

DELEGACIÓ EPISCOPAL DE PASTORAL FAMILIAR DEL BISBAT DE GIRONA

FORMACIÓ D'ADULTS - CURS 2019 - 2020

**ACTIVAR LES QUALITATS POSITIVES DEL SER
TOTS ELS AQUÍ PRESENTS ESTEM CRIDATS A LA
IL.LUMINACIÓ A TRAVÉS D'ACTIVAR**

VOLUNTAT - DISPOSICIÓ

**ACCEPTACIÓ - RAÓ - AMOR - A. INCONDICIONAL
PAU - IL.LUMINACIÓ.**

40

1. VOLUNTAT - DISPOSICIÓ

2. APRENDRE A "ESTAR"

*"La dedicació a l'autorealització i a la Il.luminació és un
camí recte, estret i disciplinat".*

Dr. Hawkins.

1

VOLUNTAT - DISPOSICIÓ

Des del paradigma antropològic-psicològic.

Un graó més cap als nivells superiors de consciència¹. Cada graó, ben exercitat, prepara per al següent. Cada qualitat del SER ben activada, eleva el nivell de consciència cap a la il·luminació. La voluntat del "jo" personal ha de fer un pas extraordinari: sotmetre's a la **Voluntat de Déu**. Si accepto sotmetre la voluntat del meu "jo" personal a la **Voluntat Divina**, se m'obre una nova porta cap als nivells superiors de consciència. Els nivells de consciència més elevats no són millor que els més baixos, simplement són diferents. A canvi la meua vida adquireix, de mica a mica, la visió de Déu, la mirada de Déu sobre mi mateix, sobre els altres i sobre tota la realitat d'aquest món. Per donar aquest nou pas en el meu camí espiritual, jo he de prendre la decisió que ningú més pot prendre per mi: "vull entregar la meua vida a Déu, puc fer-ho amb la seva gràcia (coratge); donat que Déu és **"TOT EL QUE ÉS"**, ara sé que és present en tot el que afecta la meua vida, des del moment que existeixo per pura gràcia de Déu, per tant, accepto que **"tot és com és"** perquè Déu és present en **"TOT EL QUE ÉS"** (neutralitat). Aquest nou pas em proposa fer-me cada cop més **DISPONIBLE a la Voluntat de Déu**. Per això accepto revisar i sotmetre a Déu, el principal obstacle: la rígida estructura mental forjada a l'entorn del meu patró de conducta i els posicionaments de l'ego.

1. VOLUNTAT - DISPOSICIÓ: PORTA D'ENTRADA ALS NIVELLS SUPERIORS DE CONSCIÈNCIA¹

Què obre la porta als nivells superiors de consciència? La decisió de posar la VOLUNTAT al SERVEI de DÉU. Més concretament: la decisió de rendir la pròpia voluntat a la **Voluntat Divina**. Actituds que concreten la rendició a la **Voluntat Divina**: Decisió de superar les resistències internes; compromís d'evolució espiritual; disposició de deixar-me guiar per l'Esperit Sant; disposició d'observar el propi patró de conducta i la seva estructura mental oculta darrera de cada reacció d'ira, ràbia, orgull, culpa, sofriment, por a l'abandó, a la soledat, a la separació; decisió d'abandonar expectatives i judicis; incorporació de l'actitud: sóc un simple servidor de Déu, un simple mitjà; entrega a Déu del "jo" experimentador; consolidar actituds com: "jo puc amb la gràcia de Déu", "Déu és l'únic protagonista en la meua vida", "erradico el judici de la meua vida", "entrego a Déu els posicionaments de l'ego", "em recupero de qualsevol adversitat confiant en Déu", "aprenc de cada experiència", "amb humilitat m'autocorregeixo", "examino els meus defectes, les reaccions recurrents i n'aprenc". I així vaig activant la **voluntat** i la sotmeto a la **Voluntat de Déu**.

2. MENT VERSUS VOLUNTAT.

En el procés d'activar la **voluntat**, presto atenció a la **ment**, l'observo i la dirigeixo en una direcció ben precisa: **No la meua, sinó la Teua Voluntat**. Concretament reconec l'activitat mental del meu "jo" personal i l'entrego a la **Voluntat Divina**. Prenc consciència de: 1. El "jo" personal és el **jo-experimentador-faedor ("hacedor")**, tant de les experiències frustrants com de les reixides. 2. Aquest "jo" personal, per si mateix, no busca la Veritat, per això prenc consciència dels aspectes de la Veritat i em centro en ells: inspiració, devoció, dedicació, perseverança, constància, tots els quals constitueixen la **voluntat espiritual**. 3. No hi ha cap **"pensador"** interior darrera dels pensaments, ni cap **"actor"** darrera les accions, ni cap **"buscador"** darrera la recerca de la il·luminació, perquè si crec que hi ha algú, em quedo atrapat en la **ment** del jo experimentador-faedor. Darrera de tot això només hi ha la Presència del SER. 4. La naturalesa capriciosa de l'activitat mental impedeix que la **ment** es converteixi en un focus fructífer d'evolució espiritual. No únicament no és cap focus fructífer, sinó que és una pantalla, un mur. L'intent de controlar la **ment (pantalla, mur)** genera la dualitat "controlador"/"controlat" i d'aquí no en surt la ment. 5. L'únic espai des del qual orientar la **ment** és des de la qualitat del SER anomenada **voluntat espiritual**. 6. Mentre que la **ment** es veu constantment travessada per pensaments, sentiments i imatges, la **voluntat espiritual** està relativament immòbil, fixa i estable. 7. La **voluntat** es fixa intencionadament en un punt, es compromet i es manté inamovible, a diferència de la **ment** que reboloteja d'aquí cap allà com una papallona nerviosa. 8. La **voluntat** és deliberadament mal·leable, mitjançant la reflexió-meditació-contemplació-pregària. 9. La **voluntat** és un "espai" viable des del qual avançar i explorar. 10. La **voluntat** està més a prop del Jo vertader del que ho està la **ment**. 9. La **voluntat** ens porta al Centre, al SER, a la Presència Divina. En definitiva, es tracta d'orientar la **ment** amb la **voluntat espiritual**. D'aquesta manera la **voluntat** es converteix en guia conscient de la **ment** cap al Centre del SER. Coneixent totes aquestes qualitats de la voluntat espiritual, puc prendre'n consciència i puc reconèixer-les, acceptar-les i experimentar-les.

3. CONSTÀNCIA ENFRONT DE LA PANTALLA DE PROCESSAMENT DE LA MENT-EXPERIMENTADOR.

La **ment** actua com un processador de dades procedents a la vegada de dintre i de fora. Simultàniament categoritza, classifica, prioritza, contextualitza i interpreta, i al mateix temps extrau dades de bancs de memòria, de centres emocionals, de respostes condicionades. Tot això queda contextualitzat mitjançant els instints emocionals/animals que els classifiquen, rebutgen, accepten o modifiquen. A més, aquesta complexitat multinivell està subjecte a opinions, a eleccions i a la **voluntat**. La qüestió és si tinc prou activada la **voluntat** i si l'utilitzo per guiar la **ment** o deixo que la ment guii la **voluntat**. Tot aquest sistema de processament complex opera en el termini d'una deumil·lèsima de segon, durant el qual simultàniament selecciona i processa pensaments, idees, imatges i ho categoritza (classifica). Per tant, la **ment** és com una unitat de processament infinitament complexa que manega dades internes i externes. Tot aquest sistema de processament i filtrat produeix un endarreriment d'una deumil·lèsima de segon i actua com una pantalla de separació entre el jo i el SER /Realitat. Aquesta pantalla de processament representa l'"experimentador" en acció.

4. L'EXPERIMENTADOR-FAEDOR ÉS EL FACTOR CRÍTIC EN EL QUE S'ENFOCA L'EGO

L'ego s'enfoca en un punt: l'**experimentador**. Aquest està programat per buscar plaer-recompenses i sobreviure obtenint guanys, satisfaccions. Considera que la felicitat és quelcom que un adquireix, posseix i incorpora. L'**experimentador** està programat per a "**aconseguir**". La seva funció és **obtenir plaer-satisfacció** i posseir-lo. No l'importa l'ànima, a menys que de forma fortuïta s'orienti cap a l'espiritualitat, aleshores els seus objectius canvien i descobreix que la font del plaer està únicament dintre, en el **Centre del SER**. Quan es descobreix que la **font de plaer és el SER** i no el **jo experimentador-faedor**, es produeix la independència del món. La gratificació dels desitjos de l'ego queda dintre del lineal. La verdadera felicitat sorgeix del no lineal. Quan es renuncia a la dependència que té l'**experimentador** del plaer i la felicitat, hom descobreix que la font de felicitat és la pròpia existència. I la realització del **SER** és la felicitat mateixa. Només hi ha un concepte clau necessari per desentendre's de totes les càrregues de l'ego, el qual **té una addicció i és als guanys i plaers subjectius**. Aquesta és la gratificació secreta de tots els desitjos, valors projectats i atraccions. El **guany** que l'ego sempre busca, el superposa sobre totes les coses que es desitgen i això genera afecció. El plaer l'ego l'associa a la felicitat que d'ell se'n deriva. Aquest és l'únic objectiu de l'ego. Discernir aquest punt permet escapar de totes les atraccions. Aquest únic motiu es projecta sobre múltiples objectes, persones o qualitats. L'astut ego pot extraure la **recompensa-guany que suposa la gratificació i el plaer secret** de qualsevol cosa que selecciona arbitràriament, sempre perseguint el mateix objectiu. La renuncia a aquest únic i solitari objectiu desvetlla la **Realitat del SER**, que és la font innata de tota felicitat i la seva Realització acaba amb tots els desitjos. La felicitat sempre s'ubica únicament dintre, al **Centre**. El plaer és transitori; l'alegria i la felicitat venen de dintre. Reconec que visc identificat amb aquest **experimentador-faedor**. Tanmateix, totes les falses identificacions poden abandonar-se en un instant mitjançant la bona **voluntat** de rendir tots els productes de la **ment** a Déu.

5. POTENCIAR LA VOLUNTAT ESPIRITUAL.

La **voluntat** s'activa i es potencia mitjançant la devoció i respon amb la inspiració, que porta a la il·luminació per la Gràcia. La **voluntat personal es dissol en la Voluntat Divina** i la guspira que porta a la recerca i a la investigació espiritual és un do diví. Estar disposat a emprendre el camí és quelcom que no es pot forçar. El nivell de consciència ha d'haver avançar fins l'estadi on aquesta intenció resulti significativa i atractiva. En el moment que arribi aquesta inspiració, el buscador renunciarà a les seves comoditats habituals i sacrificarà qualsevol cosa que s'interposi en el seu camí. Les il·lusions de l'ego són tenaces, però són relativament fràgils quan se subordinen a la **voluntat espiritual**. El **Jo (SER)** que és qui activa la **voluntat espiritual**, és la seu d'un infinit poder contra el qual el castell de cartes de l'ego no pot prevaldre. El **Jo (SER)** és com un imant d'infinit poder, capaç de dissoldre l'estructura de l'ego, sempre i quan la **voluntat espiritual** doni el seu consentiment. Ningú pot atribuir-se el mèrit de la progressió espiritual, així com tampoc ningú pot culpar-se si aquesta no es dona. La **voluntat espiritual** s'enforteix i s'activa a través de l'amor, la devoció, i la disposició a sotmetre's. Hom arriba a estar disposat, per amor, a sotmetre els seus posicionaments a Déu. Una consagració i una devoció profundes poden vèncer totes les resistències. D'això m'informa si sento aquesta devoció-inspiració i si em sento fortament atret a fer l'experiència d'entregar la **voluntat** del **jo experimentador-faedor** a la **Voluntat Divina**. Si no experimento aquesta devoció-inspiració, se m'informa que no estic compromès a fer camí espiritual.

6. TRANSCENDIR EL NIVELL DE LA VOLUNTAT

La **voluntat** porta a transcendir el "jo personal". Quan la **voluntat** es combina amb l'oració i la devoció esdevé transformadora. El més difícil del procés d'evolució espiritual és qüestionar-se l'estructura de la ment. ¿Com sé que estic seriosament compromès en el camí espiritual (amb la **voluntat espiritual**)? Senyals: La confiança i l'optimisme reemplacen el dubte, la desconfiança, la resistència i el cinisme. La facilitat reemplaça a l'esforç. Es descobreix que renunciar a les compensacions negatives dels posicionaments i dels objectius egocèntrics genera recompenses internes molt més grans. La **voluntat** activa el desig de satisfer les necessitats dels altres. L'energia de la **bona voluntat** expressa la regla d'or: "**Tracta els altres com t'agradaria que ells et tractessin a tu**". Hom descobreix la veritable generositat, que no espera recompenses perquè no demana res a canvi. La veritable benevolència no busca reconeixement ni està motivada per la inflació de l'ego. La bona disposició atreu abundància i retroalimentació positiva, però no perquè les busqui, sinó en resposta al que ella és, ja que el "**semblant atreu al semblant**".

7. LA VOLUNTAT ESPIRITUAL ÉS CLAU PER DISSOLDRE EL "JO" EN EL "JO".

La **voluntat espiritual** és clau per progressar en el camí espiritual. O la tinc activada o no avanço. Igualment important és tenir-la **evolucionada**, que vol dir, no tenir-la al sevei del "jo" personal (ego), sinó progressivament posar-la al servei de la **Voluntat de Déu**. Com que "**no es pot servir a dos senyors a l'hora**", he de prendre una decisió: ¿A qui serveixo i a qui vull servir? Aquesta pregunta només la puc respondre dins d'un procés de meditació i de presa de consciència conscient, que el puc iniciar ara mateix meditant el següent interessant i profund text de Hawkins. Acollir i comprendre el significat de la **voluntat espiritual**, pot sorprendre'm, alhora que em pot ajudar a fer un salt de consciència profundament alliberador: "**Resulta gratificant iniciar el procés meditatiu des del punt de vista que el "jo" o el "mi" es troben dintre de la voluntat espiritual. Donat que la voluntat és relativament ferma i immutable, constitueix un bon punt de partença des del qual avançar, a través de la consciència, fins la consciència transcendent del "Jo", que és l'expressió de Déu com el "Jo" Absolut, l'Ull de la Realitat. Certament, és la voluntat espiritual la que determina el destí o karma. La voluntat (com a qualitat que és del SER), és la seu del poder del Jo, que s'extén fins la ment i, com a tal, és la zona de contacte directe**

amb l'Esperit Sant. En el nivell de la voluntat, la forma i l'informe "es troben". Aquí, les **qualitats espirituals informes** de l'amor, la devoció, la gratitud, la humilitat, la inspiració y la fe es troben amb les **qualitats particulars de la forma de la ment**, amb les seves formes d'idees, pensaments, records, conflictes i imatges. En la **voluntat espiritual**, les fites que s'estimen valuoses o desitjables s'exposen ara davant les **qualitats espirituals informes** de l'amor, el perdó, la devoció. Mitjançant la humilitat i l'opció per la pau a partir de l'amor, hom pot renunciar fins i tot a les seves més preuades negativitats, com la venjança, la rancúnia o l'odi. El Jo dissol el petit jo. L'actitud curativa del Jo davant del jo és la compassió, i és mitjançant el perdó com un és perdonat. Aquesta disposició a sotmetre's, que sorgeix de la gràcia de Déu, permet que el poder de Déu, expressat a través de l'Esperit Sant, recontextualitzi l'enteniment i, mitjançant aquest mecanisme, anul·li el regnat de la percepció i la dualitat consegüent, que és la font de tot sofriment. La dissolució de la dualitat és el regal últim de Déu, puix dissol la font del sofriment. En la no dualitat, el sofriment és impossible". (Hawkins. El Ojo del Yo, pp. 151-152)

Aquí s'aprèn a valorar la importància d'aquesta qualitat del SER perquè la **voluntat espiritual** és com la porta que dona pas cap als nivells de consciència superiors. No es progressa sense aquesta **voluntat**. Només es progressa sotmetent la voluntat del petit "jo" a la **Voluntat del "Jo"** superior, a Déu. En aquest text, Hawkins explica sobradament com es produeix aquest sotmetiment: sotmetent les **qualitats particulars (la forma) del petit "jo"**, a les **qualitats espirituals informes** i permetent que les primeres es dissolguin en les segones, per obra i gràcia de l'Esperit Sant. Hi ha una meditació-exercici² que podem denominar **"Què passaria si, i després què?"**. Aquest exercici es basa en la **voluntat espiritual** (bona disposició) i ajuda a sotmetre les il·lusions de l'ego davant la realitat de la **Voluntat de Déu**.

2

JESÚS ABANDONAT

Des del paradigma teològic-espiritual-místic.

Algunes persones aquí presents fa anys que assistiu a la formació que imparteix l'equip de Pastoral Familiar. Altres us heu incorporat després. No importa el temps. L'important és la intenció, la decisió, la **voluntat** de fer camí espiritual amb humilitat i devoció. Des del moment que fem camí espiritual és perquè ens sentim motivats i atrets per la vida espiritual. Es tracta d'eleva la consciència. Com? Obrint la ment i el cor als coneixements que continuament rebem com un do de l'Esperit Sant. Immediatament, el que entenem, fem-ne experiència i convertim-ho en vida. Es tracta d'això. En aquest punt és alentadora l'experiència de Hawkins. A la pregunta sobre "quina és la millor manera d'eleva la consciència", respon: **"Qualsevol que tingui interès en aquestes matèries com les que estem tractant, és probable que estigui destinar a la lluminació"**. Fent un autèntic acte d'humilitat, amb total honestat ens hi podem incloure. Per tant, podem concloure que "estem cridats a la lluminació". Ara bé, coneixent la tenacitat, l'estúcia i la supèrbia de l'ego repetim-nos amb sincera humilitat: **"Per mi mateix, Senyor, jo no sé res, perquè no sóc res. Només teu és el poder i la glòria"**.

1. ELS SALTS DE CONSCIÈNCIA SÓN RESULTAT D'ENTREGAR LA PRÒPIA VOLUNTAT A DÉU.

El coneixement i la formació que adquirim amb aquestes matèries considerem-ho un regal de Déu a la nostra **bona disposició**. En el fons estem fent una tria, perquè escollim seguir fent camí espiritual. Però fem-ho ben conscients de no només acumular coneixements, sinó de traduir-los en experiència. Com? Entregant la nostra voluntat a Déu i cada cop a més profunditat. Si mantenim aquesta intenció, si prenem aquesta decisió, només cal dirigir la **voluntat** de forma concreta, conscient, amb una gran devoció (= amor a la Divinitat) i amb profunda humilitat, i entregar-li a Déu el nostre patró de conducta, l'estructura mental, els hàbits i posicionaments de l'ego. Aleshores no cal controlar si fem grans o petits salts de consciència. L'entrega els produirà sense que els haguem de controlar, que seria ego. ¿Quan fem actes d'entrega a Déu a gran profunditat? Cada cop que "toquem fons" i ens lliurem en mans de Déu. Aleshores **"es produeix la rendició de la voluntat personal i de l'orgull, i té lloc la transformació. Encara que sembli paradoxal, el cel està més a prop quan s'està en el fons de l'infern... Quan les persones orientades vers l'espiritualitat queden exposades a la informació que s'ha facilitat, mostren una elevació de consciència que es pot mesurar... La perseverança i la dedicació fan que hom tiri endavant. El camí és més fàcil quan es disposa d'un vertader mestre o d'un grup dedicat. El camí de la no dualitat, que depèn fonamentalment de la meditació i de la dedicació devocional, requereix perseverança i autodisciplina per assolir la necessària concentració mental... Els buscadors espirituals que estan en el nivell 200, 300 i en el 500 solen necessitar poques explicacions. Tenen una profunda fe en les veritats revelades i les apliquen directament. En canvi, el buscador il·lustrat mitjà es troba en el nivell 400, i generalment requereix una explicació molt més detallada. El nivell 400 és difícil de transcendir degut a què la lògica, l'intel·lecte i la raó s'han energetitzat molt i ara es mantenen tenaçment arraigades"**. (Hawkins)

2. CERCAR EL MESTRE³

El mestre que proposa Hawkins el tenim en el SER, és el nostre CENTRE, és la Presència; en el grup, sigui el general o el petit grup TIG (Treball Individual en Grup), també hi tenim un mestre. L'Apòstol Pau va triar Jesús per "Mestre" en descobrir que en Ell **«estan ocults tots els tresors de la saviesa i de la ciència»** (Col 2, 3), **donat que Jesús és el misteri de Déu** (cf. Col 2, 2) manifestat al món. La plenitud d'aquesta manifestació ens l'ofereix Jesús crucificat: per això l'Apòstol només el vol conèixer a Ell (cf. 1 Cor 2, 2): **«Considero que tot és pèrdua davant la sublimitat del coneixement de Jesucrist, el meu Senyor, per qui vaig «perdre» totes les coses que no són Ell, considerant-les «com deixalles»** (Fl 3, 8).

3. EL DOLOR ÉS UNA BENEDICCIÓ, UNA GRÀCIA.

La ment no s'ho creu ni ho accepta. Al llarg de la vida continuament ens trobem amb dolor. El sofriment forma part de la condició humana. La ment no sap gestionar el sofriment, ans el defuig instintivament. En el camí espiritual el dolor, el sofriment tenen un sentit, que no es comprèn amb la ment. La ment és un conjunt de registres que arriben de la família, del món, dels vincles afectius: amb els pares, els familiars i amb els que convivim. A l'interior d'aquests registres hi es produeix el conflicte, alguna cosa que ens separa dels altres i de nosaltres mateixos. Sovint, això que anomenem ment és aquest conflicte. El dolor que ens produeix el conflicte té les seves arrels en l'amor. En l'amor envers aquells dels que ens sentim separats, l'amor envers jo mateix que em sento separat de mi mateix. ¿Com ho fem per retrobar aquest

amor i refer la unitat amb els altres i amb nosaltres mateixos? **Obrint-nos al dolor.** Permetent-nos viure el dolor que ens separa. El més fàcil és dir que aquest dolor no és bo (així ho fa la ment). Aquest raonament (ment) no ens retorna a la unitat amb el nostre Centre, mentre que si acollir el dolor que ens separa, el propi dolor ens uneix. El que guareix profundament és reconèixer i acceptar tot el món mental, obrir-s'hi, deixar de lluitar i acceptar el dolor que experimentem. Això ens reconnecta a nosaltres i finalment ens descobreix la nostra divinitat. Som humans, però divins. No som diferents del ser humà i del ser diví. Som éssers humans divins.

4. JESÚS ÉS EL PROTOTIPUS DE L'ÈSSER HUMÀ-DIVÍ EN UNIFICAR ELS DOS "NO-RES".

Per això Jesús és un mestre per com ha gestionat el dolor i el sofriment com a home i com a Déu. Com a home experimenta el més gran dolor en l'abandó. Reconeixent i acceptant aquest dolor, Jesús unifica l'humà i el diví, i els dos no-res: el **No-res** (positiu) que és l'Amor en tant que és Trinitat, i el **no-res** (negatiu) que és la criatura (ell com a criatura humana i en el tots nosaltres, criatures humanes). La criatura, com a tal, per si mateixa és un **no-res** que hauria d'haver estat un **No-res-Amor**, si el pecat no l'hagués tancat en si mateixa. Aquest **no-res** de la criatura, però, Jesús l'introdueix en el **No-res-Amor** de la vida de la Trinitat. La ment ens separa d'aquest **No-res-Amor**, i ens manté en el **no-res** de la perifèria. El **No-res-Amor** el tenim al Centre del SER i de la Presència Divina. Ara podem entendre millor que cada experiència directa que tenim del SER, d'unió amb el Centre, ens connecta al **No-ser-Amor**. L'exercici pràctic que ens connecta amb la consciència profunda del **No-ser-Amor**, consisteix en ser conscients de cada dolor que genera la ment. Com? Responent-me: Qui hi ha més enllà de la ment? Qui pensa, sent i reacciona en aquest instant? Qui desideixo que respongui per mi? Si ho deixo a la ment, sé que es tancarà al dolor i em separarà del meu Centre. Si, progressivament vaig fent experiències d'obrir-me a aquest dolor, experimentaré directament la unió amb el meu Centre. L'exercici consisteix en "saber estar".

5. APRENDRE A "SABER ESTAR" COM A EXERCICI.

El treball de purificació que fem, té aquest objectiu: deixar-nos conduir cap al **No-ser-Amor**, és a dir, cap al **Centre del SER**. La ment s'hi resisteix. ¿Com puc tenir experiències directes d'unitat amb el **Centre del SER** si la ment s'interposa com una pantalla, com un mur?

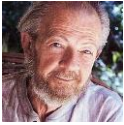
Observant-la. Escull un CONCEPTE d'entre tots els que et proposa la ment. Sobre aquest concepte la ment pensa, sent i reacciona. Tots els pensaments, idees, reaccions, sentiments que aquest concepte suscita en mi, tot això és ment. L'observo i **m'hi estic** sense judici. Estic amb mi observant la ment. Prenc consciència que estar en mi observant, és el primer pas per assolir l'estat **d'Unitat amb el Centre, el SER**. Sóc conscient que jo no sóc aquesta ment ni aquests pensaments. Sóc conscient que aquesta meditació requereix una disciplina i una constància. La constància consisteix en aprendre a meditar sobre qui sóc jo i qui és el SER, amb la intenció i la voluntat de realitzar la total **unió amb el SER** que sóc. Aprenc a donar un espai quotidià a **estar amb mi, estar amb la Presència, amb el SER**. Aquesta constància crea un gradual entrenament i relaxament de l'ego-ment. Pacientment aquest entrenament m'apropa al SER. Estic simplement present a mi mateix. No lluito ni amb la ment ni amb l'ego. L'autèntica batalla és no fer cap batalla. Exactament aprenc a no fer. Aprenc el simple art de **"saber estar"** amb allò que ocupa, preocupa, fa sofrir a la ment. Puc adonar-me que l'ego (ment) em proposa mil coses per no sofrir. Jo li dono aquest missatge: **calma't**. Així en cada meditació, cada dia, durant setmanes, mesos, anys. Amb el temps l'ego-ment es relaxa i entra en espais més profunds, cap al Centre. T'hi deixa estar, no sense la temptació de la lluita. Al començament no és fàcil. Calmar la ment és un art lent i refinat. De mica en mica es produeix un distanciament entre l'hàbit arrelat de percebre'ns com cos i ment i la Veritat que busca espai per ser conscient. Podem estar molta estona meditant per adonar-nos, al final, que hem estat tot el temps pensant. De què serveix? Serveix per descobrir-ho. Tot és útil. Podem escollir donar espai al procés o podem deturar-lo perquè no volem afrontar-lo. Sabem que aquest **"estar"** ens porta a perdre algunes certeses. El simple **estar present a qui sóc jo**, dissol inexorablement cada il·lusió. Tenir una experiència directa d'unió amb el Centre, el SER no és una cosa immediata. Davant del dubte i cansament, podem triar continuar el nostre **"estar"**. La **"Presència"** fa la resta. La **ment** té por d'això que es transforma perquè vol seguretat. Certament l'ego és una part del que som. Si som constants en **"estar"**, s'obre un nou espai fet d'una mirada més madura.

Jesús és mestre en saber estar = travessar el dolor. Si Jesús Abandonat té sentit per a mi, si m'obro a conèixer-lo, si la seva experiència de com ha gestionat el sofriment m'ajuda a donar sentit al meu sofriment, puc entendre, reconèixer i acceptar que l'ego és el nucli de la meua purificació espiritual, i que les situacions que Déu em posa per purificar-me, són fruit del seu immens amor per mi. Per aprendre a "estar" puc triar fer experiència d'amor a Jesús Abandonat.

6. AL COMENÇAMENT L'AMOR A JESÚS ABANDONAT ÉS VOLUNTAT. AL FINAL ÉS AMOR.

Estimar Jesús Abandonat és una decisió de la **voluntat espiritual**, sostinguda per l'amor. Recordem-ho: Qui pren la

decisió d'estimar Jesús Abandonat, **«és provable que estigui destinat a la lluminació»**. La relació amb Jesús Abandonat només s'entén des d'una relació d'amor, sorgida del SER. Però, *«Quan es parla d'amor, Senyor, potser els homes pensen en una cosa sempre igual. Però que n'és de variat l'amor! Recordo que quan et vaig trobar no em preocupava d'estimar-te. Potser perquè eres Tu qui em va trobar a mi, i Tu mateix pensaves com omplir el meu cor. Recordo que de vegades jo era tota flama, tot i que el fardell de la meua humanitat em feia nosa i tenia la impressió d'arrossegar un pes. Aleshores, ja aleshores, per gràcia teva, comprenia qui era jo i qui eres Tu, i veia aquella flama com un do teu. Després em vas indicar un camí per trobar-te. «Sota la creu, sota cada creu —em deies— hi sóc jo. Abraça-la i em trobaràs». M'ho vas dir moltes vegades i no recordo els arguments que adduïes. Sé que em vas convèncer. Aleshores, a cada dolor que m'arribava pensava en tu i amb la voluntat et deia el meu sí... Però la creu restava: la tenebra que enfosquia l'ànima, el turment que l'esquingava, o altres coses... tantes com són les creus de la vida. Però Tu més tard em vas ensenyar a estimar-te en el germà i aleshores, en trobar el dolor, no m'hi parava sinó que, un cop l'havia acceptat, pensava en qui estava al meu costat, oblidant-me de mi mateixa. I al cap de pocs instants, tornant en mi mateixa, trobava el meu dolor desaparegut. Fou així durant anys i anys: una contínua gimnàstica de la creu, ascètica de l'amor. Van passar tantes proves i tu ho saps: Tu que comptes els cabells del meu cap, les has recomptat en el teu cor. Ara l'amor és diferent: no és només voluntat. Ho sabia que Déu és Amor, però no em pensava que fos així»*. (Chiara Lubich)



¹Nivells superiors de consciència

A la pregunta: “No és “millor” un camp d’energia de calibració alta que un de calibració baixa?, Hawkins respon: “No és “millor”, només és diferent. Cada entitat ha de fer el seu treball en la seva contribució al tot. Un toxo no és millor que un altre perquè sigui més gran o perquè estigui més alt en l’edifici. “Major”, “menor” o “millor” són termes que fan un judici i que sorgeixen de la presa de posició. Qualsevol entitat viva disgruta per igual de la consciència de l’existència, donat que la Presència Divina en **TOT EL QUE ÉS** imbueix aqueta qualitat com a conseqüència de la Creació. L’animal, la planta o el ser humà són iguals en el seu gaudi per l’existència. La ment humana pot pensar i ponderar, La planta, si tingués ment, probablement consideraria el pensament com quelcom superflu i estípit. Qualsevol entitat vivent estima la seva existència, no per una qüestió d’emotivitat, sinó perquè el goig de la consciència és intrínsec a la vida i a tota existència. El coneixement no requereix de pensament ni de sentiment, perquè **l’existència conté la qualitat de la consciència divina**. La vida, en si, sap que existeix; però es deixà atrapar en la identificació que mostra amb la seva forma actual... La vida, igual que l’existència, no té oposat, de la mateixa manera que la veritat no té una pseudo realitat auto existent i oposada, com podria pensar-se la falsedat. La veritat, o està present o no ho està. La Divinitat, Déu, la Totalitat, la Unitat i l’Absolut són **TOT EL QUE ÉS**; no pot existir cap oposat a Déu. Només lo vertader és vertader; no existeix res més. Així doncs, tot temor sorgeix de l’afecció a la forma; una afecció que és deguda a la il·lusió que ens fa pensar que la forma és un requisit necessari per a l’existència. Un nivell de consciència calibrat determinat no és millor que un altre; simplement, representa el nivell sobre el que s’està treballant... Cada nivell indica no només un nivell de poder, sinó també de contingut. Cada nivell recontextualitza la informació amb l’objectiu de crear un mapa vàlid que permeti un enfocament i una comprensió de ple sentit, especialment d’informació espiritual... Cada nivell té un context diferent de realitat. El que en un nivell sembla ser quelcom pel que val la pena morir, en un altre nivell es veu com un absurd, un sense sentit. Aquests nivells defineixen diferents conjunts de posicionaments... Cada entitat té el seu treball a fer en la seva contribució al tot. Un toxo no és millor que un altre perquè sigui més gran o estigui més alt en l’edifici... Tota entitat viva disfruta per igual de la consciència de la existència, donat que la Presència Divina en **TOT EL QUE ÉS** imbueix aquesta qualitat com a conseqüència de la Creació... L’existència conté la qualitat de la consciència divina... (consciousness)



²EXERCICI DE VOLUNTAT ESPIRITUAL PER DESCOBRIR EL PODER DE LA VOLUNTAT DE DÉU

Es tracta de fer-se successives preguntes amb gran honestedat:

- Què passaria si renunció a quelcom que desitjo i valoro molt?”
- Amb profunda honestedat em responc.
- A la resposta que em vingui, pregunto: “I, després què?”.
- Cada resposta em situa davant del següent obstacle o dificultat.
- A cada obstacle em formulo una nova pregunta, que em descobreix un nou obstacle-dificultat.
- Pregunta si estic disposat a sotmetre aquest obstacle a Déu, cosa que em posa de manifest el següent obstacle-dificultat.

A força de fer-me preguntes amb la intenció i la voluntat (bona disposició) de sotmetre la il·lusió que m’ha fet creure que “la felicitat està “aquí fora” (en una persona, cosa, situació, afecció, il·lusió, etc.) prenc consciència dels següents aspectes:

- que l’existència, d’instant a instant, només té lloc per la gràcia de Déu;
- que la pròpia vida se sostenta gràcies a la presència de Déu;
- que tot lo material, que crec que està sustentat, és de per si la manifestació de la voluntat de Déu envers mi;
- que els meus esforços per sustentar la pròpia vida em venen “donats” (són un regal de Déu), i no una invenció personal.

Al fons de tot aquest exercici d’honestedat, he de ser conscient de la presència subtil de l’ego que sempre creu que sobreviurà gràcies a les seves pròpies forces i malgrat la voluntat de Déu.



³Giuseppe Maria Zanghi. Filòsof, teòleg, sacerdot. LA PERSONA DIVINA DEL VERB (JESÚS) ENS ATRAPA EN EL MÉS PROFUND DE LA NOSTRA HUMANITAT, FENT-SE ELL “INDIVIDUALITAT” COM NOSALTRES, PER FER DE NOSALTRES DÉU.

Jesús Abandonat ens converteix a cadascú d’individu qualsevol, a persona, fill de Déu. Com ho fa això?

Jesús, «fent-se pecat i reduint-se a un simple home, a «individualitat», ja no és l’Home» en la seva plena universalitat. Ell, que era l’Home per excel·lència, perquè és el Fill de Déu, es va fer «individu», com «un de tants». D’altra banda, com que Jesús és Déu, no pot deixar de ser l’Home per excel·lència. El fet de rebaxar-se fins als límits de la criatura tancada en la seva «individualitat», fa que aquesta experiència tingui doble significat: per a Jesús, l’experiència de l’abandó (superat per Ell en l’amor); per a nosaltres, ser acollits per Ell, de manera que rebem com a do la seva realitat de Fill de Déu, convertint-nos en persona. Rebem com a do aquesta realitat de persona, que ja ens havia estat donada al Paradís Terrestre com a vocació -perquè hem estat creats a imatge de Déu-, Jesús ens la retorna i fa que es realitzi, si ens deixem fer un en Ell i per Ell (abandonat). (Observem el matis important: si ens deixem fer un en Ell i per Ell, donat que amb el nostre lliure albir, podem negar-nos a “deixar-nos fer un en Ell i per Ell”, o podem triar conscientment, “deixar-nos fer un en Ell i per Ell”). Triar “deixar-nos fer un en Ell i per Ell”, vol dir que triem abraçar-lo i estimar-lo en els nostres petits o grans dolors. Se’ns diu d’una manera molt profunda què significa ser persona per a cada un de nosaltres. Significa que «Jo estic des de sempre en la ment de Déu, en el Verb, i des de sempre sóc estimat pel Pare». Allà hi ha «el meu veritable Jo: Crist en mi». La meua història és deixar-me portar per Jesús, que ve a buscar-me allà on estic, com a criatura i pecadora, per portar-me a la meua veritable realitat, que ha estat sempre en la Ment de Déu, però que he de fer la meua part per recuperar la consciència del SER que sóc en la Ment de Déu: és novament aquell SER i no-ser. Aquí és on es juga la meua aventura de criatura humana. Jesús en l’abandó m’ha revelat que «sóc», «no essent», «sóc», «quan no sóc» perquè així està fet l’Amor, així és la vida de Déu. Llavors, el do que Déu em fa de ser persona, és un do que he de retomar-li. Com? Perdent la meua individualitat egoica, per recuperar-la novament com a persona a l’interior de Déu. Com? Convertint la meua vida en “amor incondicional”, vivim la mateixa vida que viuen el Pare i el Fill en la Trinitat. Jesús ens facilita aquest treball, fent-se un amb nosaltres fins a l’abisme de la nostra individualitat, fins al pecat. Jesús, en la Seua Persona divina, ens crida a ser persones. Com? Sortint de nosaltres. Perdent tot el que significa la nostra individualitat-personalitat. Jesús Abandonat ens invita a entrar en la seva lògica de No-ser-Amor, perquè només aleshores veritablement SOM. Per tot això, la voluntat espiritual hi juga un paper fonamental.