



NE 5.1

L'auto realització per la fe en
JESÚS

JO SOC

el camí la veritat

la vida

l'amor



1

**El jo des del punt de vista de
l'ego-personatge:
El jo-idea i el jo-ideal soscaven la fe.**



La psicologia parla del "jo-idea" i del "jo-ideal". Cadascun de nosaltres es forma una idea del que voldria ser, de la imatge i de la semblança a la que s'ha d'assemblar per complaure els adults, des de ben petits. Ens agradi a no, la nostra ment està estructurada en base al "jo-idea" i el "jo-ideal" i d'ells en sorgeix el personatge. S'han convertit en el nostre guió de vida. Aquest guió de vida s'utilitza com una plantilla que se sobreposa a l'existència promovent la interpretació esbiaixada de tot allò que apareix a la consciència del nen-a des de ben petits.

Què és cada un d'aquests dos jo?



El jo-idea



Durant els darrers cursos hem parlat del “patró de conducta” amb el que hem après a viure des de petits. El patró de conducta el forma la idea que hem acceptat de la gent del nostre entorn des de ben petits. Si no fèiem bondat, ens renyaven i/o ens castigaven. És així com vam anar acceptant la idea que els altres projectaven sobre nosaltres. Així es va generar el personatge que havia de complaure a tothom, si l’infant volia sentir-se estimat, valorat, reconegut. El jo-idea ens va descentrar completament de la nostra vertadera identitat interior.

Totes les alternatives [que proposa el personatge] tenen la mateixa estructura mental: consten d'una idea de deficiència suposadament certa que sembla insuperable. El jo-idea és la realitat actual d'adults, si no hem fet un seriós treball. Seguim pensant i reaccionant a aquestes veus interiors: "soc maldestre", "no soc prou bo", "no soc prou llest" ... Com fer per ser més jo mateix? Erròniament vam desenvolupar el jo-ideal.
ALERTA!



El jo-ideal

És un objectiu d'aconseguir una excel·lència personal que s'ha de realitzar en el futur i que dissimularà la deficiència del jo-idea. El **jo-ideal** és un futurible: “seré molt bo”, “seré més llest”, “seré més...” que té un corol·lari: “i aleshores tothom m'ajudarà”, “tothom m'estimarà”. Però cap dels dos, **ni el jo-idea ni el jo-ideal** és el nostre vertader jo. La realitat és que hem viscut tota la vida reaccionant amb el jo-idea i tractant de ser el **jo-ideal**.
Entre els dos han configurat el personatge.





El jo-ideal i el perill de narcissisme

Quan ens hem proposat fer camí espiritual, quan llegim l'Evangelí i sentim el sincer desig de viure els ensenyaments de Jesús, si no fem un vertader despertar, probablement podem ser els de la paràbola del sembrador que l'escolten, però el personatge no deixa que doni fruit, o com a màxim només un 30%. Per què tenim la sensació que no avancem en el camí espiritual o que l'Evangelí és molt exigent?

Fins aquí el Jo des del punt de vista del personatge



El Jo des del punt de vista de Jesús

Jesús és

Camí

Vida

Veritat

Amor

del nostre



El camí espiritual
consisteix més en
DEIXAR FER A DÉU,
que deixar fer al
propi jo.

En mans de Déu com
l'infant.





El primer de tot és que t'obris a Jesús.
Es tracta d'una obertura de fe. Si per la fe t'obres a Jesús, Ell esdevé "camí, veritat i vida, amor" (Jn 14, 6). Aleshores Ell mateix comença a mostrar-te el teu vertader "jo", i a l'hora t'ajuda a realitzar-lo en plenitud. Ell mateix durà a terme la teva auto realització.
Això comporta tenir relació amb Jesús.



és tan feble que el diable la rebenta amb una simple
temptació.

Jo soc el camí, la veritat i la vida (Jn 14, 6)

La dificultat que té el cristià d'avui per viure l'Evangelí és que no creu i no confia prou en la Paraula de Jesús. La seva és una fe superficial. La relació amb Jesús sovint està feta de bons desitjos, però en el fons té por d'abandonar les estructures còmodes del personatge amb el que ha viscut tota la vida.



Escolta la Paraula de Jesús, la llegeix, la medita, potser la comparteix amb el grup que es troben de tant en tant, però el moment de viure-la es queda aturat en el nivell de consciència en el que ha viscut sempre: **el personatge**. Alguns bons cristians són víctima del nivell de consciència en el que pensen, mediten l'Evangelí, però no donen el pas de viure la Paraula de Jesús quan els interpel·la, perquè aquest pas suposa abandonar estructures mentals molt preuades que els desestabilitzarien l'estato quo que els ha funcionat fins ara.



JESÚS VIDA

Proposar-se de viure l'Evangelí és un pas molt fort i d'una maduresa espiritual considerable. Aleshores, com poden viure alguns cristians "Jo soc la vida"? Si Jesús no esdevé la vida del cristià, es queda amb el nom i amb algunes pràctiques de devoció amb les que justifica la seva fe.





I és que portar una vida espiritual seriosa, demana el gran compromís de replantejar-se tota l'estructura mental amb la que viu. Acceptar que Jesús és la seva vida i posar-se a viure-la, posa en evidència l'estructura del personatge que tots vivim. Reestructurar la ment, els hàbits, creences, posicionaments, requereix un profund treball de desvetllament.

A close-up of a baby's face looking upwards. The baby's eyes are closed, and the expression is peaceful. The face is surrounded by a vibrant, multi-colored glow that transitions from blue and green on the left to yellow and orange on the right. The background is dark and textured, possibly a wall or ceiling with some circular patterns.

Soc persona desvetllada?

Visc despert?



JESÚS VERITAT

Des del personatge, l'amor a la veritat queda molt qüestionat.

Quantes falsedats es viuen com a veritat!

L'ego-personatge, per naturalesa, forma part d'una estructura mental falsa.

La ment gestionada per l'ego-personatge està demostrat que, és incapaç de distingir la veritat de la falsedat.

El personatge viu un nivell de consciència en el que confon la veritat amb la falsedat que considera la **"seva veritat"**.

Quantes falsedats cauen, quan Jesús és la veritat del cristià.



A photograph of a forest path during autumn. The trees are covered in vibrant orange and yellow leaves. Sunlight filters through the canopy, creating a warm, golden glow. The path is covered in fallen leaves and leads into the distance.

JESÚS CAMÍ

Jesús
es converteix en el
company del
camí espiritual.


El camí de Jesús
és l'amor.

JESÚS AMOR

El cristià que s'agafa
seriosament el Treball
espiritual en el que
Jesús
és el seu **camí**,
la seva **veritat**,
la seva **vida**,
el seu **amor**,
progressa espiritualment.



Si ens plantejem conscientment d'escollir Jesús camí, veritat, vida, amor, ens hem d'obrir al **transcendent** i des d'allí hem de reestructurar el personatge en el que vivim. Parlar del **transcendent**, és parlar de Déu i del que ens fa SER, aquí i ara. Parlem del que ens permet conèixer, comprendre, estimar, viure i experimentar el



Regne de
Déu
dins
nostre.

El problema que tenim és que, portem tant de temps vivint en el personatge, que no sabem què hem de fer per obrir-nos al

Transcendent,

de forma que puguem començar a traslladar el nostre viure,

des del personatge

al

Transcendent

És el moment de
revisar en quin nivell
de consciència solem
viure sovint des de fa
anys.



1. Consciència animal

Segur que en algun moment
vivim en la Llei de la selva,
en la Llei del més fort

2. Consciència humana

Llei del Talió: Ull per ull. Dent per dent.

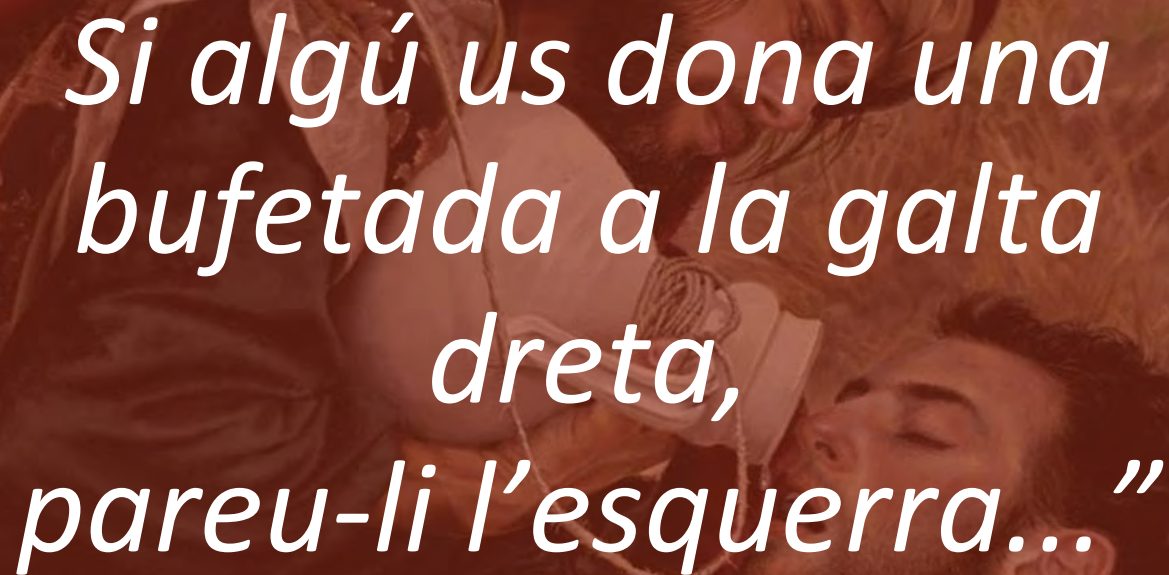
Jesús i la Llei del Talió

Jesús ensenya a perdonar i a tenir misericòrdia, a estimar els nostres enemics, beneir els que ens maleeixen i fer el bé.



3. Consciència divina

Llei del Regne de Déu



*Si algú us dona una
bufetada a la galta
dreta,
pareu-li l'esquerra...”*

De quin d'aquests nivells solc tenir algun trets?



A la llei del Regne de Déu li estan reservats els dons de l'Esperit Sant.



L'ànima rep tot el que necessita, si bé ningú no pot rebre res d'un nivell diferent en el que viu.

TREBALL



MIRA
OBSERVA

Hem d'adquirir la mirada d'infant



Des d'una mirada d'infant,
Com és la meva fe i confiança en Jesús
camí, veritat, vida, amor?

En el creient, la imatge del vertader "jo"
es perfecciona en la mesura que
desenvolupa la vida interior i la
identificació amb Jesús.

Amb sinceritat, respon-te:

Qui és Jesús per a mi?
Què significa Jesús per a mi?
Quina és la meva relació amb Ell?
Quin lloc ocupa Jesús en la meva vida?
En quin grau m'identifico amb Jesús?
Tinc cura de la meva vida espiritual?



Paraules fonamentals



El conec?



M'hi
adhereixo?



M'hi
identifico?



L'estimo?



El coneixement cada cop millor de Jesús i
l'adhesió a Ell engendren el desig d'identificació
amb Ell.

Jesús esdevé així el teu vertader "jo".

El creixement en la fe i en la gràcia comporten que vegis més nítidament el teu vertader "jo", perquè aleshores Jesús t'atorga cada dia més llum sobrenatural i se't revela cada vegada més plenament.



Per això:
Conec prou a Jesús?
(per allò de què “el coneixement
porta a l’amor” i
“no s’estima el que no es
coneix”).

Tinc fe en Jesús i en la seva
Paraula?
La llegeixo?
La medito?
Tracto de viure-la?
Confio de veritat en Jesús?
L’estimo?



Epistemologia

(= coneixement - sentit del)



MIRAR

Com exercitar el

MIRAR



“MIRAR”

dissol l'estructura del personatge



Sigues conscient de l'acte de mirar. Jo veig "això" o "allò"; però alhora, puc ser-ne conscient i adonar-me que soc jo, el SUBJECTE qui veu això o allò que miro. Generalment "veig" però no prenc consciència de la majoria de coses que "veig". He de convertir el "veig" en "mirar" amb atenció i amb la intenció de descobrir què hi ha darrere del que "miro".
Mirar el sentir. Mirar el no-sentir.

Sense fer servir la ment,
només

MIRAR



Triar la direcció cap a on enfoco la meva atenció, vol dir fer una acte de lliure albir enfocat a MIRAR, des del SUBJECTE que soc, tots els “objectes” que se’m presenten, tant interiors com exteriors.



*Ho miro tot ben desidentificat dels “objectes”.
Considerem “objecte” tot allò que veig i que MIRO.*

Com sé que miro desidentificat dels “objectes”?

*Quan els “objectes” que miro deixen de fer-me mal, deixen de ser molestos;
quan m’habituo a sentir-me el SUBJECTE que és completament diferent dels
“objectes” que miro; quan sé distanciar-me de les mogudes que provoquen
els “objectes”; quan sé mirar qualsevol “objecte”*

*des del Fons,
des del Centre,
des del Ser,
des del Regne de Déu dintre.*



Si t'ho vols mirar des de l'Evangeli, Jesús diu: «És allò que surt de l'home que el contamina, perquè del cor dels homes, en surten pensaments dolents, fornicacions, furts, homicidis, adulteris, avarícies, malignitats, frau, llibertinatge, enveja, blasfèmia, supèrbia, estultícia: totes aquestes coses dolentes procedeixen de dintre i contaminen l'home».

Tot això que surt de dintre són "objectes" al servei de l'ego.



*Com a SUBJECTE,
MIRO des del SER
tots aquests
"objectes"
i els transformo .*

*Habitualment el que fem és crispar-nos sobre l'objecte que veiem.
El més correcte seria mirar impersonalment, acollint-ho tot amb
Amor.*

***Per exemple:** Una persona em comenta el que una altra pensa de
mi. A mi no m'agrada, em neguiteja, em sento malament, em
preocupa i em quedo amb aquesta remoguda interior.
Simplement, un comentari de l'exterior, em desequilibra.*



La ment no para de donar voltes i més voltes:

Si observo què m'està passant, m'adono que una opinió sobre mi, em produeix malestar, perquè que ha tocat un punt feble.

Quin punt?

La meva imatge, el meu jo-idea.

El fet que em sento ferit i molest, de què m'informa?

Que estic identificat amb un jo-idea i amb un jo-ideal i que estic més preocupat pel personatge que pel Ser. A nivell espiritual, estic més ocupat pel les coses del regne exterior, que pel **Regne de Déu en el meu interior. Que estic més centrat en els objectes, que en mi com a SUBJECTE centrat en el Ser.**

Com he de gestionar aquesta remoguda del meu jo-idea?

Tenir clars els coneixements de què són els "objectes" i qui soc jo com a SUBJECTE. Aprendre a dir-me a base d'exercici: **Deixo de confondre'm amb tots els objectes.**

Com sé que identifico bé els objectes, per desidentificar-me'n?

Tot el que em preocupa, em molesta, em fa mal, em desanima; tot el que afecta a la meva imatge; tot el que visc com que no se'm valora, que no se'm té en compte; tota opinió de fora que em fa sentir malament, etc., tots són "objectes". Tots els "objectes" són reaccions gestionades per l'ego; són **identificacions de l'ego que em mantenen en nivells de consciència negatius. He de fer l'opció pel SUBJECTE que viu des del Centre del Ser, des del Regne de Déu dintre.**

En Mirar, t'adones que **tu no ets allò que veus**. Si segueixes mirant el Mirar, arribaràs al Fons i descobriràs el veritable Ser.

Observar, mirar, sí, però l'objecte d'observació ha de ser l'activitat de la ment.

Observar, mirar "des de" la ment és una falsa observació que no et permet diferenciar i separar el **SUBJECTE que ets tu**, de tots els **objectes**.
Aprèn a observar, mirar des del Fons, des del teu Centre.



Veure, observar, mirar,
no ho fa la ment concreta (= la ment del personatge),
sinó que ho fa la

ment conscient





Veure, mirar
és un acte simple
de la
Intel·ligència
a través de la
ment.

Distingim entre:

Acte de la
Intel·ligència.

I processos de la
ment.

Processar sempre
ho fa la ment des
de l'ego.

*Així que mirat conscientment des del Ser,
què faig amb el que veig que no m'agrada i em fa mal?*

*1. Renuncio analitzar els **processos de la ment**.
No m'hi enganxo. Sabotejo aquest hàbit del jo-idea.*



2. Des del meu arsenal de recursos i principis espirituals, fer de lectures, meditacions, pregària i trio el significat i el valor més elevat que dono a allò que miro des del Centre del meu Ser:



Perdó, compassió. Agraeixo, beneeixo, lloo Déu, prego per la persona o l'esdeveniment que és un missatger per a mi.

3. Aquest acte simple *d'Intel·ligència* aleva el meu nivell de consciència per sobre de l'Amor (500), de l'Amor Incondicional (540) i més. I continuo el meu camí espiritual, sense mirar enrere.





Regla n° 1:

**Observar el que
passa; veure el
nostre interior i les
seves zones:
ment, afectivitat,
energia-cos.**

**El resultat és una
“ment
conscient”.**

Regla n° 2

*Mirar no és mental.
És un acte conscient del*

lliure albir



PREGUEM



**Et demanem ser els teus
servidors, oh Senyor,
un vehicle de l'amor diví,
un canal de la teva
Voluntat. Ajuda'ns a triar
l'amor i la pau per sobre
de totes les altres
opcions.**

Hawkins

A close-up photograph of a yellow rose, showing the intricate layers of its petals. The rose is the central focus, with a soft, warm light illuminating it. Overlaid on the rose is the word "Amen" in a large, light blue, sans-serif font. The text is centered horizontally and vertically, with the 'A' on the left and the 'n' on the right. The background is a blurred, warm yellow, matching the color of the rose. Two thin, horizontal red lines are visible, one above and one below the text, spanning the width of the image.

Amen

David R. Hawkins.