

**DELEGACIÓ EPISCOPAL DE PASTORAL
FAMILIAR DEL BISBAT DE GIRONA**

NOVA EVANGELITZACIÓ - NE 3.5

FORMACIÓ - CURS 2022-23



Canvi radical de mentalitat respecte el sofriment:

Benaurança de l'absurd

BENAURATS ELS QUI NO HO SÓN,

O CREUEN QUE NO HO SÓN.

NE 3.5
LA BENAURANÇA DE L'ABSURD:
"BENAURATS ELS QUI NO HO SÓN, PERQUÈ SERAN CONSOLATS"

TEXT N° 1. "Benaurats els que ploren i sofreixen perquè seran consolats".
(Mt 5, 4)

IDEA CENTRAL

Amb el "discurs de la muntanya" Jesús revoluciona la manera de pensar del ser humà. Una vertadera revolució. Amb aquesta benaurança sembla que Jesús ens fa una proposta absurda quan diu:

són benaurats aquells que no ho són: els afligits, els desolats, els que ploren.
Com sempre, Jesús ens provoca.

Aquesta benaurança remou les nostres creences humanes de soca-rel. Sacseja profundament la nostra fe, la nostra confiança i la nostra capacitat d'estimar. Perquè, si no confio que darrere de cada sofriment, de cada plor, aflicció, desolació Déu m'hi espera sempre per consolar-me, és que no crec en el seu amor. La idea central d'aquesta benaurança és creure en el consol de Déu, després d'abraçar cada sofriment. És molt fort el pas que ens proposa aquesta NE d'avui. És un pas fonamental en el nostre camí espiritual. Aprofundim-ne l'estudi, la comprensió, per viure'l.

Jesús, ve al món per realitzar la profecia d'Isaïes, que anuncia l'hora en la qual seran consolats aquells que estan en el dolor: **Tots els afligits seran consolats.**

Jesús sap que aquell que sofreix és afortunat, és benaurat perquè està més predisposat per acollir la seva Paraula i per tant, entrar en el seu Regne i sap que l'estat d'afflicció en el que es troba el nostre món, pot transformar-se gràcies a Ell en vida joiosa.

Dirigint-se als afligits perquè pateixen, Jesús no té en ment una categoria concreta de sofriments, sinó que pensa en qualsevol que pateix, sigui adult o infant, home o dona, de qualsevol raça o latitud, per qualsevol causa: una desgràcia, una calamitat, una malaltia, la pèrdua d'una persona estimada o de béns materials o d'estimació; pensa en desil·lusions, en angoixes mudes del fons del cor... **Jesús pensa en tothom i també en tu, si en aquest moment sofreixes.** T'ho creus?

Certament, usant el verb en futur, Jesús al·ludeix al temps en què els que hauran sofert, i sofert bé, Déu mateix "els eixugarà cada llàgrima dels seus ulls i ja no hi haurà la mort, ni el dol, ni la lamentació, ni cap afany" (Ap 21, 24). Tot això que tindrà lloc quan serà instaurat el seu Regne, suscita ja en el cor de l'home l'esperança que dissolt el dolor. Per tant, Jesús ens parla d'esperança, de fe, de confiança en Ell.

Amb aquestes paraules, Jesús no pretén portar a qui és infeliç a la simple resignació prometent una compensació futura. Jesús pensa també en el present. Efectivament, el seu Regne, si bé de manera no definitiva, ja és aquí. La Trinitat ha fet estada al profund del cor de cada home. Per això la benaurança anunciada per Jesús, ja es pot verificar des d'ara mateix. Per verificar-la des d'ara mateix, hem de viure la unió amb la Trinitat que fa estada en el nostre cor. No podem verificar-la des de cap més altre lloc.

Sant Bernat comenta:

"L'ànima creient busca a Déu mitjançant el desig i només la que el busca amb un desig vehement i està disposada a deixar totes les coses per córrer darrera el Verb, pot ser anomenada Esposa.

Aquesta ànima es la que mereix la gràcia de les visites.

El Verb visita l'ànima amb diverses finalitats: per consolar-la, per reprendre-la, per purificar-la, per instruir-la, per unir-la a Ell.

Així és com la persona progressa en la vida espiritual: gràcies a l'alternança entre presència i absència, entre visites de la gràcia i proves de la temptació. Amb aquesta alternança l'ànima Esposa va progressant en l'escola de la virtut. La visita de la gràcia l'impedeix defallir i la temptació l'allunya de la supèrbia.

Que s'ocupi de les coses del món només per amor i per la teva voluntat i per a glòria teva.

En el Regne que ens ha portat Jesús, el consol pot ser una experiència quotidiana. Naturalment, cal una condició: **que visquis com a vertader fill d'aquest Regne, que sentis que en formes part i que visquis d'acord amb les lleis i segons les exigències de Jesús, que val a dir, viure d'acord a la voluntat del Pare.**

Jesús diu que **els sofriments que ens arriben els hem d'acceptar com els ha acceptat Ell. Vol que tu agafis la teva creu, no que la odiïs, no que la rebutgis, no vol que te la treguis de sobre, sinó que la porti. Cal estimar-la. Vol que te la carreguis bé sobre l'espatlla, és més, que la brandeïxis com una bandera.**

Aleshores, aquí es produeix el miracle del Regne: **Déu te la transforma en més lleugera;** sents que la pots portar, fins al punt de somriure enmig de llàgrimes. Sorgeix una tal força de dins teu, que no ve de tu: ve d'Ell. I comprens perquè Ell parla de **"jou lleuger i suau"**. (Df. Mt 11, 30). La religió no és l'opi del poble com ha dit algú, que adorm per tal de no acollir el sofriment amb amor. Els sofriments poden romandre, però sorgeix una nova fortalesa que ens ajuda a portar les proves de la vida i ens permet ajudar els altres en els seus sofriments, a superar les proves, a veure-les, com les ha vist i acollit Ell, com a mitjà de redempció. Ara bé, tota aquesta fortalesa la trobem en el propi interior on la Trinitat hi vol fer la seva estada, com ens ho recorda i recomana Isabel de la Trinitat, amb la seva experiència. Meditem-ho tot el temps que ens calgui:

"Voldria sepultar-me, per dir-ho d'alguna manera, en el fons de la meva ànima a fi de perdre'm en la Trinitat que hi viu, per transformar-me en ella. Aleshores seré de veritat Isabel de la Trinitat". (seré de veritat (posa-hi el teu nom).

"Tota la Trinitat reposa en nosaltres... Que sigui la nostra clausura, que la nostra vida transcorri allí, també la meva. Sóc Isabel de la Trinitat (posa-hi el teu nom), és a dir, Isabel (el teu nom) que desapareix, que es perd, que es deixa envair per tots TRES".

"Amb tots els nostres fets diguem-li el nostre amor fent sempre el que li agrada. No ens deixarà sols, romandrà en el centre de la nostra ànima per ser Ell mateix la nostra fidelitat". "Ajuda'm a oblidar-me completament... Per realitzar aquest pla que és el del mateix Déu, heus ací el secret: oblidar-se d'un mateix, desprendre's, no tenir-se en compte, mirar al Mestre, no mirar-lo més que a Ell, rebre d'igual manera l'alegria o el dolor com vinguts directament del seu amor".

El P. Pio li deia en una carta a Maria Gargani, una seva filla espiritual:

"Jesús nen t'inspiri cada dia més amor al sofriment i més menyspreu al món... M'alegro de la manera d'actuar de la gràcia en tu; i, ahora que em congratulo amb tu, m'uneixo també a tu en beneir la pietat divina per tanta predilecció com et manifesta. Per tant, eixampla el teu cor i deixa que el Senyor obri lliurement. Obre la teva ànima al Sol diví i busca que els seus raigs benèfics dissipin d'ella les tenebres amb què l'enemic sovint la va enfosquint".

Potser el més difícil d'aquestes situacions és mantenir la confiança, la fe en l'amor de Déu; creure que portant la pròpia creu, acceptant el sofriment que ens acarona a cada moment, experimentarem el consol de Déu. Una forta motivació pot ser: acceptar participar en la redempció de Jesús, col·laborar amb Ell, a salvar ànimes.

Prenguem consciència, que fent junts el nostre camí espiritual, col·laborem amb Jesús a elevar el nivell de consciència de la nostra humanitat:

Un individuo en el nivel 700	contrarresta	70.000.000 de personas bajo el nivel 200
Un individuo en el nivel 600	contrarresta	10.000.000 de personas bajo el nivel 200
Un individuo en el nivel 500	contrarresta	750.000 de personas bajo el nivel 200
Un individuo en el nivel 400	contrarresta	400.000 de personas bajo el nivel 200
Un individuo en el nivel 300	contrarresta	90.000 de personas bajo el nivel 200
Doce individuos en el nivel 700	equivalen a	Un avatar a 1000

Com viure aquesta benaurança en la nostra societat en què vivim?

- *Em sento afortunat quan sofreixo? Segons respongui, sabré si estic en la mentalitat de l'ego o en la mentalitat del Ser. Si acullo la Paraula de Déu, sóc afortunat...*
- *Tinc la mentalitat de Jesús pel que fa al sofriment?*
- *Sóc capaç de transformar l'aflicció en goig?*
- *Què en penso del sofriment i com reaccio quan l'experimento?*
- *El consol enfront del sofriment, és per a mi ja una experiència quotidiana?*
- *Si encara no ho és, què m'indica la manca de consol davant el sofriment?*
- *T'animes a fer l'experiència d'Isabel de la Trinitat? Medita-ho!*
- *T'animes a canviar la mentalitat de l'ego sobre el sofriment?*
- *De què tens por?*

TEXT Nº 2. "EL SOFRIMENT ÉS CONSEQÜÈNCIA DE POSICIONAMENTS DE L'EGO". (Hawkins)

Hawkins insisteix contínuament en **els posicionaments de l'ego com a font de sofriment**. Hem de conèixer quins són els posicionaments de l'ego des dels quals encara vivim i deixem que condicionin la nostra vida, la nostra felicitat. **El problema el tenim en la ment**. Com deixem que la ment gestioni la nostra vida quotidiana mitjançant posicionaments que ens ocasionen molt de sofriment. Quan sofrim no sabem què fer amb el sofriment.

En canvi si aprenem a **ser "observadors quàntics de la nostra ment"**, sabrem com gestionar sanament qualsevol tipus de sofriment. És tant senzill com comprendre l'explicació de Hawkins i practicar-la. Hawkins ens ofereix una explicació científica i pràctica per gestionar sanament el sofriment. Afirmar:

"Si examinem el mapa de la consciència, és fàcil veure per què la ment és més poderosa que el cos. El camp d'energia de la raó (que calibra 400), amb les seves creences i conceptes mentals, és més poderós que el camp energètic del cos físic (que calibra 200). Per tant, el cos sempre expressa les creences conscients o inconscients que tenim en la ment (en forma de pensaments negatius o positius; sabent que els negatius ens generen sofriment, podem decidir desplaçar-los per pensaments positius).

*La nostra predisposició a acceptar creences negatives (posicionaments) **depèn, en primer lloc, de quanta negativitat retinguem.** Per exemple, una ment positiva es negarà a acceptar pensaments negatius i els rebutjarà per considerar-los falsos. No admetrà idees negatives comunament acceptades en la nostra societat. Sabem con n'és de fàcil vendre-li a una persona temorosa autocondemna, sentiments de culpa, de por...*

*La personalitat que ha deixat anar les energies negatives subjacents a la culpa inconscient i a la por, no té una ment temorosa (generadora de sofriments). El pensament és poderós, perquè té una vibració d'alta freqüència. En realitat, un pensament només és una cosa, té un patró de conducta. Quanta més energia li donem, més poder té per manifestar-se físicament (mitjançant el sofriment). **El sofriment es produeix a nivell del pensament i la intenció.** La física quàntica ha demostrat que l'observació influeix en les partícules subatòmiques. I la investigació clínica demostra el poder de la ment sobre el cos (i sobre la fabricació de sofriments)".*

QUAN SOFRIM ÉS IMPORTANT DIFERENCIAR EL PUNT DE VISTA EMOCIONAL DE L'ESPIRITUAL - HAWKINS ENS ACONSELLA: "DEMANA UN MIRACLE"

*"La gent sol usar una excusa com "Bé, em sento així". Usen una sortida emocional. Per què has fet això? "Bé, perquè em dona la gana". Aquesta és la gran excusa. Aquest és el punt de vista emocional. Quin és el teu punt de vista espiritual? "Bé, el meu punt de vista espiritual és quelcom diferent". P.e.: "No vull ser esclau de l'ego i de les seves emocions (i posicionaments)". **No oblidis que l'ego, la base de la ment, és el nen. Quan parles d'emocions, sovint estàs parlant del nen interior i no de l'adult interior.***

"Quan lluites per sortir d'algun racó emocional, utilitza la lògica enlloc de l'emoció. Molta gent intenta sortir-se'n amb l'emoció enlloc de la lògica. Si uses la lògica, com veuràs, no hi ha res a témer. Quan arribis al final de la vida, els altres t'enterraran i aquest serà la fi del problema, aleshores, on és el problema? Quan s'acaba, s'acaba i no hi ha més sofriment".

*"Aquells de vosaltres que heu fet Un Curs de Miracles, sabeu que això, en si mateix, ja és un miracle. **El fet de demanar un miracle, sovint, ja produeix el miracle.** P.e.: No trobes una cosa, no tens ni idea d'on és, la ment està completament en blanc i li demanes a l'Esperit Sant: "On és això o allò". Te n'oblides i vas a l'altra habitació i res, però de sobre et ve a la ment, no per lògica: "Ho he deixat al prestatge del bany o en el de la cuina". **Demana un miracle. La gent creu que no té dret als miracles o no hi creu. La gent no sap què és un miracle. Sovint, un miracle és simplement el re enquadrament,***

especialment del temps. P.e.: *La curació és de l'esperit i pot o no manifestar-se físicament debut a factors kàrmic i a condicions locals*".

Donat que Hawkins, tractant el tema del sofriment ens parla de demanar un miracle, fent referència a UCDM, deixo l'enllaç del cap 1, apartat 1 d'UCDM, titulat: *El significat dels miracles - I. Principis dels miracles*, en format àudio, per facilitar escoltar-lo sense haver de llegir. Dura 50'. Val la pena d'entretenir-nos a conèixer aquests 50 principis, i per poder-los meditar, els teniu escanejats.

<https://youtu.be/QcEB4XK8bG0>

DUES PROPOSTES PER AFRONTAR EL SOFRIMENT DE FORMA SANA

- Des de la dimensió espiritual: Abraçant-lo per amor a Jesús i per amor al pròxim.
- Des de la dimensió psicològica: Desprenent-nos dels posicionaments de l'ego que és qui ens els fabrica.

En el text 1, Jesús ens proposa un canvi de mentalitat pel que fa a la nostra percepció del sofriment i la manera que cadascú hem après de gestionar-lo. Generalment el defugim, el neguem, el rebutgem, amb la quals actitud, encara sofrim més. La proposta de Jesús queda explicada en el text 1.

En el text 2, Hawkins ens proposa un treball pràctic i concret: convertir-nos en observadors quàntics. Hem d'experimentar les dues propostes. Depèn del nivell de consciència en el que decidim viure la nostra vida, practicarem més una o l'altre. La proposta de Hawkins és complementària a la proposta de Jesús. No s'exclouen, ans es complementen.

Com convertir-nos en observador quàntic?

Decidint observar els pensaments que ens venen a la ment. Desplaçant els negatius per pensaments positius. Hawkins ens proposa:

"Transcendir la identificació amb el jo; desprenent-nos de tots els posicionaments mentals. Per això, s'ha d'estar disposat a "sacrificar" (o com ens proposava a la NE passada, en Josep M^a Sunyer: canviar els verbs "renunciar" i "sacrificar" pel verb "DESPLAÇAR"), davant Déu, per amor i humilitat, tots els trets i hàbits mentals, i només es pot assolir una humilitat radical restringint els pensaments i les opinions de l'ego a la seva veracitat verificable. Exactament això és el que significa estar disposat a desprendre's de totes les suposicions del pensament. Si s'insisteix en aquest despreniment, les vanitats desapareixen com a vertaderes i passen a veure's com a fonaments d'errors, de falsedat. Com a últim i gloriós estrèpit, un s'adona que la ment no "sap", no "coneix" res en realitat".

Per això, cal practica insistentment aquest mantra: *"Per mi mateix, Senyor, la meva ment no sap, no coneix res"*.

Un altre mantra que cal practicar és aquest:

**RES REAL POT SER AMENAÇAT.
RES IRREAL EXISTEIX.
EN AIXÒ RADICA LA PAU DE DÉU.**

Per tant, cap pensament negatiu de la ment, pot amenaçar-me, cap pensament negatiu pot generar-me sofriment. Per què? Perquè qualsevol pensament negatiu, per la seva pròpia naturalesa és fals. Observa i medita què diu UCDM sobre això:

*"La manera d'escapar del conflicte (del sofriment) que sorgeix de dos sistemes de pensament que s'oposen entre sí (el Ser i l'ego) consisteix clarament en escollir un i abandonar l'altre (desplaçar). Si t'identifiques amb el teu sistema de pensament, la qual cosa és inevitable, i acceptes dos sistemes de pensament que estan en total desacord, és impossible gaudir de pau (és impossible no sofrir). Si ensenyes ambdós sistemes, que és el que probablement faràs mentre acceptis els dos, estaràs ensenyant conflicte (sofriment) i també aprenent-los. Malgrat això, tu desitges pau, doncs, contràriament, no hauries invocat la Veu de la Pau (de l'Esperit Sant) perquè t'ajudi. **La seva lliçó no és dement, però el conflicte sí.***

*Entre la cordura i la demència no hi pot haver conflicte. Només una d'elles és veritat i, per tant, només una d'elles és real. L'Esperit t'ensenya que la veritat la va crear Déu, i la teva decisió (la de l'ego) no la pot alterar en absolut. A mesura que comencis a comprendre el seré poder de la Veu de l'Esperit Sant y la Seva perfecte consistència, la teva ment s'adonarà que estàs tractant de revocar una decisió que es va prendre irrevocablement per tu. **Per això et suggereixo que et recordis a tu mateix de permetre que l'Esperit Sant decideix a favor de Déu per tu.***

És qüestió de practicar i exercitar el "desplaçament". I, si tenim en compte que...

**RES REAL POT SER AMENAÇAT.
RES IRREAL EXISTEIX.
EN AIXÒ RADICA LA PAU DE DÉU.**

- Si només el sistema de pensament de l'Esperit Sant és real, cap altre sistema el pot amenaçar. Si m'ho crec, viuré el sofriment com un acte de purificació i de predilecció per part de Déu que em purifica perquè m'estima.
- Si el sistema de pensament de l'ego és fals, i, per tant, irreal, aquest sistema no existeix. Si m'ho crec, deixaré de rebolcar-me en pensaments de l'ego com si fossin reals.
- En conseqüència, si l'únic pensament real és el de l'Esperit Sant, el pensament que Jesús ens ofereix amb aquesta benaurança, és real. Si el visc com a real, en això radica la pau de Déu i viuré el sofriment amb pau.

**Compartim?
Som-hi!**

PROPOSTA PER COMPARTIR AQUESTA NE

1. Comparteix amb el grup quina frase has escollit per fer la LECTIO
2. Comparteix amb el grup quina frase has repetit com un mantra, en fer la MEDITATIO
3. Comparteix amb el grup el diàleg que has mantingut amb Déu en la teva ORATIO
4. Comparteix amb el grup què t'ha aportat de positiu d'aquesta NE

DATES DE LES SESSIONS NE

- NE 3.1 - 08.10.22 - Plantejar-nos la vida com un viatge vers la plenitud (vers la consciència de la Divinitat), ens ajuda a entendre aquest nostre viatge.
- NE 3.2 - 12.11.22 - La crida a VIURE AMB PLENITUT (perdó i humilitat) ÉS VIURE LES BENAURANÇES.
- NE 3.3 - 10.12.22 - "Ser pobre de cor (camí que porta a Déu), això és VIDA PLENA".
- NE 3.4 - 14.01.23 - "Respondre amb humil mansuetud (optar pel positiu), això és VIDA PLENA"
- NE 3.5 - 11.02.23 - "Benaurança de l'absurd, benaurat qui plora amb el que plora, això és VIDA PLENA".
- NE 3.6 - 11.03.23 - "Buscar la justícia (l'amor incondicional) amb fam i set, això és VIDA PLENA".
- NE 3.7 - 01.04.23 - "Mirar i actuar amb misericòrdia (més enllà del pensament possessiu "meu"), això és VIDA PLENA".
- NE 3.8 - 13.05.23 - "Mantenir el cor net de tot el que embruta l'amor (silenciar ment i passions), això és VIDA PLENA"
- NE 3.9 - 10.06.23 - "Sembrar pau al nostre entorn (sotmet la teva voluntat a la Voluntat de Déu), això és VIDA PLENA".
- NE 3.10 - 08.07.23 - "Acceptar cada dia el camí de l'Evangelí amb voluntat espiritual, això és VIDA PLENA".