

DELEGACIÓ EPISCOPAL DE PASTORAL  
FAMILIAR DEL BISBAT DE GIRONA

---

SETMANA SANTA

2020

43

COM VIURE L'AMOR EN TEMPS DE  
CONFINAMENT

FENT CAMÍ CAP A LA PASQUA

6

DISSABTE DE SETMANA SANTA

MARIA ÉS LA ICONA DE  
L'EXPERIÈNCIA SUBJECTIVA DEL

**“SABER PERDRE”**

*Avui decideixo practicar el “saber perdre”*

---

Joan M<sup>a</sup> Bovet i Josep González  
Centre de Psicologia i Fisioteràpia Gestalt-FIS, Família i Salut

## 3

### COM SORTIR DEL LABERINT DELS MIRALLS DE LA DUALITAT DE L'EGO? DISSABTE SANT ÉS L'EXPERIÈNCIA SUBJECTIVA DEL "SABER PERDRE" DE MARIA

**"El camí de sortida és simple: dirigeix el teu enfocament cap dintre, cap a l'absoluta subjectivitat de tota experiència". (Hawkins) Practicar el deixar anar, significa practicar el "saber perdre".**

El concepte que tota experiència sobre la **Veritat de Déu (del SER)** és interior i subjectiva, és important comprendre'l, acceptar-lo, i ser conscient que necessito experimentar-lo, fins que deixa de ser un concepte teròric. Aleshores n'experimento els fruits. **Quins? La unió amb el SER, amb la Veritat de Déu, sempre present i disponible a l'interior.** Però això requereix un aprenentatge.

Avui, Dissabte Sant, se'm convida a fer-lo. **Com?** Entrant a l'interior, al fons de l'ànima (de la consciència), **amb la intenció de cercar la Unió amb Déu.** **Fent què?** Silenciant tot pensament, preocupació, sentiment de malestar, dolor, sufriment, ràbia, por, culpa, soledat, abandó, separació, manca d'amor, expectativa, judici... **Com?** **Reconec, accepto, no etiqueto, no jutjo res de tot això,** sinó l'ego m'atrapa en el seu laberint de la dualitat. A canvi, em concentro en acumular experiència subjectiva. **Amb quin objectiu?** Per activar la qualitat del SER de l'Amor (500). **Com?** Acumulant experiència subjectiva de **"SABER PERDRE"** tots els obstacles de l'ego a l'Amor (500).

**Exemple:** Avui, com altres dies, em sorgiran pensaments, sentiments negatius diversos (exercito els negatius): tristor, por, cansament, ansietat, culpa, ràbia, soledat, abandó, angoixa, faig bé, faig malament, no em diu res, m'agradaria que..., em preocupa que..., estic nerviós-a degut a..., me molesta que digui, faci, reaccioni, no m'escolti, no em faci cas, deixi les coses així- aixà, no faci el que jo vull, com jo vull, vol tenir la raó, em canso de repetir què i com s'ha de fer o no fer, he de callar, aguantar, empassar (tragar), va a la seva, és egoïsta, etc., etc., etc. Puc deixar-me atrapat en tot aquest laberint i reaccionar com sempre, cap a fora. O puc tenir la intenció, la decisió i la voluntat de practicar **"saber perdre"**. L'ego no sap ni vol **"perdre"** mai. Fent petites experiències de **"perdre"** tota aquesta negativitat de l'ego, m'allibero del seu laberint dualitats. S'encarrega el SER.

**Experiència subjectiva de "saber perdre":** Me'n vaig cap dintre, essereno ment i sentiments respirant i fent silenci, trio reconèixer, acceptar que tot és com és, **perquè Déu és present en tot:** en el que m'agrada i en el que no. En tots els meus pensaments i sentiments. Present en l'altre-a, en com pensa, sent, reacciona, en tot el que no m'agrada d'ell-a. Faig experiència subjectiva de **perdre, perdre, perdre** tot obstacle de l'ego a l'Amor. Conscient que cada cop que reconec, accepto, entrego, confio, em rendixo, m'abandono, aprenc a **"saber perdre"**. Aleshores, la ment es silencia, es pacífica, experimento joia, compassió, amor sense condicions i, sobretot, **el poder de la Veritat de DÉU (del SER).** Finalment, el concepte teòric, es converteix en **experiència subjectiva real.** Amb cada experiència de **"saber perdre"** descobreixo que **"la meua vida pertany a la Divinitat, al Senyor de l'Amor"**. I d'aquesta **experiència subjectiva,** no paro de donar-ne infinites

**GRÀCIES.**

**PREGÀRIA**

La meua vida pertany a la Divinitat. Que el Senyor de l'Amor faci amb ella el que Li plagui. L'Amor Infinit és el meu credo. Veritat és el camí a què serveixo. La bellesa, l'amor i la Divinitat tot el que veig. Tota la Glòria sigui per a Tu. Tu pots tenir tot de mí. L'amor és la Llei Suprema de l'Univers. Et suplico, Senyor, que me l'ensenyis.

(Dr. Hawkins)

**GRÀCIES, SENYOR, PER L'EXPERIÈNCIA SUBJECTIVA DE PERDRE EL PARE I MARIA, LA MARE  
GRÀCIES PEL SEU SILENCI AL PEU DE LA CREU: SUBLIM EXPERIÈNCIA SUBJECTIVA DE  
PERDRE, PERDRE, PERDRE-HO TOT PER D'AMOR**

**GRÀCIES MARE**