

**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**

PAU

45

**ABSÈNCIA DE
DESITJOS + AFECCIONS =
PAU**

Activem la qualitat de la PAU

1

PAU (600)

OBJECTIU: ACTIVAR LA QUALITAT DEL SER: LA PAU
ESBROSSAR EL CAMÍ ESPIRITUAL DE TOTS ELS DESITJOS, EXPECTATIVES, NECESSITATS, AFECCIONS QUE
TREUEN LA PAU. RENDIR DESITJOS I AFECCIONS A DÉU
(Els escrits en blau i en cursiva són textos de Hawkins)

1. LA MENT ÉS EL PRINCIPAL OBSTACLE PER A LA REALITZACIÓ I LA PAU (600).

Ens convé fer una distinció i clarificar com fer servir la ment. Hawkins fa una clara diferència entre dos tipus de ment: *La ment es pot dividir en "ment pensant" i "ment conscient".*

La "ment conscient" coneix, reconeix i és conscient de moltes coses, i disposa de capacitats que no depenen del pensament, el llenguatge o els conceptes. Ho reconeix tot, elements essencials i patrons. Aquesta "ment conscient" sempre està present, però la passem per alt quan la ment està centrada en la raó-lògica-pensament-paraules (= "ment pensant"). Això vol dir que hem d'estar més atents a fer continus actes de consciència. La "ment conscient" s'assembla a la visió perifèrica en comparació a la visió central la "ment pensant". Per exemple, encara que els ulls es fixin en un objecte concret, com pot ser un rellotge, no deixen d'assimilar, registrar i reconèixer simultàniament tot el que hi ha a l'habitació (= "ment conscient perifèrica").

En el treball espiritual, cal retirar l'atenció del focus central la "ment pensant", per adoptar una mirada més difusa i omniabarcant (= mirada de la "ment conscient").

El focus central ("ment pensant") sempre està dirigit per l'interès de l'ego, d'aquí ve que sigui el focus del desig i la limitació. Fixem-nos que la "ment pensant" ens centra en aquells pensaments-sentiments que ens generen preocupació, expectative, desitjos, ansietat, angoixa. Quant important és posar sempre la "ment pensant" sota la llum i guia de la "ment conscient". Això implica ser conscients que decidim des de l'Amor, la Pau i entreguem tot neguit a Déu. Fins i tot quan haguem de prendre decisions pràctiques des de la "ment pensant" si les prenem des de l'Amor i la Pau estem decidint i triant la voluntat de Déu i ja no des de la voluntat de l'ego. *Es podria argüir que hom ha d'enfocar-se per poder funcionar. Però, per enfocar-se s'ha d'excloure el tot (així pensa l'ego). La visió perifèrica, sense focus, igual que la "ment conscient" és inclusiva per comptes d'exclusiva. Té a veure amb l'essència i no amb el detall, i opera sense esforç en tot moment; sempre està present.* Observem i meditem la frase següent de Hawkins: *Hom sobreviu gràcies a la "ment conscient" i aconsegueix coses utilitzant la "ment pensant enfocada". Podríem utilitzar una frase mnemotècnica: El focus ("ment pensant") és per funcionar i la perifèria ("ment conscient") és per a la pau. En l'estat il·luminat (nivells de consciència elevats), l'energia de la incansable "pensant enfocada" és reabsorbida per la "ment conscient perifèrica" no pensant i, si se li permet, es converteix només en consciència, que subjau i il·lumina la "ment conscient". La ment enfocada, lineal, verbal "ment pensant", pot aprendre coses "sobre Déu"; però, donat que la Veritat és total, inclusiva, no està equipada o no és capaç de conèixer Déu directament, experimentalment.*

CONCLUSIÓ: Sempre tenint en compte que volem fer el nostre camí espiritual i volem gaudir de la Pau i consolidar aquesta qualitat del SER, l'exercici concret és: 1. Fer actes de consciència conscient. Utilitzar la ment per ser conscients de tot el que experimentem. 2. Reconèixer i acceptar que cada esdeveniment, persona, remoguda és com és, i tot està bé com està. D'aquesta manera activem la consciència en aquesta direcció inclusiva, acceptant que tot té un propòsit positiu. Mirar la realitat, tot el que sento, penso i visc des de la consciència del SER, sense judici, projeccions ni interpretacions. Practicar la consciència conscient des del SER vol dir confiar en l'Amor de Déu. Reforçar l'abandó, la confiança, l'entrega a la voluntat de Déu. Viure cada situació i remoguda des de la consciència d'entregar la pròpia voluntat a la voluntat de Déu. Viure la "ment pensant" conscientment per resoldre les qüestions de la vida pràctica. Donat que la ment pensant és exclusiva, siguem conscient que exclou allò que no acceptem, no reconeixem, jutgem i després l'ego ho projecta fora. Si fem conscient aquest mecanisme d'exclusió de l'ego, podem entregar els obstacles que posa cada cop que ens sometem a la seva voluntat, per comptes de sotmetre'ns a la voluntat de Déu. El fruit és la PAU. Per gaudir-la desplaçem cada pensament-sentiment de neguit, del passat, amb un acte conscient de confiança, abandó, amor a la voluntat de Déu.

2. LA MENT PENSANT DE L'EGO GENERA DESITJOS I AFECCIONS I BLOQUEJA LA PAU.

En la història personal de cadascú hi trobem els primers aferraments com descriu Hawkins: *El camí evolutiu a través del qual es produeix l'afecció és l'aferrament. El nen s'aferra a la seva font de comoditat i supervivència que experimenta "allà fora". Per això s'afecciona a tot l'exterior com a font de felicitat, però també s'afecciona a l'acte mateix d'afecció nar-se. El nen se sent més nodrit per l'amor de la mare. Per tant, la font d'amor i supervivència s'associa amb una persona, i per tant, l'afecció és un intent de posseir i controlar el que el nen percep com la font de supervivència i felicitat. Aleshores l'ego escull entre la materialitat lineal de la possessivitat, per comptes de la realitat no lineal de la confiança i l'amor.* Aquí és on la ment de l'ego comença a generar el patró de conducta del nen@. L'experiència psicològica ens mostra que *el nen que ha experimentat carència afectiva d'amor està regit per les emocions negatives i careix de les emocions positives (qualitats del SER) que compensin la carència. Aquest nen carent d'amor se'l descriu com necessitat i tendent a l'afecció i la ira. El nen que ha estat adequadament estimat, desenvolupa autoestima saludable.* Hawkins solia dir que "Tots necessitem teràpia". Sabem que el nostre patró de conducta està constituït de desitjos i afeccions. Si no els posem sota la llum de la "ment conscient", sempre ens els gestionarà la "ment pensant" de l'ego. Si li ho permetem, l'ego no activarà la qualitat de la Pau, en conseqüència bloquejarà l'accés al nivell de la Pau. Un cop més

preguntem-nos: ¿Deixo que la **ment pensant** de l'ego trïi la materialitat lineal de la possessivitat (desitjos + afecions), o prefereixo triar viure la realitat no lineal de la confiança i l'amor des de la "**ment conscient**"?

3. ESTRUCTURA DE L'AFECCIÓ – DESIG (= MENT PENSANT)

1. És una creença. L'afecció és una qualitat molt peculiar de l'ego. Afecció i aversió estan per tot arreu, ho impregnen tot i són l'element central de cada obstacle. L'afecció requereix l'energia d'una creença que la sosté. L'afecció al "jo" és una trampa bàsica de l'ego. Un engany.

2. Conté l'energia d'una intenció. També se sosté en l'energia d'una intenció (= un desig-expectativa). Podem contemplar l'afecció preguntant-nos quina és la seva intenció.

3. És una fantasia-il·lusió associada als posicionaments de l'ego: seguretat, supervivència, èxit, plaer, estimació, etc. La ment s'afecciona al propi procés d'afecció com a recurs per la supervivència. Hom pot localitzar aquesta fantasia: el jo (ego) aconsegueix unir-se (= enganxar-se) a allò que valora o s'identifica, incloses les seves esperances, somnis i il·lusions.

4. És una temptació vinculada a una fantasia de l'ego que pressuposa que si assolixo X satisfaré Y. Aconseguir X esdevé una intensa expectativa que amb el temps pot acabar essent una forta dependència-afecció-addicció. És la temptació que es projecta sobre Y.

5. És una projecció. Qualsevol temptació és una projecció. A força de satisfer Y (necessitat-carència), de mica en mica esdevé un hàbit, una afecció, que es reforça contínuament a si mateixa. L'ego projecta fora, la solució, la satisfacció, de les seves necessitats-carències. Aquest és l'esquema que funciona en totes les afeccions-addiccions-desitjos.

- X = es converteix en una intensa expectativa, desig = **atractor-temptació**
- Y = es converteix en la "necessitat" (carència) que crec imprescindible satisfer. Si no aconsegueixo satisfer-la experimento malestar, dolor, sofriment.

6. És un vici generat per una "expectativa projectada fantasiosa": desitjo X (expectativa-atractor), per satisfer Y (necessitat-carència).

El mateix mecanisme es repeteix en **la seducció, l'atractiu, la desitjabilitat**.

4. EXERCICI PER DISSOLDRE QUALSEVOL AFECCIÓ-AVERSIÓ-TEMPTACIÓ-PROJECCIÓ

Qualsevol indagació seriosa de l'afecció, acaba descobrint que és un obstacle a la realització del SER. Aquesta qualitat penetrant de l'afecció té un origen o arrel que hom pot descobrir. Es pot dissoldre totalment en totes les seves penetrants i múltiples formes d'aferrar-se, simplement deixant anar la fe en ella, o la creença en el valor i significat que li atorga l'ego. Deixar anar l'ego suposa estar disposat a renunciar a l'afecció al propi ego com a substitut de Déu i reconèixer-lo simplement com una il·lusió més. L'única manera d'eliminar i dissoldre qualsevol temptació és **eliminant la imatge**. Quina imatge? Sota cada temptació-atractor-expectativa-desig oposat Y hi ha una imatge X. La ment de l'ego la genera automàtica i instintivament. Veurem que cada imatge X té el seu corresponent oposat Y. Estudiem-ho.

IMATGE X: és la temptació-atractor-expectativa-desig-afecció.

Exemples d'addiccions, afeccions, atractors patològics mentals greus:

- En el drogo dependent la imatge X és la droga.
- En l'alcohòlic la imatge X és l'alcohol.
- En l'addicte al sexe la imatge X és el cos-sexe sigui de dona o d'home.
- En el pederasta la imatge X és el cos d'un nen@.
- En el sàdic la imatge X és haver pervertit la satisfacció fent mal a un animal o a un ésser humà
- En el masoquista la imatge X és haver pervertit la satisfacció sana produint-se dolor, sofriment a un mateix.
- En l'assassí la imatge X és haver pervertit la satisfacció sana, produint sofriment o matant a la víctima.

Exemples d'addiccions, afeccions, atractors psicològics-emocionals:

- En el mentider compulsiu la imatge X pot ser haver experimentat que mentint es lliurava d'un càstig, d'una humiliació, de sentir-se exclòs@, etc.
- En el victimista la imatge X pot ser els guanys secundaris que obté de fer-se la víctima (més atenció, tingut@ més en compte, fer-se el centre, etc.)
- En l'enveja la imatge X poden ser experiències de comparar-se amb altres (germans@s, amics-amigues) considerar-los millors, superiors, més intel·ligents, mentre que ell@ es considera inferior, no mereixedor@.
- En el cobdiciós la imatge X pot ser una infància de carències: materials, comoditats, capricis, etc., en comparació amb altres. El resultat és fer de tot per tenir de tot i cada vegada més.
- En l'engoixa a l'abandó la imatge X sol ser una experiència d'abandonament per part del pare o de la mare, un buit afectiu o també culpa.
- En el cínic la imatge X pot ser les humiliacions experimentades a casa o a l'escola.
- En la personalitat agressiva-antisocial la imatge X sol ser maltractes experimentats a l'infància.
- La imatge X d'un nen@ violats o que han sofert abús sexual, o també abús psicològic, és clarament l'experiència traumàtica de la violació soferta.
- La imatge X del corrupte (polític, clerga, laic...) sorgeix d'experiències viscudes de falta d'honestedat, manca d'escrúpuls, enganys, mentides, absència d'integritat, haver viscut en ambients on la mentida havia fet desaparèixer completament el valor de la Veritat.

- La imatge X del que necessita el poder i el prestigi, sorgeix d'ambients en els que prevalia la llei del més fort, del que té més, del que guanya amb engany i mentida. Ambients en els que només es valorava aquell@ que té més, més poder, prestigi, imatge, aquell@ que aconsegueix escalar als millors llocs de treball, posicions de prestigi, escolofons acadèmics, polítics, judicials, eclesiàstics, etc.

Exemples d'addiccions, afeccions, atractors fruits de sistemes educatius aparentment "sans", però generadors de patrons de conductes insans. Aquí hi podem trobar cadascun@ el nostre respectiu patró de conducta:

- La imatge X del super obedient pot ser una "educació" molt estricte, exigent, on no es reconeixia el nen@, on s'exigia sempre més i més perfecció.
- La imatge X del sumís@ la sol produir un ambient "educatiu" autoritari, estricte, exigent, on el càstig prevalia com a element d'estímul per comptes del premi.
- La imatge X d'un perfeccionista sol ser un entorn "educatiu" en el que fes el que es fes o com es fes, mai se satisfia el pare o la mare.
- La imatge X d'una persona negativa sol ser un entorn "educatiu" en el que es respirava, es parlava, es criticava, es queixava tot en negatiu. No es veia ni es valorava cap cosa ni acció, ni persona positivament.
- La imatge X d'una persona depressiva, sol ser haver viscut un entorn familiar amb un pare o mare depressiu.
- La imatge X d'una persona atrapada en la culpa, sol ser fruit de "missatges religiosos i moralistes" culpabilitzants, que no es van poder parlar, explicitar ni rebre una explicació sana, alliberadora, no traumatitzadora ni culpabilitzadora. Són els típics missatges de "si no fas bondat, si no fas el que et dic, Déu et castigarà, aniràs a l'infern", etc.
- En aquest grup hi trobarem multitud de missatges deseducatius que han deixat una imatge X fruit de les conclusions i creences que la ment de l'ego va fabricar perquè poguéssim sobreviure.

Darrere cada desig, cada expectativa, cada atractor, cada afecció hi ha una necessitat no satisfeta, per tant, frustrada. Darrere de cada necessitat hi ha una carència i una intenció que la vol satisfer. En definitiva darrera de cada **IMATGE X** hi ha el seu **OPOSAT Y**.

OPOSAT Y: és la necessitat-intenció que hom vol satisfer tant sí com no, i no importa de la manera que sigui. Cada cop que se satisfà aquesta necessitat Y, l'afecció es reforça, es consolida i esdevé addicció. Després es projecte fora i el bucle no para.

Exemple de necessitats que han acabat generant una forta afecció i una profunda addicció:

- Qui necessita (desitja) més diner, té en el seu oposat Y la carència de diner.
- Qui necessita (desitja) prestigi, té en el seu oposat Y la carència de valoració.
- Qui necessita (desitja) valoració, reconeixement, té en el seu oposat Y la carència de no ser reconegut@, d'haver-se sentit ignorat@.
- Qui necessita (desitja) demostrar que sap de tot, té en el seu oposat Y la carència d'haver-se sentit menystingut@, comparat@ amb els pitjors o oposat@ als millors.
- Qui necessita (desitja) estimació, té en el seu oposat Y una gran carència d'amor.
- Qui necessita (desitja) manar, té en el seu oposat Y una experiència d'axcés d'autoritat, imposició, humiliació, repressió, d'haver hagut de callar, engolir sense poder-se defensar, no tenir dret a expressar-se...
- Qui necessita (desitja) controlar a tothom i a tot, té en el seu oposat Y experiències de sentir-se oprimint, controlat, i haver hagut d'ofegar l'espontaneïtat, a més d'una experiència de manca de llibertat.
- Qui necessita (desitja) reafirmar-se contínuament, imposar el seu criteri, tenir la raó, té en el seu oposat Y la carència i la manca de reconeixement, de no haver tingut lloc, espai, ni reconeixement.

Com es pot veure, aquí tots hi tenim i hi trobem el nostre respectiu patró de conducta. Perquè sabem que el patró de conducta és l'intent de l'ego de satisfer les carències i necessitats, sobretot, la manca d'amor. El ser humà no suporta que li manqui el que necessita (**l'oposat Y**) Estem convidats a descobrir en els exemples anteriors, quin és el meu **oposat Y** que sempre he tractat de satisfer a través de la **imatge X**. La manera de deixar anar l'afecció és esborrar la **imatge X** subjacent a aquest mecanisme-bucle que m'impedeix accedir al nivell de consciència de la PAU (600).

5. COM ACCEDIR AL NIVELL DE CONSCIÈNCIA DE LA PAU (600)?

Desprenent-me de totes les afeccions-desitjos que em treuen la PAU.

Per desprendre'm he d'**ESBORRAR LA IMATGE X**. Com?

Prèviament és importantíssim que posi uns fonaments ben sòlids fent meditació-pregària, amb l'objectiu de dur a la pràctica aquesta fórmula: **INTENCIÓ CLARA + EMOCIONS ELEVADES = NOVA ENERGIA**. La meditació-pregària em permet tenir la **INTENCIÓ CLARA** i desvetllar dins meu **EMOCIONS ELEVADES**.

La resta la fa el SER: "**Pensa-hi tu, Senyor**".

INTENCIÓ CLARA: Vull entregar a Déu aquesta afecció (cadascú sap la seva). Cal definir-la amb total claredat.

1. Detecto la **imatge X** que activa l'afecció. Sol ser la mateixa perquè s'ha gravat a l'inconscient de tant activar-la.
2. Descobreixo l'**oposat Y** i detecto la **sensació d'aquesta necessitat** que l'ego ha convertit en una afecció-desig, que es dispara automàticament davant de qualsevol **imatge X**.
3. Puc preguntar-me: Què necessito satisfer? Quin desig se'm repeteix? Quina intenció-creença-expectativa hi

ha darrere aquest desig-necessitat?

4. Un cop descobert l'oposat Y puc preguntar-me novament: ¿Per a què necessito satisfer aquesta necessitat? ¿Per a què d'aquesta manera? ¿Quina satisfacció experimento quan la satisfai? ¿Quin hàbit-afecció em genera? ¿Em compensa seguir reforçant aquesta afecció al preu de NO TENIR PAU?
5. Em centro en la sensació-necessitat Y. L'acullo, la sostinc, l'abraço, no la jutjo. Estic atent@ a no deixar-me atrapar per la multitud de pensaments-sentiments que em volen distreure i bloquejar l'entrega.

EMOCIONS ELEVADES: Meditació per elevar les emocions: **Convertir-me en temple de Déu:** "Si cerques un lloc elevat, un lloc sant (els nivells de l'Amor Incondicional, la Pau, la lluminació) transforma't interiorment en temple de Déu. "El temple de Déu efectivament és sant, i vosaltres sou el temple". Vols pregar des del temple? Prega en tu mateix@. Però primer t'has de convertir en el temple de Déu, perquè Ell escolta en el seu temple aquell que prega": "Allibera'm dels errors: sigues tu el meu guia – i jo retornaré en mi i en tu". La gràcia mística fa experimentar això que la fe ensenya: que **Déu habita en l'ànima**. Aquell que cerca Déu, guiat per la fe, s'encamina lliurement cap el mateix lloc en el qual altres són atrets per la gràcia mística: és a dir, a **desprendre's dels sentits i de les "imatges" de la memòria, de l'activitat pràctica natural de l'intel.lecte i de la voluntat (= de les afeccions) per retirar-se a la deserta solitud interior, i romandre-hi en la fe fosca, en la simple mirada amorosa de l'esperit adreçat a Déu amagat, que està sota un vel, però present. Ell em sostindrà aquí en una profunda pau – perquè aquesta és la seu de la seva quietud, fins que plaurà al Senyor transformar la fe en visió". (Edith Stein)**

"L'única obligació la tenim amb l'amor i amb Déu" (Hawkins). No ho oblidem mai.

Aquí és convenient que cadascú disposi d'aquells recursos espirituals que per ell@ tinguin sentit i li desvetllin emocions elevades. Quan més elevada és l'emoció (Amor Incondicional), més ajuda a canviar-la per l'afecció-addicció, per forta que sigui.

6. Puc fer aquesta guia des de la interioritat de l'ànima, des del temple de Déu en mi:
 - Em reoloc en el temple de Déu dins meu. (La intenció repetida hi va portant. Deixa-te-la sentir en el cor, no en la ment).
 - Dedico la meua ferma voluntat a desprendre'm d'aquesta afecció que em treu la pau. (Això és clau).
 - M'obro a tu i el prego: "Allibera'm dels errors: sigues tu el meu guia, Senyor, perquè per mi mateix@ jo no sé res. Només teu és el poder i la glòria.
 - Em centro en la sensació, la sostinc i te l'entrego juntament amb la imatge que me la desvetlla.
 - Tot jo m'entrego a la **Ment del Pare**, on no m'hi manca res. Tot ho tinc complert en la **Ment del Pare**.
 - Confio i m'abandono a la **Ment del Pare**. Ell és la meua Pau.
 - Tu em mires, em cuides i m'estimes immensament. M'obro al teu immensa amor per mi.
 - Els missatgers que m'envies són un regal del teu Amor, perquè t'entregui totes les afeccions a canvi de la PAU que tu em regales.
 - Tu em vols en la teva Veritat, Amor, Pau. Jo em deixo conduir pel teu Amor vers la **Ment del Pare**.
 - En la **Ment del Pare** em sento complet, no em manca res, cregui el cregui, sembli el que sembli.

Faig aquest exercici fins que la **Consciència Conscient de la Ment del Pare** em doni la seva PAU.

2

A LA PAU (600) JA NO HI HA CONFLICTE

A l'apèndix¹, Hawkins comparteix la seva experiència, després de tres anys i mig de lliurament continu.

6. A LA PAU JA NO HI HA CONFLICTE.

La negativitat està absent per complet i l'amor omnipresent s'experimenta com serenitat, tranquil·litat, atemporalitat, plenitud, realització, quietud i felicitat. Hi ha silenci interior i llum, un sentiment d'unicitat, unitat i llibertat total. La pau és impertorbable. Les accions no requereixen esforç i el seu efecte és espontani, harmoniós i amorós. Es produeix un canvi de percepció de l'univers i de la relació amb ell. Preval el SER interior. S'ha transcendit el jo personal amb tots els seus sentiments, creences, identitats, afeccions i preocupacions. Aquest és l'estat últim a què aspiren tots els cercadors, tant els religiosos com els humanistes o els que rebutgen qualsevol identificació espiritual o filosòfica". No hi ha necessitat de voler res, perquè tot es manifesta en la vida de manera espontània i automàtica, **sense voluntat conscient ni esforç**. A aquest nivell, els pensaments mantinguts en la ment són molt poderosos i tendeixen a manifestar-se ràpidament.

Aquests fruits de la PAU són per a cadascú de nosaltres. Estem fent camí cap a l'Amor Incondicional, la Pau i la lluminació. Hi arribarem fent petits passos, amb confiança, constància, confiant en l'Amor del Pare. Si meditem cada un d'aquests fruits, ens adonarem a on ens bloqueja l'ego. Quan ens n'adonem, podem repetir aquest exercici els cops que calgui. Així fem camí cap a la PAU. A mida que anem pujant cap als nivells superiors de consciència, necessitem meditar, pregar, confiar i entregar-nos completament a la voluntat del Pare. Només així, els fruits de la PAU estan assegurats. Puc tenir desitjos? Quins? Desitja, anhela, demana intensament cada un dels continguts del Pare Nostre. Tota la resta probablement solen ser desitjos de l'ego. No permetis que l'ego decideixi els teus desitjos i anhels.

"Tot allò que demanareu al Pare en nom meu, jo ho faré; així el Pare serà glorificat en el Fill.

Sempre que demaneu alguna cosa en nom meu, jo la faré". (Jn 14, 12-14)

1EXPERIÈNCIA A GRAN PROFUNDITAT DE HAWKINS SOBRE LA PAU

"Era un fred dia d'hivern. El lliurament havia estat continu durant onze dies a un nivell de consciència mai assolit abans, ni tan sols durant la psicoanàlisi. Tenia a veure amb la base mateixa de la supervivència de l'ego i la seva identificació com a individu. Guardava relació amb com vaig experimentar la pròpia existència i amb el desig d'experimentar el propi SER. A mesura que passaven els dies, el procés semblava no tenir fi. Em va sorgir el dubte: «¿Estic intentant l'impossible?». Em va quedar clar que el mateix dubte era un mecanisme de defensa; el vaig abandonar i el lliurament va continuar a gran profunditat. Més tard, aquest mateix fred i plujós diumenge, vaig entrar en un restaurant, em vaig asseure sol a taula i, de sobte, el món es va transformar miraculosament. Es va produir una profunda sensació de pau i quietud interior, més gran que qualsevol cosa imaginable. L'experiència estava més enllà del temps. De fet, el temps no tenia cap significat, i l'espai tampoc existia tal com solem experimentar-lo. Totes les coses estaven connectades. Només hi havia una vida expressant-se com un únic SER a través de tots els éssers vius. No sentia cap identificació amb el cos ni interès per ell. A la sala tampoc hi havia cap cos més interessant que un altre. Totes les emocions i esdeveniments estaven interconnectats, i tots els fenòmens es produïen perquè cada cosa manifestava espontàniament la seva naturalesa interior, com si el moviment i el creixement fossin el desenvolupament espontani del potencial. La quietud impertorbable tenia una qualitat com de roca. Era obvi que el SER real era invisible - sense principi ni fi - i només s'havia produït una identificació transitòria amb el cos i la història individual. Semblava molt estrany que abans un pogués haver pensat que era un cos aïllat i separat dels altres, amb un començament limitat i un final. La idea semblava absurda. Ja no hi havia cap sensació de "jo separat" i el pronom "jo" va desaparèixer i va deixar de tenir sentit. En lloc seu, hi havia la consciència de ser totes les coses. Sempre les havia estat i sempre les seria. El veritable estat de SER estava fora del temps. El temps que el cos havia estat a la terra semblava una fracció de segon durant la qual la veritable identitat atemporal havia estat oblidada, a causa que un havia estat engegat pel petit jo. Llavors es va revelar com havia succeït. S'havia expressat el pensament d'experimentar una existència separada i aquesta expressió s'havia manifestat com una personalitat individual, amb una identitat individual i un cos físic que l'acompanyava. La connexió interna de totes les coses era absolutament òbvia. Era l'univers hologràfic descrit per Buda i la moderna física teòrica; tots dos estan d'acord pel que fa a la naturalesa intrínseca de l'univers. Atès que tot era perfecte, no hi havia res a voler, res a desitjar, res a crear i res en el que convertir-se. Només hi havia això, l'essència de SER de la qual sorgeix l'existència. Era la font de l'existència, però, curiosament, no la seva causa. Vaig sentir una profunda familiaritat amb la consciència. Era com si un sempre l'hagués coneguda, com si un estigués finalment a casa. No es van presentar emocions ni sentiments. Prevalia la inconsciència de les sensacions. Encara que semblava que seguien produint-se, ja no eren personals ni causa de preocupació. A manera d'experiment, vaig mantenir un pensament durant una fracció de segon per veure què passava. Gairebé a l'instant, es va produir un efecte en el món físic. El pensament de mantega o cafè, per exemple, va donar lloc al fet que el cambrer vingués immediatament amb els articles i, no obstant això, no havia pronunciat ni una paraula. Les paraules no semblaven ser necessàries. La comunicació es produïa amb qualsevol a nivell del silenci. Aquesta nit, el cos va conduir el cotxe a una reunió en què ningú va notar res. Tothom semblava estar intensament viu. La seva vivacitat sorgia de la seva essència, i el SER, que era el mateix per a tothom, brillava a través dels seus ulls. El cos parlava amb altres, establia espontàniament converses normals i es comportava de la forma habitual. En aquest moment, el cos semblava una joguina kàrmica, el funcionament era a càrrec de tots els seus patrons i programes acostumats i no necessitava cap atenció en absolut. Semblava saber el que havia de fer, i ho feia eficaçment i **sense esforç**. Totes les converses i interaccions eren presenciades com a simples fenòmens, no dirigides. Una estranya vanitat semblava haver cregut que hi havia hagut un petit jo autor de les accions del cos. En realitat, el cos estava a mercè de l'univers i mai havia realitzat les seves accions. Els fenòmens eren com vibracions de la ment que no tenien realitat o existència separada. Només hi havia totalitat. En realitat, només existia aquesta unitat. A la tarda següent, va sorgir un pensament. Ara que s'havia revelat el camí cap a la REALITAT, era possible retornar a la consciència de ser aquesta persona individual que abans s'havia acceptat com a real. Així com l'aire de l'habitació no experimenta els continguts de l'habitació, ja no hi havia un «jo» que experimentés «la meva pròpia existència». En aquest espai ja no hi havia un «jo» per experimentar el «jo sóc». Retornar a la consciència individual significava que havia de fer-se una elecció. En realitat, l'elecció es va fer per si mateixa, perquè no hi havia cap «jo» que la prengués. El desig d'experimentar el jo individual es va tornar a reactivar per si mateix. Estava present l'opció de deixar-lo anar, però van tornar a la memòria les coses que encara no havia acabat en el món. A mesura que retornava el sentit del «jo», les eleccions eren observades, no activament decidides. S'estava produint el procés de retorn. Podia ser permès o deixat anar. Va ser permès, i va continuar. Quan vaig despertar, el retorn s'havia completat, però ara amb una sensació diferent pel que fa a la identitat personal. S'havia revelat la veritat del SER. Vaig acceptar la responsabilitat per haver triat experimentar un cop més la vida individual, tot i no creure en l'existència individual. De fet, l'elecció conscient va garantir una completa responsabilitat per això. Experimentalment, tot això va ocórrer de manera autònoma".