No busquis o esperis un mestre. Sigues el mestre que hi ha en tu. (Si ets un aprenent prou digne el reconeixeràs.	121127
Què és l'aferrament? Com el valors?	L'aferrament crea separació (entre jo i la cosa que m'aferra)	150128
Què és el passat? Quina diferència hi ha amb el record?	El teu passat no és un problema, és un fet.	150207
De què creus que depèn que aprenguis una cosa o no?	Hi ha coses que un llibre no ensenya. I n'hi ha que no les ensenya una emoció, ni una sensació, ni una vivència.	130130

Creus que l'excés de simplicitat en una resposta o solució és un bon o mal senyal?	Els senyals eren tan simples i clars que no van considerar raonable seguir-los sense interpretar-los. Van morir dins el laberint.	130318
En què ens ajuden els defectes dels altres?	Que la palla en els ulls dels altres siguin un mirall per poder veure la biga en els teus.	130424
Com t'agradaria viure la teva vida, com una onada, com una explosió o com una quietud?	Que la teva vida cremi com una bengala en la nit.	130501
Es poden fer coses sense fer-les?	Quan pugis, puja. Quan baixis, baixa.	130505
Què és el més bonic de buscar?	A vegades el més bonic de buscar és el no trobar.	130519
Davant d'un problema, creus que és més important centrar-se en la pregunta o en la resposta?	Centrats en la pregunta o centrats en la resposta. Veritat o felicitat. Filosofia o teràpia	130609
On rau el teu valor? (La teva valoració, no el teu coratge)	Ets valuós pel que ets, no pel que fas. Descansa...	130926
Quina és la força de la feblesa? I quina la feblesa de la força?	Tota força és una feblesa i tota feblesa una força.	130928
Quines coses provisionals has acabat convertint en definitives? Quines excuses creus que ens donem per a no evolucionar?	El coet era un habitacle transitori per posar-se en òrbita Alguns però, hi estaven tan bé que preferien habitar-lo i no enlairar-se.	131009
Quina relació creus que hi ha entre poesia i filosofia?	Quan no has estat tocat pel do de la poesia pots recórrer a la filosofia. Sempre és millor que la fe o la superstició.	131022
Prefereixes bones respostes o bones preguntes?	No m'ajuden tant les teves respostes com els teus dubtes.	131024
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.	131028
Per què ens afecten més les coses negatives que les positives?	Ho he sentit al bar: "fa més soroll un arbre que cau que tot un bosc que creix"	131129
Quina és l'obra de misericòrdia més gran que conceps?	L'obra de misericòrdia que ve quan les altres ja s'han donat: fer caure el que està dret.	131216
Què és pitjor, supèrbia o covardia?	Pitjor que la supèrbia de creure ser més del que ets només hi ha la covardia de no atrevir-te a ser més del que ets.	131225
De tots els fracassos se'n pot aprendre?	A vegades quan et donen un cop de puny als morros només pots dir "gràcies"!	140726
Creus que la vida és lluita o acceptació?	M'agraden les persones ambiciosos que lluiten per dominar i conquerir el poder...de simplement ser!	140102
Què és el que ens impedeix trobar?	Buscava tant que no trobava.	140104
És un bon lema "sempre endavant"?	"Sempres endavant" és un bon lema per als hámsters.	140107
Què fas que aconseguix tot el contrari del que et proposes?	A la botiga de despertadors... TIC... TAC... TIC... TAC... TIC... TAC... TIC...TAC... TIC...TAC... tots acabaven dormits!	140125
Què has d'abandonar quan creixes?	El nen que evoluciona abandona la infància. El practicante que evoluciona abandona la pràctica (de religió, teràpia, creixement personal...)	140202
És millor esforçar-se en evitar tempestes o en travessar-les?	Tota l'energia que gastem per evitar les tempestes podríem usar-la per travessar-les.	140208
Què hi ha en un altre lloc que no sigui aquí?	El mestre li va dir que havia d'anar a un lloc anomenat "aquí" per il·luminar-se. Va viatjar amb disciplina tota la vida sense comprendre.	140209
Creus que tenim la mateixa energia per a crear que per a destruir?	Guarda la mateixa passió pel sí que pel no.	140706
Quina és la victòria més difícil per a un guerrer?	La victòria més difícil i necessària per a un guerrer és la rendició.	140227

Què té de bo estar perdut?	Celebra la teva perdició. No abandonem el camí equivocat fins que no estem perduts.	140318
Quina importància té conèixer l'origen dels conflictes que abordem?	Què importa on i per què s'ha originat la tempesta... Importa saber navegar amb qualsevol mar.	140322
Estàs d'acord amb la frase "De tot arreu on vagis a buscar només en trauràs el que hi posis"?	De tot arreu on vagis a buscar només en trauràs el que hi posis.	140324
Què ens impedeix fer la nostra petitesa?	Soc massa petit i estic massa sol per explotar aquesta mina.	140329
Què és silenci?	El mestre va preguntar què era el silenci i feia que no amb el cap a totes les respostes.	140407
Quin és el canvi més poderós que pots fer?	De tots els canvis que pots fer el més important és atorgar-te el poder sobre el canvi.	141229
Acceptaries trobar i perdre tot interès per buscar?	Que el buscar no et faci perdre el trobar!	150904
Tenir una cosa admirable, et fa una persona admirable?	Tenir un tret admirable no converteix a una persona en admirable.	150930
Deixar de desitjar el que no tens és conformisme o acceptació?	El buscador diu: "vull allò". El trobador diu: "vull això".	151009
Quan hem d'imitar els altres i quan no?	-Tu i el teu pare no us assembleu en res! -I tant que ens assemblem: ell no imita ningú i jo tampoc.	150104
On creus que és el teu lloc?	Que, siguis on siguis, puguis dir: "El meu lloc és aquí."	150329
On creus que és allò que sempre busques?	Cada cop que viatjo o em moc per anar a algun lloc tinc la inquietant sensació que el que busco es troba just sota els meus peus	150429
Què val més, un ideal o un bé abastable?	No lluitis per un somni; lluita per una realitat!	150511
Què creus que no podem fer els humans?	No li diguis mai a un humà "Això no ho pots fer"	150606
Creus que els grans canvis poden venir de petites variacions? I, podem seguir inalterables fent grans canvis?	Podem fer grans canvis a partir de petites variacions i també podem seguir inalterables fent grans canvis.	150626
Creus que ens hem d'esforçar per les coses?	Res no perdo relaxant-me; res no guanyo esforçant-me.	150718
Alguna cosa va bé a tothom, sempre?	Res no va bé a tothom sempre	140531
Creus que cal acceptar tot el que ens passa?	Accepta el que et passa i si no ho fas... accepta-ho també!	140626
Quina és la cosa més elevada i sublim que pot fer un home?	La cosa més elevada i sublim que pot fer un home és obrir una llauna de tonyina	140629
Quines ferides de vida portes marcades a la pell de l'ànima?	Exhibim orgullosos les ferides de la nostra condició de guerrers!	140630
Què és més important el destí o el mitjà de transport?	L'autopista és segura, ràpida i fàcil, però segur que porta a on vols anar?	140701
Quantes facultats diferents tenim els humans?	Som navalles suïsses obsessionades en l'ús d'una sola funció	140717
Creus que cada u de nosaltres té la seva pròpia guerra?	El guerrer que s'oblida de qui és perd el seu regne mentre lluita inútilment per conquerir-ne un que no li pertoca.	140731
Què t'interessa més, la veritat del que és o la veritat del que t'afecta?	Jo toco la pota i tu la panxa... Ningú no coneix l'elefant! Però... a qui l'importa l'elefant?	140808
Quin és el teu cel i el teu infern?	Jo soc el meu propi cel i el meu propi infern	140829
Què podem fer per a evitar el que no volem?	Massa evitació és provocació	141010
Podem esforçar-nos en fluir?	Tu esforça't en fluir i en estar tranquil... i ja veuràs quina pau més tensa i inquieta aconseguiràs...	141023
Creus que tenen validesa les lleis sobre la conducta humana?	No necessitem noves lleis sobre com funcionem els humans. Necessitem saber que no hi ha lleis	141109
Quantes maneres saps de no decebre't?	Només hi ha dues maneres de no decebre't: no esperar res i esperar-ho tot!	141111

Quines són les millors ales?	Les millors ales són unes bones mans!	141129
El passat pot curar el present o el present el passat?	Diuen que per curar el present s'ha de curar el passat, però jo crec que per curar el passat s'ha de curar el present	141213
Hi ha flexibilitats rígides i rigideses flexibles? Exemples.	Hi ha una gran rigidesa en la flexibilitat del plançó i una gran flexibilitat en la rigidesa del roure vell	150110
Quin és o quins són els teus autèntics problemes?	Cap dels teus autèntics problemes no es soluciona amb salut, diners o amor	150117
Creus que al final la vida acaba compensant tots els extrems?	La vida és una equació: al final tot està en equilibri	150226
Creus que allò que t'importa és important?	Res del que ens importa no és important	150522
Què has de fer per no cansar-te?º	T'has de cansar molt per aconseguir no cansar-te...	150623
Què el que més val la pena d'aprendre?	Aprèn a pensar i t'estalviaràs haver d'aprendre moltes altres coses...	150627
Prefereixes lluitar o esquivar les dificultats?	Aprenem a viure en una de les dues escoles: la de lluita o la de ball.	150830
IDENTITAT		
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.	111213
Quin és el teu imperi?	Cada persona és el seu propi imperi.	120315
Què hi ha darrera el teu nom?	Darrera el teu nom només hi ha un paquet de memòria.	120822
Portes màscara o ets una màscara?	Jo no porto màscara. Jo soc una màscara. (Tècnicament soc una superposició de màscares sustentades en el no-res)	121112
Què engreixa el teu ego?	La dietista que em fa el règim per a aprimar m'ha receptat parlar menys de mi.	130207
Què creus que mereixes i què no?	Era un tio amb una autoestima tan baixa, tan baixa, que no arribava ni a l'interruptor del "mereixo".	140110
És sa i desitjable voler ser algú?	Som addictes a ser algú	151207
Quantes personalitats o egos habituals distingeixes en tu mateix?	Increïble la diversitat humana! He vist un home bo, un de dolent, un de savi, un d'ignorant, un sa, un boig... I tots en el mateix mirall	160102
Quins són els límits per dalt i per baix de l'autoestima?	L'autoestima és com la pressió arterial: per sobre o per sota d'uns intervals saludables és molt perillosa.	161024
Creus que hi ha alguna cosa obligatòria per a qui és lliure?	No m'importa que hi hagi coses obligatòries si tinc la possibilitat de saltar-me-les.	120404
Què fa que una persona sigui extraordinària?	Soc una persona extraordinària; no n'hi ha una altra com jo al món. Signat: Qualsevol.	180203
Com més maneres de veure les coses tinguis, més... (acaba la frase)	Hi ha moltes maneres de veure les coses i com més en coneguis més lliure seràs interiorment.	181012
A quina categoria de persones pertany?	Tothom és el millor en la seva categoria! I tothom pertany a una categoria en la que ell és l'únic element!	190715
En què s'assembla una persona i un coet?	Com un coet llançat a l'espai, l'home és llançat a la vida.	190723
Què penses quan veus persones que són com tu?	Quan se t'apareix algú que és com tu, vesteix com tu, es mou com tu... pot sospitar que estàs davant d'un mirall.	161104
Per a què serveix la culpa?	Se'ns ha imposat una matriu de pensament que ens fa creure que estem sempre en deute. Per això anem amb el cap baix.	170607
Pots reconèixer en tu el pitjor del que perceps en els altres?	Tots som l'Estat Islàmic	151116

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.	111213
LLIBERTAT		
Què et fa pensar que ets lliure?	Si les pedres pensessin pensarien que són lliures.	120616
Quan la ma agafa una poma, qui mana, la ma o el braç?	Quan la ma va descobrir que era una part de mi va deixar d'anomenar "destí" al braç.	120704
Pots triar ser lliure o no ser-ho?	Estem determinats a creure'ns lliures.	120711
Què creus que controles a la teva vida?	No hauríem de riure veient els nens girant amb fe el volant del cotxe de bombers dels cavallitos. Nosaltres fem el mateix amb la nostra vida.	120917
Quan el cor es comporta com un tirà?	El cor és un tirà quan reclama tot el poder en nom de la llibertat.	121105
Creus que els estats d'ànim estan determinats (no condicionats)?	No només està determinada la trajectòria i l'acceleració d'una bola al caure sinó també l'estat d'ànim en que et sumirà quan impacti en el teu peu	130313
Quina és la major vanitat humana?	No hi ha mèrit ni culpa; només vanitat.	130418
La força que mou la teva respiració és la mateixa que mou els teus actes?	La mateixa força invisible i imparable que mou la meva respiració, mou també tots els meus actes.	130424
Quina diferència hi ha entre acció i reacció? Hi ha alguna acció que no vingui d'algun fet anterior i que la converteixi en reacció?	La no-acció s'assoleix quan s'assumeix que tot és reacció.	130604
Què podem triar i què no?	No trio quan dic "vindré", no trio quan no vinc.	130620
Ets responsable de les conseqüències imprevistes de les teves accions?	Soc responsable del que menjo, no del que excreto.	130802
Quina és la primera decisió d'un nou llibert?	La primera decisió d'un nou llibert és l'elecció del seu nou amo. (A. aa.) (A. aa. vol dir "Algú Algun any")	130820
Què és necessari?	Tot és necessari	130829
És millor sentir-se lliure i no ser-ho o ser-ho i no sentir-se'n?	Una cosa és sentir-se lliure i una altra ser-ne.	130904
Que et deixin escollir, és un indicador de llibertat?	A l'entrar a l'escola de la llibertat et deixaven triar les cadenes amb què et lligaven	131015
Creus que el fet que tot tingui una causa implica que ens desresponsabilitzem?	No sé les causes de tot però saber que hi són em desimplica profundament.	131031
Qui té poder per fer-te sentir culpable?	L'únic veredictes d'innocència que vertaderament t'allibera és el que emet el tribunal de la teva pròpia consciència.	131227
Com demostres la llibertat o l'absència de llibertat?	La impressora escrivia "soc lliure" cada cop que algú premia "enter".	131229
Creus que els animals i els vegetals tenen alguna mena de llibertat?	Una patata no ha de fer res ni pot impedir que s'acompleixin en ella els designis perfectes del cosmos. Em nego a ser menys que una patata	140105
Els teus dons t'han estat donats o els has aconseguit tu?	Tots els dons, valors i poders que aprecio en mi m'han estat donats. Què té d'estrany que ara només esperi i no lluiti per conquerir	140112
Creus que val la pena esforçar-se en esforçar-se?	Què patètic l'esforç de les llimadures de ferro per alinear-se en un camp magnètic! I què vana la seva glòria...!	140120
Quines funcions humanes són automàtiques i quines requereixen voluntat?	El meu cor bateja, els pulmons respiren, el cervell límbic s'emociona, el neocòrtex pensa, el cos actua, la boca parla,... tot funciona sol.	140203
Què et cal per a acceptar tot el que és?	Quan la marioneta va veure els fils va passar del mèrit i culpa a l'acceptació.	140311
Creus que les coses podrien haver sigut diferents a com són?	No hi ha possibilitats. Només la certesa del que està passant ara. No cal doncs preguntar-se "Què hauria passat si...?"	140327

Tot és com ha de ser?	Tot és com ha de ser. La teva reacció ara, també.	140415
És millor escapar d'una presó o descobrir que mai no hi has estat.	Hi ha una gran diferència entre escapar d'una presó i descobrir que mai no hi has estat. En tots dos casos t'alliberes, però en el primer, ella encara hi és.	200501
Hi ha més llibertat en escollir o en criticar?	Et diuen: "La porta de la dreta du a l'infern i la de l'esquerra al cel" . Més que la llibertat d'escollir una porta necessites la llibertat de qüestionar la informació que et donen.	200518
Creus que hi ha lleis per a explicar tot el que fem i som els humans? (No dic que les coneguem, que és evident que no, sinó si existeixen)	Algún dia els ordinadors seran tan complexos que ja no els entendrem. Llavors direm que són lliures.	140811
Pots controlar les opinions que et mereixen les coses?	Tots fem el que hem de fer. Ara jutja-ho com vulguis, que de ben segur serà tal com ho has de fer.	141121
Si tinguessis tot el que jo tinc, faries tot el que jo faig?	Si tinguessis el que jo tinc faries el que jo faig. Si tingués el que tu tens faria el que tu fas.	141201
Quin destí podem escollir en aquesta vida?	Escollim el nostre destí! Ho he vist a les taquilles de l'estació de l'AVE...	141225
Creus que està fixat el dia de la teva mort?	Tots tenim una cita amb la mort... i estem fent tot el necessari per a arribar-hi a temps.	150120
Realment creus que podries fer una altra cosa?	Realment creus que podries fer una altra cosa?	150205
Pots elegir no elegir?	No pots canviar el que faràs lliurement.	150216
Creus que fem alguna cosa sense una causa?	I quan va caure la palanca que li va fer agafar la poma en lloc de la pera va activar el mecanisme que li va fer dir "trio la poma".	150307
L'existència de la llibertat és universal o pot ser que algú tingui llibertat i algú altre no?	Tu tries que tries i jo no trio que no trio.	150319
Qui ha escrit les lleis que segueix la teva vida?	Visc una vida que segueix lleis que desconec, gestionada per un ego que té unes lleis que desconec, en un món regit per lleis que desconec.	150425
Defineix-te com a persona	Soc un grapat d'incerteses abocat al torrent del temps.	150527
Quan t'equivoques, la pregunta correcta quina és: Què he fet? O Què ha passat?	No preguntis "què has fet?". Pregunta "què ha passat?" I si pots, no preguntis...	150716
Creus que un robot més sofisticat que un altre és més robot?	Robot capità, robot mariner, robot grumet... En el vaixell dels robots tots són igualment nobles, igualment vulgars.	150725
Creus que les coses podrien ser diferents a com són en aquest moment?	Totes les coses només saben fer una cosa i és la que fan en aquest moment.	150811
Qui decideix, la ment o el cervell?	La voluntat és una sofisticada il·lusió cognitiva. El cervell actua abans que la ment decideixi.	150820
Com saps el que et convé i el que t'agrada?	Sé molt bé el que m'agrada i el que em convé. El que m'agrada perquè ho desitjo; el que em convé perquè ho tinc.	150911
On hi ha més llibertat, dins teu o fora teu?	Obro els ulls: tot és tan automàtic aquí fora... Tanco els ulls: tot és tan automàtic aquí dins...	150924
Quina diferència hi ha entre comprendre i acceptar?	Soc molt comprensiu. Si em molestes entenc que alguna cosa t'ho fa fer. També entenc que alguna cosa m'ha fet donar-te aquest cop de puny!	151005
Fas sempre el que has de fer? (en el sentit factual, no moral)	Sempre faig el que he de fer. Tu també.	151016
Estàs d'acord amb aquesta idea?	La bala és accionada per la pistola, la pistola per l'home, l'home per la idea, la idea per la circumstància.	151118
Ens hem de rendir al que som?	Les proeses de l'heroi no venen de la seva voluntat sinó de la seva rendició al que és.	151216

L'home marca el seu destí o el destí marca l'home?	El caràcter de l'home marca el seu destí, però és el destí qui determina el caràcter de l'home.	160324
Creus que tota la nostra vida està regida per lleis o programes mentals?	Vaig preguntar al robot si coneixia els seus programes i quan em va contestar que no, li vaig dir: "doncs ja ets humà!"	160909
La llibertat real i la inventada, són iguals?	Tenim un centre de presa de decisions subconscient que proporciona a l'escorça cerebral la il·lusió de la llibertat.	160611
Si en un passadís de mil portes, quan n'obres una es tanquen totes les altres, hi ha mil portes o n'hi ha una?	Si en un passadís de mil portes, quan n'obres una es tanquen totes les altres, hi ha mil portes o n'hi ha una?	160923
Què és la culpa? Per a què serveix?	La culpa és una causa amb ganes de reconeixement.	161212
Quina cosa no és automàtica en la teva vida?	Tot és automàtic i la creença de què no ho és, també.	170127
El límits, donen o treuen llibertat?	Res no dona més llibertat a la persona que identificar, acceptar i respectar els límits	170516
Creus que algun fet pot sostreure's de les seves causes?	El que impossibilita la llibertat no és el determinisme sinó el fet que els fenòmens no poden sostreure's de les seves causes.	170613
Poder crear alguna cosa els humans? (Crear és fer una cosa de no res)	No crees; retalles i enganxes. No veus; projectes. No sents; interpretes. No desitges; t'atreu. No estimes; t'agrada. No tries; reaccions.	170616
Si coneguessis totes les causes, et sorprendries de res?	Si coneguéssim totes les causes ho trobaríem tot normal. Com que no les coneixem ens esgarriem o exultem amb els fets més ordinaris.	170906
Si un dia descobrissis que no tens cap llibertat, com creus que canviaria la teva vida?	Hi ha un punt de consciència en què veus que no tens cap llibertat. Allà potser podries decidir però ja no apareix cap sentit ni necessitat.	171005
Què comporta cada acció que escullis?	Cada cosa bona que escullis comporta una cosa bona a la que renuncies.	190227
Pots escollir el que desitges?	Fes el que desitges però sàpigues que no pots triar el que desitges.	180621
Creus que si haguessis tingut les mateixes circumstàncies que Hitler hauries fet el mateix que ell?	Si jo hagués tingut les mateixes circumstàncies que en Hitler (per dir algú) hauria fet el mateix que ell. I si ell tingués les meves, faria el que jo faig. El problema és que "algú" va tenir les circumstàncies de Hitler i va ser Hitler. L'enigma és: qui o què és "algú"?	191128
Creus que les persones amb sort són millors que les que no en tenen?	No ets millor perquè et passi això!	140621
Què controlem i què no controlem a la nostra vida?	Veure que no controles res... ni la necessitat ni la voluntat de controlar...	140716
Per què creus que demanem (o demanen) Déu que es faci la seva voluntat si sabem que inexorablement es farà?	Faci's la vostra voluntat... (com si ens quedés altre remei...!)	140720
Som els humans essencialment contradictoris?	L'ego és capaç d'envanir-se de la seva humilitat. Capaç de viure intensament la seva mort!	140729
Prefereixes mil metres quadrats de presó o un de llibertat? Penses que dins la presó i cap la llibertat?	Una presó de deu mil metres quadrats és més petita que un metre quadrat de llibertat	141003
Tot el que és havia de ser?	-Això havia de ser així. -Com ho saps? -Perquè ha sigut així.	141127
Què et fa lliure?	Com més puguis prescindir de les cadenes causals, més lliure seràs	150314
Creus que tot és com ha de ser?	Flocs de neu cauen lentament, cada un al seu lloc.	150603
Què vol dir "sigues tu mateix"?	Sigues tu mateix! Ah, i de passada tingues el nas damunt la boca!	150818

Què tens que no t'hagi estat donat?	Tot t'ha estat donat. Fins i tot la teva reacció davant d'aquest fet.	160520
Hi ha llibertat no condicionada?	Donat que si ho faig em maten, escullo lliurement no fer-ho!	160828
Fins a quin punt creus que la gent és responsable del que fa?	No puc jutjar-te. No et considero responsable.	160901
Quines són les condicions necessàries de la llibertat social?	La llibertat exigeix l'acceptació de límits i normes.	160916
Com es pot limitar la ment d'algú?	No pots posar barreres a la ment, però sí li pots tallar les ales o desanimar la seva llibertat	170126
Què és superior a la llibertat?	No usaràs el nom de la llibertat en va	170226
Per què creus que penses com penses? (Identifica 3 o 4 grans fonts de la teva ideologia)	Marxisme psicològic: les teves accions determinen la teva ideologia	170522
Pots argumentar contra el determinisme radical?	El determinisme no és tant una descripció dels fets com de la forma de concebre'ls.	190316
Per què has fet això que has fet?	Faig això perquè tu has fet allò i tu has fet això perquè jo o algú ha fet allò i...	170614
Què aporta la llibertat a la nostra vida?	No sé si la veritat ens farà lliures, però si crec que la llibertat ens fa vertaders.	180122
La llibertat és una creença, una experiència o un saber?	Tenim la mateixa fe absurda, fanàtica i ignorant en la llibertat i l'originalitat humana que els antics tenien en Déu.	180226
Quan ets realment lliure?	Només ets lliure quan no fas res.	180615
Cal la mateixa voluntat per a fer una cosa que per a no fer-la?	Quan puguis no fer-ho, podràs fer-ho.	180702
De qui és la culpa?	La culpa és de qui busca culpables.	180914
Creus que hi ha algun joc que no sigui d'atzar? I alguna cosa a la vida que no ho sigui?	Jocs d'atzar, feines d'atzar, relacions d'atzar, vides d'atzar.	200222
El sentit de la vida és més important que la salut, els diners o l'amor?	La gasolina vol esclatar, el motor, propulsar-se; només l'home, conduint, vol anar.	160307
AUTOCONEIXEMENT		
Quines armes t'han fet les ferides que ostentes?	Totes les ferides que has rebut han estat causades per les teves pròpies armes.	120310
Quina és la pitjor cosa per a odiar?	Vaig odiar odiar-me però em vaig curar de curar-me.	120411
Quina serp tens al teu jardí?	Tots tenim una serp al jardí.	120725
Quines coses necessites que no t'agraden?	La reina només acceptava súbdits al seu costat. El problema era que no li agradaven els súbdits.	150221
Creus que hi ha algun atractiu especial en els nostres enemics que fa que els escollim com a tals?	Sempre ens hem assemblet als nostres enemics més del que voldríem.	120812
El meu cos té gana, el meu ego té... (acaba la frase)	El meu cos té gana; el meu ego té ganes.	150513
Si no et molestés res de tu mateix, et podrien molestar els altres?	Només ens pot molestar dels altres el que ens molesta de nosaltres mateixos	130331
Els altres tenen poder per a canviar la teva realitat?	Em va comentar 10 vegades que em veia nerviós. Això em va posar nerviós. Aleshores em va dir: "ja em semblava a mi que estaves nerviós"	130525
Et fa por la teva ombra?	Alguns animals s'espanten de la seva pròpia ombra. L'home és un d'ells.	131008
Prendries pastilles per treure't l'addicció a les pastilles?	Volia mantenir-se despert a base de pastilles. El problema era que només tenia somnífers.	131014
Què prefereixes, l'elogi o la crítica?	Si ets fort l'elogi és una càrrega i la crítica un estímul. Si ets feble l'elogi és un estímul i la crítica una càrrega.	131016

Quina ha sigut l'expulsió més dolorosa que has patit a la vida?	El mite de l'expulsió del paradís és fonamenta en l'experiència que tots hem tingut d'haver estat expulsats de la infància.	131127
Com podem saber si un fet que tenim a la memòria va succeir realment?	Diem que ho tenim a la memòria perquè ho hem viscut, però en realitat diem que ho hem viscut perquè ho tenim a la memòria.	140214
Quins carrerons sense sortida has trobat a la teva vida?	Atrapat en un carreró sense sortida, la sortida és l'entrada!	140504
Creus que si fas veure que estàs content ho acabaràs estant?	Si estàs content somrius. I si somrius, encara que sigui sense motiu, estaràs content!	140509
Com dissimulem la nostra incompetència?	Els incompetents necessitem una bona dosi de fatxenderia o supèrbia per a equilibrar (o al menys dissimular).	150816
Creus que es pot deturar la ment?	La tele té un botó per apagar però el cervell té un botó per no apagar-la.	160413
Si la vida fos un laberint, quines característiques tindria aquest laberint?	La vida és com un laberint que va canviant de forma a mida que anem prenent decisions.	160513
Quins són els efectes secundaris de voler complaure sempre els altres?	Voler complaure sempre els altres et fa vulnerable, feble i queixós.	160517
La tradició de començar de nou cada any (Sant Joan, Nadal,...) , és un contrasentit?	A la foguera de Sant Joan cremem tot allò vell menys els automatismes que creen les coses velles que haurem de cremar l'any vinent.	160623
Amb qui som més severos?	Som els jutges més servers dels qui tenen els mateixos pecats que nosaltres.	160627
Té la mateixa gravetat fer que no fer?	Mentre queia a l'infern cridava: "què no he fet?"	170424
Per què ens creiem les nostres idealitzacions si sabem racionalment que no són veritat?	La idealització és un engany. Celebra la decepció perquè et mena a la veritat.	180105
A qui estima la llum?	Les ombres s'enamoren de les ombres. La llum, d'ella mateixa!	140426
Què has de saber necessàriament d'algú abans de donar-li un consell?	Digue'm primer les teves creences si vols consell o ajuda. I quan ho hagi fet, veuràs que ja no et cal.	191105
De què serveix tot el que fem?	Tot el que fem, seriós o intranscendent, són distraccions mentre esperem que la mort ens atrapi.	120512
Per què està més ben vist beneir que maleir?	Quan estiguis bé agraeix tot el que has fet a la vida perquè tot t'ha dut aquí. Quan estiguis malament maleeix tot el que has fet pel mateix motiu.	120612
Quina part del llibre de la vida trobes més important: plantejament, nus o desenllaç?	En el llibre de la vida: plantejament, res; nus, tot; desenllaç, res.	130115
Quin valor creus que té l'home en el conjunt de tot el que és?	El formiguer humà bull amb milions de bombolles intranscendents com la meva.	130529
Com seria el teu paradís?	Cap persona mentalment sana aguantaria més d'un parell de mesos al paradís!	131217
Què és millor la fragilitat prometedora o la seguretat estabilitzadora?	La recerca de la veritat llima la sòlida contundència d'allò real i la redueix a una làmina tènue i cristal·lina a punt d'esquinçar-se.	140102
En què creus que els dos hemisferis cerebrals estan d'acord?	Tot és. Vet aquí on els dos hemisferis cerebrals estan completament d'acord!	140210
Rendir-se a la realitat és una heroïcitat o una mesquinesa?	Honoro la vida i l'univers (l'espectacle) rendint-m'hi.	140424
Quins actes perduren i quins no?	Com les lletres escrites a la sorra són endutes per les onades, així es fonen tots els nostres actes.	140502
Fins a quin punt creus que podem controlar la realitat?	La realitat és un cavall desbocat i el genet que pretén controlar-lo està igualment desbocat.	150114
Qui té més autoritat que el cap?	Només el cap te autoritat per fer callar el cap. L'esperit, que també ho podria fer, mai no ho faria...	150526

Què et fa desgraciat, el que ets o el que et passa?	Ningú pot sentir-se afortunat o desgraciat per la seva essència sinó per la seva circumstància.	150528
Creus que les coses són alguna cosa més que els seus components?	L'aigua és oxigen i hidrogen, però cap de les característiques de l'oxigen i de l'hidrogen es poden aplicar a l'aigua.	151007
Creus que el benestar és estimulants o atordidor?	Només hi ha dues preguntes possibles: "com estar bé?" i "... i ara què?"	151011
Una vida en la que no tinguessis res a guanyar i res a perdre, tindria sentit?	Viu com si no tinguessis res a guanyar ni res a perdre... perquè és així!	151024
Què és més important, el que és o el que ha de ser?	Què més té el que hauria de ser... Cuidem-nos del que és!	151029
Què és allò que tots els humans tenim igual?	El que tots els humans tenim igual és que som tots diferents.	160304
Qui va construir el pont? El rei q l'ordenà, l'enginyer q el dissenyà, els obrers que l'enlairaren o les mules que traginaren les pedres?	Qui va construir el pont? El rei que l'ordenà, l'enginyer que el dissenyà, els obrers que l'enlairaren o les mules que traginaren les pedres?	160719
Com s'arregla el món?	Voler arreglar el món i descobrir que l'únic que has d'arreglar és a tu mateix. Perquè el món i tot és en tu.	170101
Si existeix una voluntat sobrehumana, quin paper juga la teva?	L'existència d'una voluntat divina o sobrehumana anul·la la teva.	170304
Què et fa creure o pensar que és més important una cosa que una altra?	Només qui confon el joc amb la vida i el tauler amb el món, prefereix ser alfíl abans que peó.	180516
Com definiries el procés de creixement personal?	Es tracta de veure, comprendre i assimilar, cada cop més, les unitats superiors a les que pertanyem	200206
Com t'enganyes a tu mateix?	Tendeixo a trobar poc important el que no sé fer.	121206
Creus que amb seguretat completa viuries millor?	Hi ha qui s'ho juga tot a cara o creu... amb la moneda de dues cares!	130118
Com pots distingir el que ets del que semblas?	Creus ser un nan i és només perquè has caigut. Creus ser un gegant i és només perquè t'has posat de puntetes.	130723
Creus que hem de lluitar contra nosaltres mateixos?	Lluitar contra un mateix és una guerra civil.	130817
On invertim més energia a la nostra vida?	Invertim més energia on tenim el forat més gran.	130821
Què hem d'arribar a ser?	Com deia Nietzsche, només ens cal arribar a ser qui ja som.	130826
Diferències entre tu i la teva vida	Una cosa és on és la meua vida i una altra on soc jo.	141028
Hi ha algú innocent del tot?	Cap innocent no és innocent.	141227
Quins capítols creus que té el llibre de la vida?	El gran llibre de la vida és molt petit.	151210
Creus que les persones il·luminades tenen ego?	La història de molts il·luminats és la d'un ego que descobreix dins seu un altre ego més gran.	151214
Creus que ens assemblem als nostres enemics?	Escull bé els teus enemics perquè acabaràs semblant-te a ells.	150520
Creus que té a veure el que no ens agrada dels altres amb el que no ens agrada de nosaltres mateixos?	Pensa en el model de persona que menys t'agrada i veuràs quant t'hi assembles!	151226
Quines cadenes no ens deixen volar?	Les teves creences limitadores són les teves cadenes i la coherència amb què les mantens els cadenats que les uneixen	160120
Què hi ha més imbècil que ser imbècil?	"Sou imbècils!" i aquesta veritat no ens fa lliures sinó més imbècils	160126
Recordar el passat ajuda o entorpeix?	Aquells que recorden el passat estan condemnats a repetir-lo	160225
Ets així perquè et passa això o et passa això perquè ets així?	-Per què ets així? -Perquè em passa això. -I per què et passa això? -Perquè soc així.	160527

Què et fan més por, les coses de l'exterior o les de l'interior?	Només hi ha una cosa més esgarrifosa que sentir els brams de la bèstia fora de casa: sentir-los dintre!	160702
Què creus que vol dir arribar a ser qui ets?	Podríem arribar a ser qui ja som esforçant-nos menys en ser-ho.	180619
Creus que podries viure per res?	Que siguis capaç de viure per res.	181230
Creus que hi ha alguna experiència a la vida que no acabi essent decebedora?	Al final, en aquesta vida, tot acaba decebent-nos... per sort!	190406
Com podem ser el màxim d'autònoms?	La màxima autonomia i independència personal s'aconsegueix amb la màxima connexió i identificació amb el món.	190817
Generem idees o les idees ens generen a nosaltres?	Generem idees que ens generen a nosaltres.	180611
Quin coneixement et donen les opinions de la gent? Creus que aprens més sobre el món o sobre els opinadors?	"Si desconfies d'algú no l'estimes" diu Jodorowsky. Ja sabem alguna cosa de com estima Jodorowsky.	141205
És més important la vida psíquica o l'espiritual?	La meva Marta i la meva Maria s'asseuen per fi juntes!	141207
Quina part del teu cervell estimes més?	Sobre quin peu se sustenta Messi quan xuta amb la cama esquerra?	150920
Què diferencia un egoista d'un altruista?	La diferència entre un altruista i un egoista és que l'egoista no sap que ell és els altres.	160516
Creus en l'inconscient? Què és per a tu?	L'inconscient potser només és el nom que donem a tot allò que no coneixem de nosaltres mateixos	170110
Fem alguna cosa que no sigui per a nosaltres mateixos?	No puc fer res per tu. Tot ho faig per mi.	170622
Què creus que som per als altres?	Tu ets una hipòtesi per a mi.	191122
Creus que podem controlar d'alguna manera els nostres estats d'ànim?	La meteorologia de l'ànima és tan variable i inexorable com l'atmosfèrica	150112
Què és més important a l'hora de valorar el que fem: el que som o les circumstàncies que tenim?	Els humans som brillants posats a la llum i tenebrosos en la foscor.	200322
TERÀPIA		
Quina diferència hi ha entre la filosofia i la teràpia per a tu?	Terapeuta: "Vine malament i surt millor". Filòsof: "Vine bé i surt pitjor".	140902
Què és més important la teva salut o la salut del teu entorn?	Pintava la seva cabina mentre el vaixell s'enfonsava... i no li acabava de convèncer el color.	150926
Creus que hi ha mesures terapèutiques que valguin per a tothom?	L'elefant terapeuta li va dir a la mona que el seu problema era que tenia una trompa massa curta.	150405
Pot ser que l'esforç sigui contraproduent a l'hora de voler aconseguir alguna cosa?	Estava tan concentrat esforçant-me en estar atent que vaig caure en un forat.	150906
Creus que les tensions de la vida són conflicte o dansa?	Si no acceptes la natural oposició de contraris veus conflicte i lluita; si l'acceptes, dansa i joc.	160606
Què és més important el tipus de problema que tens o el tipus de persona que ets?	Tan important és saber quin tipus de problema té aquesta persona com quin tipus de persona és la que té aquest problema.	170323
Creus que el terapeuta necessita l'ajuda que ofereix i que per això s'ha fet terapeuta?	Terapeuta: persona que necessita l'ajuda que ofereix	140809
Quina diferència veus entre un psiquiatra, un psicòleg i un filòsof?	Si el cotxe es fa malbé, ves al psiquiatra. Si no saps conduir, al psicòleg i si no saps on vas, al filòsof	140906
Si et diguessin que tots els problemes tenen una única solució, quina diries que és?	Tots els problemes i malalties tenen una única i definitiva solució anomenada acceptació	141022
Pot ser conscient l'inconscient?	L'inconscient no existeix.	150320
Com s'aprèn l'autonomia?	Vaja bírria d'autoescola si al final només saps circular per on ells t'han fet practicar...	150514

Què opines dels qui diuen durant molt temps que volen fer una cosa però que no poden?	El seu objectiu era viatjar però gastava tot el temps i els diners comprant vehicles i mai no va fer cap viatge...	151021
Creus que hem de repetir accions que hem fet en el passat perquè ens van anar bé?	-Per què frenes ara que pugem? -Perquè durant la baixada ens ha anat molt bé!	151219
Quin sentit té buscar els orígens dels nostres mals?	Buscar la pedra que ens ha foradat el dipòsit no farà que aquest s'ompli de gasolina	160201
Quins deutes tenim amb els nostres conciutadans?	El meu besavi va matar el teu? Jo no et dec res! Vius miserablement per mantenir la meua abundància? T'ho dec tot!	160323
Creus que ets responsable d'alguna manera del mal que li passen a persones que no coneixes i amb les que no et relaciones?	Culpar les cèl·lules de l'orella del mal de peu només serveix per a afeblir el cos sencer.	160418
Quina és la penitència pel pecat de l'esperança?	La decepció és la penitència pel pecat de l'esperança.	170515