

Daniel Gabarró

Temps difícils, accions sàvies



Com aprofitar la situació política
i social per créixer interiorment

Disseny: Jorge Herreros – *hola@jorgeherreros.com*
Correcció: Isabel Casadevall – *isabel@tractradu.com*

© **Boira Editorial**
www.boiraeditorial.com
info@boiraeditorial.com

Primera edició: novembre de 2017

Dipòsit legal: L 1488-2017
ISBN: 978-84-16680-36-8

Agraïments

Al Sergi Pérez, mestre de vida i amic, per proposar un taller sobre política i creixement personal, i que va ser un bon impuls per a aquest llibre.

A Catalunya Ràdio, en especial al Gaspar Hernández i a l'Elisabet Pedrosa, per oferir eines d'autoconeixement a la població catalana, des d'una ràdio pública, durant més de deu anys.

Al Canal Taronja de televisió per dedicar un programa a aquest tema i fer-lo arribar a milers de persones.

A totes les persones que hi han fet les seves aportacions: la xalesta Carme Forn, l'Àngels Campà, la Núria Querol, la Laura Cortés, la Montserrat Dejuan, en Brian George i al meus estimats amics de Madrid que m'ofereixen un contrast enriquidor.

Un agraïment molt especial a la Gema Matiz, a la Nieves Machín i al Jaume López: sense ells, aquest llibre no existiria.

I, naturalment, també a la Marta Bellmunt, que m'ha ajudat a donar forma escrita a les meves idees i a millorar estilísticament el llibre.

Sobre l'autor



La missió de **Daniel Gabarró** és inspirar, acompanyar i transformar conscientment les persones, les empreses i les organitzacions.

Daniel Gabarró es dedica a il·luminar la realitat, crear mapes per arribar a viure en plenitud, lliures i feliços.

Imparteix cursos, conferències i tallers en la línia d'Antonio Blay, Anthony de Mello i Gerardo Schmedling, partint sempre de la seva pròpia experiència personal.

Professionalment és empresari, llicenciat en humanitats, expert en PNL (programació neurolingüística) i diplomat en direcció i organització d'empreses. Exprofessor de la Universitat de Lleida i de la Universitat Ramon Llull.

Habitualment col·labora en diversos mitjans de comunicació, ràdio, premsa i televisió, com ara *L'ofici de viure* i *L'Ofici d'educar* de Catalunya Ràdio, on ofereix eines d'autoconeixement per viure amb més consciència.

Entre els seus llibres destaquen: *Lideratge conscient*, *Empresa i espiritualitat*, *21 creences que ens amarguen la vida*, *7 eines de l'amor*, *Revolució sense enemics...*

Índex

Propòsit d'aquest llibre 9

El dilema: implicar-se o no en temes socials

Definició de tema social..... 13

Implicar-s'hi o no implicar-s'hi 14

No actuar és impossible..... 17

On puc actuar i on és impossible fer-ho? 23

On puc aportar la meva ajuda? 29

Eines o armes? 35

Com actuar sàviament?

Uns criteris per guiar les nostres accions..... 43

Tot és un gimnàs interior 46

Insistir-hi o no? 51

Voler transformar la realitat, implica no acceptar-la
i lluitar? 54

És possible arribar a un acord?..... 59

L'aigua bullirà als 100 graus..... 64

Tancant el capítol 71

Algunes preguntes i més aplicacions pràctiques	74
Com entendre que es manipuli la informació per generar odi?	76
Què fer quan no penses igual que la majoria i et fa por expressar-te?.....	78
Com desactivar la ràbia quan tens ira?.....	81
El sentiment patriòtic és una conducta saludable i adequada?	84
L'estat emocional col·lectiu té a veure amb memòries històriques?	86
Com mirar amb compassió persones violentes contra gent de bé?	88
Com acceptar les mentides i la negació dels fets?.....	90
Què fer davant la gent que només critica sense fer res?	91
Hem d'explicar-ho a infants i joves a casa i a l'escola?	92
Farmaciola: com recuperar la calma i incrementar l'energia vital	96
Anar més enllà.....	106
Comiat	114

Propòsit d'aquest llibre

Nosaltres i la realitat som una única cosa

El moment polític i social actual és intens. Esperançador per a alguns, esfereïdor per a d'altres, però intens.

Jo mateix he viscut, en primera persona, moments tensos arran de la situació que s'està vivint a Catalunya. Reconec haver perdut la meva pau interior durant unes hores el passat 1 d'octubre¹. El fet de perdre la meva pau interior aquell dia i el context d'incertesa continuada que vivim m'han fet reflexionar i, fruit d'aquesta reflexió, neix aquest llibre.

No podem fingir que la política no influeix en les nostres vides. La política apareix, necessàriament, quan un grup de persones es troben. La política és la gestió de les nostres relacions com a col·lectiu, ja sigui com a poble o ciutat, com a país, com a empresa o com a comunitat de veïnes i veïns d'un edifici. No podem estar-ne al marge. És, literalment, impossible. Per tant, el més prudent és plantejar-se **com podem relacionar-nos amb aquesta part de la realitat amb la màxima saviesa.**

De fet, el teu nivell de comprensió t'obligarà a veure les coses d'una manera determinada. No pots veure la realitat de

¹ L'1 d'octubre de 2017, data de celebració del referèndum sobre la independència a Catalunya amb un evident enfrontament entre la posició del govern català i l'espanyol.

forma diferent a com la comprens. **Com més comprensió, més capacitat de viure-la sense patiment i més capacitat d'influir en la transformació positiva de l'entorn.**

Si aconseguixes una mirada més comprensiva i més sàvia, també la teva actuació social serà més útil i sàvia. No només tindràs més pau interior, sinó que també generaràs més harmonia externa.

El llibre que tens a les teves mans vol oferir-te, d'una manera clara i directa, **criteris per saber com actuar socialment, en especial en moments convulsos.** En altres paraules, pretén explicar **com podem aprofitar els moments polítics actuals per créixer interiorment.** Perquè, malgrat la confusió imperant, **és possible mantenir la nostra pau interior inalterada** i utilitzar els esdeveniments per **avançar com a societat i com a individus.**

A partir de la meva experiència personal, teixiré una **sèrie de reflexions aplicables en qualsevol context.**

Algunes persones pensaran que aquest document és sobrer perquè el treball interior ha de restar al marge dels conflictes socials. Personalment, crec que s'equivoquen, així com també ho fan les persones que lluiten per a una societat millor sense, alhora, aprofitar aquesta acció com un espai d'autoconeixement i de creixement interior.

Crec que podem trobar una forma més sàvia d'actuar que transformi la realitat i que, al mateix temps, ens transformi positivament a nosaltres.

Aquest llibre et donarà eines per aconseguir-ho. Concep-lo com un punt de partida perquè, a posteriori, siguis tu qui decideixis com actuar. Jo només et mostraré eines i criteris per fer-ho, però has de ser tu qui les verifiquis. **No creguis cegament: comprova-ho i judica pels resultats.** Per això, en molts capítols trobaràs propostes de verificació, suggeriments per integrar les aportacions i exemples pràctics per veure que no parlem només de teories.

Cada situació complexa ens ofereix l'oportunitat de créixer interiorment i socialment. **Aprofitem el moment.** Si ho fem amb consciència, no només contribuïrem amb la societat, sinó també amb nosaltres mateixos. **Nosaltres i la realitat som una única cosa.** La visió d'una realitat separada de nosaltres és tan falsa com la visió d'un ball separat de la música. En actuar conscientment ens descobrim, ens coneixem, arribem a ser.

T'hi atreveixes?

Daniel Gabarró
Sherpa Espiritual²

2 *Sherpa* significa que simplement acompanyo: cada persona camina per ella mateixa, jo només acompanyo pels camins interiors que conec. Espiritual significa que els camins pels quals acompanyo són camins que ens porten a la nostra essència, a descobrir qui som més enllà de la forma física, les emocions, les idees i les accions que puguem fer. Des d'aquest punt de vista, aquests camins espirituals són d'una espiritualitat laica i poden ser recorreguts per persones de qualsevol religió, com també des de l'ateisme o l'agnosticisme.

Capítol 1

El dilema: implicar-se o no en temes socials

Definició de tema social

Un **tema social** és aquell que ocupa un grup persones. No cal que siguin milers de persones. Si un tema ocupa tres o més persones ja és un tema social, polític o col·lectiu. Per tant, tot sovint ens trobem davant de temes col·lectius: a la feina, al poble, al barri, a la família, a la comunitat de veïnes i veïns, al club esportiu, a l'associació cultural...

Així doncs, en qualsevol tema social sempre trobarem dos components: per un costat, les persones involucrades; per l'altre, el tema o la qüestió sobre el que decideixen.

Per exemple, en una comunitat de veïns i veïnes, trobarem les persones propietàries dels habitatges i les qüestions de l'edifici sobre les que decideixen.

Per posar un segon exemple, en unes votacions hi ha un grup de persones i una sèrie de qüestions sobre les quals decidir.

Implicar-s'hi o no implicar-s'hi

Al'hora d'abordar un conflicte social o polític, les persones adopten, majoritàriament, dues grans posicions: les que decideixen implicar-s'hi activament i les que no.

Aquelles persones que **prefereixen no implicar-s'hi**, ho argumenten de formes diferents. Però, en general, heus aquí les diferents raons amb les quals justifiquen la seva conducta:

- Algunes persones afirmen que **el tema no és prou important** i, per tant, consideren que tenen altres coses més importants a fer. De fet, demostren tenir unes altres prioritats.
- D'altres, prefereixen no actuar perquè argumenten que **no podran influir en la situació**. Sovint ho viuen com una rendició, amb resignació.
- Paral·lelament, també hi ha qui divideixen el món en bons i en dolents i on, òbviament, els dolents són els altres. Davant d'uns **dolents als quals no s'hi volen assemblejar**, decideixen no actuar. Afirmacions del tipus “*tots els polítics són iguals*”, “*millor no implicar-s'hi*”, “*ja s'ho faran*”..., són típiques d'aquest posicionament.
- Al mateix temps, també hi ha persones que creuen que no s'han de posicionar **per no trencar la seva pau interior**.

Segons la seva opinió, si ho fessin deixarien de donar prioritat a la pròpia vida en favor de quelcom col·lectiu. Aquestes persones pensen que el veritable i únic treball possible és el que es fa a l'interior de cadascú i que això exclou, necessàriament, la implicació en temes socials. A més, tot sovint afirmen que participar seria **interferir en un procés d'evolució col·lectiva** del qual creuen que no en formen part.

Tanmateix, hi ha persones que **decideixen implicar-s'hi** i també en aquest grup podem trobar justificacions diferents:

- Hi ha persones que actuen perquè creuen que **sense lluitar no s'aconseguirà mai res** i, per tant, equiparen la seva acció a una lluita per una sèrie de valors que consideren positius: la justícia, la igualtat, la llibertat, la pàtria... D'alguna manera, són persones que segueixen dividint el món entre bons i dolents, però confien en la seva acció com a força transformadora del món. Entre aquestes persones també hi ha qui pensa que no triomfarà, però decideix seguir lluitant perquè *“val més morir dempeus, que viure agenollat”*.
- Però també hi ha persones que **actuen amb la intenció d'aportar el seu màxim** i no es veuen a si mateixes lluitant contra res, sinó aportant els seus valors. Viuen les situacions d'una forma completament diferent i són capaces de mantenir la seva pau interior al marge d'aconseguir, o no, l'èxit. No defugen del fet d'actuar sinó tot el contrari: actuen sàviament per créixer personalment i, si poden, enriquir la societat.

Segurament, hi ha altres motivacions tant per actuar, com per no fer-ho. No hem volgut ser exhaustius, sinó donar una visió no monolítica.

En tot cas, en aquest llibre intentarem preguntar-nos quina actitud i quines accions són les més sàvies per tal de **transformar-nos interiorment i potenciar positivament la societat.**

No actuar és impossible

Punt de partida

Acabem d'explicar que hi ha gent que decideix actuar i d'altres que decideixen no fer-ho. Però ara farem una afirmació fonamental: **no actuar és impossible**. Sempre estem actuant.

Ho puc repetir al revés, ja que l'ordre dels factors no altera el producte: **és impossible no actuar**. L'afirmació és clara i rotunda.

Les persones no podem escollir entre actuar i no actuar. Qui afirma que no actua, s'està enganyant.

Mirem-ho amb atenció: imagina que el president/a de la teva comunitat de veïnes i veïns convoca aquest vespre una reunió extraordinària. Tu pots decidir anar-hi o no. Però, en qualsevol dels casos, decideixis una opció o l'altra, sempre estàs actuant.

Si no hi assisteixes estàs actuant, encara que estiguis descansant tranquil·lament a casa teva mirant la televisió! Simplement, consideres que el teu descans en aquell moment és més prioritari que la reunió. Has decidit no anar-hi i, conseqüentment, no hi vas: no assistir-hi és una acció.

La pregunta clau, doncs, no és si hem o no hem d'actuar, si hem d'implicar-nos o no en conflictes socials o polítics. El fet d'estar sempre actuant ens allibera d'aquest dilema. La qüestió principal és: **Com actuar sàviament?** I aquest serà el nucli del capítol següent.

Però, fins que hi arribem, m'agradaria convidar-vos a considerar que hi ha dos tipus d'accions: les externes, és a dir, aquelles que poden ser vistes des de l'exterior, i les internes, que només poden ser percebudes per la nostra consciència. Malgrat que puguin semblar ben diferents, ambdues són accions.

Les accions internes són aquelles que, des de fora, no poden ser detectades pels altres. Per exemple, si estem parlant amb una persona i, mentalment, decidim que no la tornarem a veure mai més, estem prenent una decisió interna. L'altra persona no sospitarà res si nosaltres no li ho diem. Però, interiorment, sabem que no la tornarem a veure. Per tant, és una acció evident: transforma la realitat. Altres exemples d'accions internes possibles serien: decidir callar, decidir no autoenganyar-nos, no mentir-nos, fingir una opinió diferent a la nostra, enganyar l'altra persona de forma conscient, etc.

El fet que una decisió no pugui observar-se externament no significa que no sigui una acció, ni que no existeixi. De fet, genera un canvi intern que transforma la realitat interior i, en tant que transformadora, és una acció. De la mateixa manera que no neguem l'existència dels nostres sentiments o pensaments encara que no siguin físicament observables,

tampoc podem negar l'existència d'accions encara que no puguem observar físicament la transformació interior que provoquen.

Per contra, **les accions externes** sí que poden ser observades pels altres: caminar, botar, saltar, parlar, pintar, escriure... Però, com podem deduir, l'acció externa pot contradir l'acció interna. Seguint amb el primer exemple anterior, puc decidir parlar i ser educat amb la persona amb qui parlo (i aquest és un fet constatable per tothom).

Tot i així, al mateix temps, estic decidint no tornar-la a veure mai més: això també és una acció i pot semblar contradictòria amb el tracte amable i meravellós que li dedico.

Si nosaltres decidim, per exemple, expressar la nostra opinió i ho fem, estem duent a terme una acció externa. Si, en canvi, decidim no fer-ho, es tracta d'una acció interna que hem pres amb nosaltres mateixos/es i que pot passar desapercibuda, però que té veritable existència.

Arribats fins aquí, vull remarcar que ja que no podem deixar d'actuar, allò important és prendre una **decisió conscient** entenent que, decidim el que decidim, estarem actuant. **Adonar-nos que sempre actuem i decidim conscientment com actuar és el primer pas per aprofitar qualsevol situació política i social per al nostre creixement.** Si m'autoenganyo pensant que puc no actuar, seré incapaç d'usar les meves accions per créixer, per avançar, per aprendre a mantenir dins meu la pau interior.

Per consegüent, davant de qualsevol fet polític i/o social, pren-te la responsabilitat per decidir en quina direcció vols actuar. Recorda que no pots escollir entre actuar o no actuar, perquè sempre estem actuant. Això t'ajudarà a créixer.

Aplicació pràctica

Si hi ha unes eleccions pots escollir votar o no fer-ho. Al marge que facis una cosa o una altra, la teva conducta és una acció.

Si hi ha una reunió a la teva comunitat de veïnes i veïns, pots decidir anar-hi o no. Pots decidir delegar el teu vot o no. Pots decidir intervenir o no. Però facis el que facis és una acció.

Si, en una reunió de la feina et demanen l'opinió sobre una possible vaga, pots donar-la o no. Però en ambdós casos estaràs actuant. Podràs seguir la vaga o treballar aquell dia, i ambdues coses impliquen actuar.

Si un grup inversor et demana que t'uneixis a ells en un nou projecte empresarial, podràs unir-t'hi o no. Però en els dos casos estaràs actuant.

Llegir una notícia i donar-la per certa és una acció. Llegir una notícia i posar-la en quarantena és una altra acció.

Verificació

Per comprovar el que acabes de llegir, t'animo a imaginar la següent situació: ets a casa tranquil·lament i un amic/ga et truca per participar en una reunió o anar a una manifestació amb la qual hi estàs d'acord. Quines opcions tens? Si decideixes anar-hi, estaràs fent una acció, però si decideixes no anar-hi també estaràs actuant.

Una altra situació: a la feina, un company/a et pregunta per la teva opinió. En aquest tipus de situacions, pots decidir donar-la o no, segons el teu criteri, però al marge del que decideixis estaràs actuant.

Integració

T'animo a **decidir qualsevol acció conscientment**. Sempre tens diferents opcions, però decideixis el que decideixis és **impossible no actuar**. Fes-ho conscientment i cada dia integraràs més aquesta idea: sempre estic actuant.

Aquest és un pas clau per créixer interiorment: actuar conscientment.

Recorda

Entendre que és impossible no actuar i decidir conscientment el que fem, és el primer pas per aprofitar qualsevol situació política i social per al nostre creixement.

On puc actuar i on és impossible fer-ho?

Punt de partida

Un cop som conscients que sempre estem actuant, hem de conèixer un requisit bàsic: **saber on podem actuar eficaçment i on és impossible fer-ho**. Això ens ajudarà a delimitar quina és la nostra àrea d'influència, a separar aquelles decisions que sí que ens pertoquen d'aquelles que no, a evitar malentesos amb les altres persones i a evitar patiments interiors inútils.

Per explicar-ho, podem prendre com a referència la divisió de la realitat que proposa Byron Katie. Aquesta divulgadora estatunidenca, coneguda pel seu treball sobre el qüestionament dels pensaments que ens fan patir, suggereix dividir la realitat en tres grans àrees: **la meva realitat, la realitat dels altres i la realitat de la vida**.

Òbviament jo no puc decidir pels altres: què els agrada, què pensen, com se senten, què fan... Com tampoc puc decidir aspectes que formen part del funcionament de la vida: quan plourà, quan serà primavera, etc.

Per tant, **l'única realitat en la qual puc incidir és en la meva realitat**.

Si em regeixo per aquesta regla, sabré situar-me en un espai on sí que tinc capacitat d'acció. Si no envaeixo els espais dels altres, podré dur a terme qualsevol acció de forma eficaç sense generar conflictes innecessaris: ni a mi, ni als altres.

Al contrari, quan vulgui emprendre accions intentant suplantar el poder de l'altre o el de la vida, fracassaré i, molt probablement, patiré.

Per exemple, és tan absurd intentar que una altra persona canviï la seva opinió quan no vol fer-ho, com pressuposar que l'aigua deixarà de ser mullada per obeir-nos. Creure que tenim poder en àrees que no ens corresponen només ens aportarà patiment. Per evitar-ho, doncs, he d'entendre que només puc actuar **dins la meva realitat**. De fet, no tinc cap altra realitat on actuar.

Vist des d'un altre punt de vista, **la meva realitat és aquell espai que sí que puc transformar**. I aquí t'estem proposant que facis un pacte personal amb tu mateix/a: *només actuaré allà on tingui capacitat de transformar la realitat*.

Si trenques aquest pacte, és gairebé segur que viuràs conflictes.

De fet, la vida quotidiana n'està plena d'aquests tipus de conflictes que neixen de la ignorància. En són un bon exemple les persones que contínuament interfereixen en la vida dels altres: els diuen el que han de fer, a quin partit polític han de votar, a quines associacions han d'afiliar-se,

quines feines han de fer i en quin ordre i de quina manera... La seva acció no produeix cap canvi en la realitat si els altres no volen, perquè estan interferint en una realitat que no és la seva. De fet, l'únic que aconseguen és minvar la seva energia i, segurament, dificultar les relacions amb els altres que, en trobar-se pressionats, acostumen a defensar-se.

A més, en intentar actuar en àrees on no tenen cap influència, perden el temps i l'energia que podrien usar per transformar la seva pròpia realitat, que és el lloc on sí que poden produir canvis.

Tanmateix, quan tenim present quina és la nostra realitat i quina és la realitat de l'altre i decidim actuar únicament en la nostra realitat, la vida s'alleugereix enormement.

Per exemple: la realitat d'un mestre/a és intentar que l'alumnat aprengui; però no pot aprendre per ells. De fet, el mestre/a no pot comprendre per l'alumnat. Només l'alumne/a pot comprendre per si mateix. Ningú pot fer comprendre per un altre, ningú pot respirar per un altre, ningú pot menjar per un altre, ningú pot sentir per un altre, etc. Saber quina és la nostra realitat i la de l'altre ens permet centrar-nos en fer allò que sí que podem fer i, alhora, respectar la llibertat de l'altre.

Les decisions dels altres em poden semblar adequades o no, però no formen part de la meua realitat. Jo no puc actuar per un altre. La pluja em pot agradar més o menys, però no em correspon a mi decidir quan plourà. **La meua realitat és allà on sí que tinc capacitat de transformar el que hi ha.**

Aplicació pràctica

Si hi ha unes votacions en un país on tu no pots votar-hi o en una comunitat de veïnes i veïns que no és la teva, no pretenguis decidir pels altres: només patiries i generaries conflictes inútilment.

Si la votació és al teu país o a la teva comunitat de veïnes i veïns, sí que pots actuar: pots decidir votar o pots decidir no fer-ho. Però no pots decidir si els altres voten o no.

Si convoquen una assemblea per decidir vaga a la teva empresa mentre estàs convalescent en un hospital, accepta que no pots anar-hi, ni aportar el teu punt de vista presencialment. Però si la convoquen quan estàs sa, pots decidir si hi participes o no. En canvi, no pots decidir si els altres hi participaran o no.

Verificació

En la nostra quotidianitat hi ha infinitat d'aspectes que podem decidir: l'hora de llevar-nos, la roba, el menjar, a qui votar, quins productes volem o no comprar, anar o no anar a treballar...

En canvi, hi ha decisions en les quals no podem influir. Per il·lustrar aquesta afirmació imagina la següent situació: si tenim un amic que només es queixa de la seva feina, nosaltres podem proposar-li buscar-ne una de nova o qualsevol altra

solució que se'ns acudeixi. Ara bé, qui ha de prendre la decisió final serà ell. Nosaltres només podem suggerir-l'hi, però qui ha d'actuar en la seva realitat és, únicament, ell.

D'altra banda, hem de ser sempre conscients que cadascú és responsable de les decisions que pren. Si canvia de feina i tampoc hi està a gust, no depèn de nosaltres. Cadascú actua i és responsable del resultat que genera. L'elecció és lliure, però el resultat és obligatori. És igual que quan plantem una llavor: podem escollir la llavor que vulguem, però un cop plantada ja queda clar quina planta naixerà.

Ho pots verificar?

Integració

En aquest cas, seria convenient fer un exercici de reconeixement i realisme per adonar-nos de quina és la nostra realitat i focalitzar l'acció a aquest camp.

En altres paraules: cal **renunciar activament a intentar influir en espais on no tinc influència.**

Cada vegada que hi renunciem conscientment, la nostra ment queda més desperta i, de fet, es pot focalitzar on sí que ho podem fer: així la nostra capacitat d'influència creix.

Recorda

A la vida, hi ha tres àrees: la teva realitat, la realitat dels altres i la de la Vida.

Actua de forma conscient només en la teva realitat.

On puc aportar la meva ajuda?

Punt de partida

Tot sovint, se'ns demana que actuem en molts espais: institucions, associacions veïnals, federacions, clubs esportius, ONGs... moltes demanen la nostra col·laboració, d'una manera o d'una altra. Quantes vegades hem vist o ens han demanat la nostra implicació en alguna ONG quan passem pel carrer o quan obrim el nostre correu electrònic?

Tanmateix, és impossible tenir l'energia, el temps i els diners suficients per actuar a tot arreu. Evidentment, no podem ajudar a tothom. No ens podem implicar activament a tot arreu. Intentar-ho només aconseguiria que la nostra energia, temps i diners s'exhaurissin.

Per evitar-ho, necessitem **criteris** que ens ajudin a saber on focalitzar la nostra acció, on serem més útils, **on dir sí i on dir no** . Perquè tan important és decidir si ens impliquem activament o ens quedem al marge, com saber en quins espais és més adient fer-ho.

És per això que a continuació oferim una sèrie de criteris per si et són d'utilitat:

1. No ens hauríem d'implicar en aquelles àrees en les quals no hi ha una necessitat evident a cobrir, ni gent que ens demani suport. A banda de la necessitat a cobrir, convé que hi hagi un grup de persones que vegin la necessitat. Si aquesta necessitat no existeix o som els únics que la veiem, primer haurem d'esperar a despertar l'interès del grup per poder-nos implicar en una acció col·lectiva.

2. No hauríem d'actuar en aquelles àrees on no tenim els coneixements suficients o no ens és possible, materialment, d'actuar. És a dir, no podem actuar en aquells àmbits que s'escapen del nostre coneixement. Si m'apunto a una ONG per dur la comptabilitat i no tinc aquesta formació, difícilment podré ser d'utilitat. De la mateixa manera, tampoc m'hauria d'implicar si hi ha algun motiu que m'ho fa inviable. A tall d'exemple: si una associació es reuneix a la tarda i la meva jornada laboral acaba tard, segurament no tindrè el temps per anar-hi; si col·laboro en un club angloparlant i jo no domino aquest idioma, poc hi podré aportar...

3. No hauríem d'actuar en aquelles àrees, grups o projectes amb els quals no tenim cap correspondència o vincle.

Si no tenim cap vincle amb l'associació o el grup al qual vull ajudar, possiblement significa que estic posant la meua energia, el meu temps i els meus diners en una àrea que no em correspon i, molt possiblement, altres àrees que sí em corresponen quedin desateses.

Imagineu l'exemple següent: té sentit que uns adults que no tenen fills, ni intenció de tenir-los, participin en una associació de mares i pares? Segurament no.

Si ens impliquem en un espai on no hi tenim vincles, aquest fet ens impedirà tenir el temps suficient per participar en aquells llocs que sí que ens corresponen.

I un altre detall important: si ho faig, corro el risc d'impedir que qui sí que hi té vincles, no ho faci. A vegades, la caritat mal entesa només fa que perpetuar la desigualtat...

4. No hauríem d'actuar de forma que les persones acabin dependent de la nostra acció.

No podem convertir-nos en algú imprescindible. Allò savi és donar-los l'ajuda perquè, en la mesura del possible, ells/es arribin a fer-ho per si sols.

Si traslладem aquests criteris al terreny polític i social és evident que no és savi actuar en aquells conflictes que desconexem, en aquells en els quals no hi tenim cap vincle i en aquells on ningú no ens demana res.

Contràriament, si tinc els coneixements o les eines necessàries, formo part d'aquella realitat i hi ha una demanda, sí que és savi implicar-m'hi.

Però, i aquest punt també és fonamental, si hi ha diversos espais que compleixin aquests criteris, m'hauré de preguntar: en quin espai la meva aportació millorarà més la realitat? On puc ser més útil? Així sabrem realment on enfocar-nos i podrem prioritzar de forma intel·ligent.

Per tant, és possible entendre que hi ha persones que prefereixin, per exemple, no votar en certes eleccions sindicals i, en canvi, generar espais laborals d'autogestió: actuen en funció de les seves prioritats.

Aplicació pràctica

Si pertany a un club esportiu especialitzat en natació sincronitzada, seria estrany que t'impliquessis en la federació de tennis. No en saps de tennis i, a més, deixes de tenir temps i energia per a la natació sincronitzada.

Si vols implicar-te molt a la teva ONG i pots escollir entre organitzar un sopar d'esbarjo o integrar-te a la junta, possiblement escolliràs ser part de la junta, ja que és l'espai on podràs ser més útil.

Si creus que una manifestació per un tema polític és rellevant i útil, hi aniràs. Però si creus que no ho és més que el que has de fer en el seu lloc, no hi aniràs.

Si una associació et demana que facis quelcom que poden fer ells, és lògic que els animis a fer-ho perquè s'empoderin en lloc de fer-ho tu i que pensin que ells no poden i sempre depenguin de tu.

Si tens forces demandes perquè t'impliquis a diferents associacions, és lògic que descarti aquelles amb les que no hi tens vincles o a les que no pots aportar gaire. En canvi, també és lògic que només et focalitzis en una o dues: aquelles on més pots aportar i amb les que tens més vincles.

Verificació

Verifica que hi ha espais on ningú demana que hi vagis, que no ets ben rebut o que, simplement, les persones implicades ja estan bé i no t'estan pas demanant cap ajuda. Verifica que si en les circumstàncies anteriors hi vas, la teva ajuda no serà gaire productiva.

Verifica que si no saps, no pots ser útil. Verifica, també, que sovint hi ha impediments objectius per implicar-te en certs llocs (horaris, distància física...).

Verifica que hi ha temes amb els quals tens un vincle important i d'altres on el vincle és molt menor. Verifica que, si no tens prou temps, diners o energia per atendre'ls tots, els temes amb els quals tens més vincles són aquells en els que més et correspon implicar-te.

Verifica que quan fas la tasca per algú altre sense ensenyar-li a fer-la, et converteixes en imprescindible i, al mateix temps, els altres es converteixen en dependents.

Integració

Detecta si en els espais on col·labores hi ha una necessitat clara a cobrir i que, efectivament, hi ha un grup de persones demanant ajuda, o bé els ho preguntes.

Comprova que el que aportes a cada espai sigui útil.

Observa si realment tens un vincle important o hi ha d'altres espais on el vincle és major i, tanmateix, no els ajudes.

Comprova que actues de forma que la teva acció capacita i empodera les altres persones, en lloc de potenciar la dependència.

Si tens presents els punts anteriors i actues en conseqüència, la teva acció cada vegada serà més útil.

Recorda

Actua només en aquelles àrees on t'ho demanin i tinguis els vincles, el coneixement i les eines necessàries per fer-ho.

Eines o armes?

Punt de partida

M'agradaria acabar aquest capítol amb **una aportació que considero fonamental**. Si de tot el llibre només pots recordar una cosa, tant de bo sigui aquesta.

Es tracta del **concepte d'eina, les seves implicacions i la diferència entre eines i armes**.

D'una banda, deixeu-me parlar primer de **les eines**.

Quan estàs davant d'una situació t'has de preguntar: puc actuar de manera que la situació es transformi?

Si la resposta és sí vol dir que tens eines: **allò que t'ajuda a transformar la situació és una eina**. Una eina pot ser la teva capacitat de parlar, la teva capacitat de fer coses, la teva capacitat de votar, la teva capacitat de manifestar-te, la teva capacitat de signar, la teva capacitat de telefonar la policia, la teva capacitat de negar l'accés a algú a algun lloc... Per tant, les eines poden agafar moltes formes diferents: urnes i paperetes, una pàgina web, una telefonada, un article, un comentari, una denúncia judicial...

Si tens la possibilitat de transformar una realitat fent quelcom, això és una eina.

Si tens una eina, vol dir que et correspon usar-la, és una invitació a actuar per transformar la realitat externa. És més, com més vegades facis servir les eines que tens, més s'incrementa la possibilitat que la teva influència es potenciï: com que actues fent servir eines, cada cop en tens més al teu abast. Es tracta d'una mena de cercle virtuós: les persones que tenen eines per influir en la realitat i transformar-la, en usar-les, cada cop tenen més i més influència real i, per tant, cada cop tenen més eines al seu abast.

Però també passa a l'inrevés: a vegades volem transformar la realitat i no tenim cap eina, no tenim cap forma de transformar-la. Què cal fer llavors? Doncs cal entendre que **si no tenim cap eina per transformar la realitat, aquesta no és la nostra funció**. Simplement, ens és impossible.

I, clar, si la nostra funció no és transformar aquella realitat externa, quina és, llavors, la nostra funció en aquests casos? Doncs molt senzill: **transformar la nostra realitat interna mentre treballem per tenir les eines adequades**.

El que he dit és molt senzill, però sovint, de tan senzill, ho oblidem. En síntesi, cal entendre que **sempre hem d'actuar interiorment, però que només podem actuar també externament quan tenim eines**, és a dir, quan tenim la possibilitat real de transformar la realitat. Reitero que si només recordem això de tot el llibre, haurem recordat quelcom clau.

*Sant Francesc d'Assís ja ho deia en una pregària: "Senyor, dona'm la força per canviar allò que sí que puc canviar, serenitat per acceptar el que no puc canviar i saviesa per reconèixer la diferència!" En realitat, crec que veure la diferència és ben senzill: **si tens eines, fes-ho**. Si no tens eines només pots fer un treball d'acceptació³.*

I ara sí, deixeu-me parlar de **les armes**.

Mentre una eina transforma la realitat de forma positiva, sense agredir res, ni ningú, una arma també pot transformar la realitat externa però a partir de l'agressió als altres. La nostra intenció no és buscar, doncs, el màxim bé per a tothom implicat, sinó **agredir-los, imposar-nos, guanyar, venjar-nos...**

Naturalment, a primera vista pot semblar que una arma és útil perquè aconsegueix uns resultats. Però mai podrem construir res sòlid sobre quelcom que només s'aguanta per la força de les armes, de les amenaces, de la violència, ja sigui física, verbal o mental. Com diu una coneguda frase: *amb la força de les baionetes ho pots aconseguir tot, menys assegurar-t'hi a sobre*.

Per tant, si usem l'agressió, no estarem usant una eina, sinó una arma. Conseqüentment, tot allò que ens sembli que hem aconseguit, no serà sòlid.

³ Com actuar per fer aquest treball d'acceptació, ho abordem en el capítol següent.

Usar una arma no és quelcom savi. Però abans de passar al següent capítol, on investigarem **com actuar sàviament**, us animo a veure algunes aplicacions pràctiques i formes de verificar i d'integrar aquest apartat.

Aplicació pràctica

Si hi ha un referèndum i davant teu tens urnes i paperetes que pots usar: és una eina. Si no hi són, no tens cap eina.

Si hi ha una reunió de veïns i veïnes i tens un pressupost per a presentar: és una eina. Si no tens cap pressupost, no tens cap eina.

Si ets en un grup excursionista i pots organitzar una excursió: tens una eina. Si no ets capaç d'organitzar-la, no tens eines.

Si tens una parella, però la relació no és satisfactòria i et pots divorciar: tens una eina. Però si t'és impossible divorciar-te, et falta l'eina.

Si algú ha comès un delictes i pots telefonar la policia, tens una eina. Si la policia no t'agafa la denúncia, no tens cap eina.

Si treballes en una empresa i pots fer vaga, tens una eina. Si no pots permetre't perdre un euro i, per tant, no pots fer vaga, no tens cap eina.

Si pots publicar un article en un diari, fer una conferència o, simplement, explicar la teva visió a algú, tens una eina. Si ningú vol llegir-te ni escoltar-te, no tens cap eina.

En canvi:

Si agredeixes la gent perquè no voti, estàs fent servir una arma.

Si forces el reglament d'un parlament o d'un senat per aprovar una llei o impedir que s'aprovi sense respectar els drets de diputats/des o senadors/es, estàs usant una arma.

Si amenesces la plantilla d'una empresa perquè no faci una vaga, estàs fent servir una arma.

Si en una reunió de la comunitat de veïnes i veïns desqualifiques amb mentides un pressupost que no t'agrada, estàs fent servir una arma.

Si tens una parella, però la maltractes i amenesces perquè no es divorciï de tu, estàs fent servir una arma.

Si utilitzes un diari, una conferència o una conversa per faltar a la veritat, estàs fent servir una arma.

Verificació

Comprova que hi ha cops que sí que pots fer accions que transformin la realitat externa: tens eines.

Comprova que, altres vegades, no tens la possibilitat de transformar la realitat externa i, llavors, només pots fer un treball interior.

Comprova que a vegades pots actuar per millorar la realitat i sense intenció d'anar contra ningú: tens eines.

Comprova que a vegades s'actua amb violència per imposar un punt de vista: és una arma.

Comprova que el punt de vista imposat amb una arma només es mantindrà mentre l'amenaça estigui vigent. Comprova que aquesta situació no permet un espai estable on créixer.

Integració

Davant de qualsevol situació, pregunta't: tinc una eina?

Si la tens, actua per transformar la realitat.

En cas contrari, treballa el teu interior: no tens cap altre lloc on actuar.

Si abans d'actuar et preguntes això i sempre renunciaves a l'ús de la violència, aniràs integrant una forma d'actuar que et portarà cap a la pau interior i a l'harmonia externa.

Recorda

Actua externament només quan tinguis eines.

Actua internament si no tens eines.

Renuncia a confondre les eines amb les armes.

Capítol 2

Com actuar sàviament?

Uns criteris per guiar les nostres accions

Com acabem de veure en el capítol anterior, les persones actuem constantment. Fins i tot la no-acció implica, en major o menor grau, una acció.

Per aquest motiu, val la pena aturar-se un moment i pensar com podem aconseguir que la nostra acció sigui sàvia.

D'entrada, una acció sàvia ha de procurar complir, amb més o menys èxit, amb els **propòsits següents**:

Obtenir la màxima capacitat d'influència, podem fer-ho millor o pitjor, però el nostre objectiu hauria de ser realitzar una acció eficaç, una acció que fruiti, que doni resultats. Una acció sàvia sap, prèviament, quin resultat possible obtindrà i l'obté. I si no és així? Bé, simplement és perquè ens falta saviesa!

Per una altra banda, ha de ser una acció **que impliqui un mínim desgast**. Ens pot requerir esforç, però en cap cas ens ha de fer-nos sentir sense energia, esgotats, ni abatuts. I si se'ns acaba l'energia? Bé, segurament també ens faltava saviesa...

Finalment, **que comporti un creixement interior**. ¿I si actuem i, tot i així, no creixem interiorment i en lloc d'incrementar la nostra pau i felicitat s'incrementa, per exemple, el nostre odi? Molt possiblement, això també indica que ens faltará saviesa.

Com aquest últim punt és més desconegut, m'agradarà explicitar els tres punts sobre els quals us proposo l'entrenament interior:

1. Mantenir la nostra pau interior al marge del que passi fora: encara que no guanyi la nostra proposta, perdi la nostra candidatura preferida, s'estableixin pactes que no ens agraden, o el que sigui.

2. Actuar dins la nostra realitat i només dins la nostra realitat. Renunciar a actuar en realitats on no hi podem influir: la dels altres o la de la Vida. Actuar amb eines i no amb armes.

3. Focalitzar la nostra ment en pensar bé de tot i de tothom: adonar-nos que podem aprendre de tot i de tothom significa reconèixer que els altres tenen el mateix dret que nosaltres a veure el món d'una forma determinada, a encertar i a equivocar-se. El mateix dret que nosaltres. El mateix.

Aquests criteris ens han d'orientar.

Però si ens equivoquem no passarà res. Simplement patirem, però el patiment és útil perquè ens recordarà que hi ha quelcom a resoldre. Ens adonarem que ens falta saviesa, intentarem aprendre i, amb pràctica, acabarem incrementant la nostra saviesa. Tot requereix el seu temps d'aprenentatge, oi?

En els apartats següents mirarem de concretar, molt més, quins són els criteris per a una acció sàvia.

Tot és un gimnàs interior

Punt de partida

Actuar és quelcom inevitable, però hem d'assumir que davant d'una acció hi ha dues possibilitats: que els resultats siguin els desitjats o que no ho siguin.

Si això és així, comprova que, al marge del que succeeixi externament, tu només pots controlar la teva acció. Per tant, entendràs que allò savi és que la teva acció estigui centrada en expressar, de forma clara i precisa, els teus valors. Així, succeeixi el que succeeixi, tu creixeràs.

Sabràs que és absurd focalitzar-te en intentar dominar totalment l'exterior -quelcom impossible- i, per tant, entendràs que el teu propòsit és donar el teu màxim, expressar-te i créixer com a persona. Això significa actuar donant el millor de tu, deixant de banda tot el que no sumi, tot el que no sigui una aportació positiva.

Des d'aquest punt de vista, qualsevol circumstància és una oportunitat única per entrenar-te, és a dir, per **descobrir-te i expressar els teus valors**. Hem de recordar que un valor és allò que, quan s'expressa, millora l'entorn. Si no el millora, llavors no és un valor, llavors només és una creença.

Quan l'entorn social i polític és convuls, és difícil mantenir la pau interior de forma estable. Per aquest motiu, per estar preparats per a aquest tipus d'escenaris, el millor és utilitzar els petits conflictes que vivim en la quotidianitat per entrenar-nos: en una reunió de veïns i veïnes sobre el color que pintem l'escala, en una discussió amb els amics sobre la pel·lícula que veurem, en un conflicte amb la parella sobre les dates de vacances, etc. Això ens ajudarà a preparar-nos per enfrontar-nos a conflictes més intensos.

El que volem remarcar és que l'entrenament interior no es fa únicament en un grup de creixement interior, ni només dins d'una comunitat religiosa, ni només participant en debats filosòfics o llegint llibres excelsos... sinó que cadascuna de les situacions de la vida són situacions aprofitables per créixer interiorment. Que les aprofitem o no, només depèn de nosaltres. Però esperar certs espais concrets per aprofitar-los de cara al creixement personal és desaprovechar tota la resta, no creus?

Aplicació pràctica

En assabentar-te de notícies que no lliguen amb la teva visió del món, entrena't a no perdre la pau.

Vota o no votis, però fes-ho adonant-te que és una forma d'expressar-te i d'entrenar-te a mantenir la pau al marge del resultat final.

Ves a una reunió o a una manifestació, o no hi vagis. Però no ho facis en contra de res, ves-hi "a favor" dels teus valors. Pot semblar el mateix, però actuar "en contra" incrementa el patiment, actuar "a favor" augmenta la saviesa i el benestar.

Busca, en qualsevol tema on hi hagi confrontació, entendre les persones que pensen diferent a tu. Si tu ho fas, incrementaràs la teva capacitat de comprendre i hauràs aprofitat un espai "d'enfrontament" per tenir més comprensió. Això sí que és aprofitar-ho tot!

Contempla tota circumstància i espai com un col·legi on s'estan impartint classes d'autoconeixement i agafa qualsevol dificultat interna com una prova per comprovar si ja domines la lliçó.

Verificació

Pots obtenir resultats externs que no desitges, però el que pensis i sentis depèn de tu: adona't que hi ha moments en què es donen els resultats que esperaves i d'altres en què no. Pots observar que la forma com reacciones davant d'aquests resultats depèn únicament de tu?

Tot allò que penses i la manera en com t'ho prens depèn de tu. Si no, comprova que davant d'un mateix fet hi ha persones que reaccionen d'una manera i n'hi ha que en reaccionen d'una altra.

Per exemple, si estàs a favor d'una Catalunya independent, pots recordar moments de quan eres feliç fa uns anys, quan el tema nacionalista no estava a l'ordre del dia? En aquells moments, tu eres una persona feliç. Per tant, la teva felicitat no depèn només d'aquesta independència. Al marge que Catalunya sigui, o no, un Estat independent, pots viure una vida plena.

Al contrari, si estàs a favor d'una Espanya unida, pots recordar altres moments en què hagi superat una pèrdua? D'aquesta manera, veuràs que la pèrdua o no de Catalunya no et faria necessàriament infeliç. Es tracta, simplement, de canviar la perspectiva i deixar de vincular el nostre benestar als condicionants externs.

Entrenar-te és sinònim d'incrementar el teu govern interior. Afortunadament, quan nosaltres ens entrenem en un tema, cada cop el dominem millor. Això també succeeix en afers de caràcter polític i social... i en el creixement interior! Si ens entrenem intentant mantenir la nostra pau interior, actuant únicament en la nostra realitat i pensant el millor, estarem remant a favor nostre! Verifica que l'entrenament ens ajuda a dominar, cada cop més, qualsevol tema i que es pot fer en qualsevol situació.

¿Pots verificar que, **si perds la pau en algun lloc, allà necessites fer un treball interior** i, per tant, aquell és un bon espai d'entrenament? Pots veure que pots aprendre en tots els àmbits de la teva vida? Pots veure que també en l'àmbit social i polític pots aprendre?

Integració

Una bona manera d'aprofitar els espais quotidians per entrenar-te és no defugir els conflictes, ni els moments on la nostra opinió és minoritària. En aquestes situacions, hem de mirar d'entendre les posicions dels altres, escoltar-los amb veritable interès.

Així, a més de teixir una xarxa de relacions enriquidores, comprendrem que hi ha una gran heterogeneïtat d'opinions i maneres d'actuar. Això incrementarà la nostra flexibilitat mental i entrenarà la nostra capacitat de no alterar-nos quan les opinions majoritàries siguin diferents a les nostres o la realitat no s'ajusti als nostres desitjos.

Una altra manera és aprofitar qualsevol desacord com una oportunitat per potenciar la teva capacitat de buscar respostes imaginatives i d'empatia alhora que intentem, amb més o menys èxit, mantenir la pau interior.

Recorda

Entrena't a tot arreu a mantenir la pau interior, a actuar només dins la teva realitat i a pensar bé de tot i de tothom.

Protegeix-te si cal, però pensa bé de tot i de tothom.

Entrena't en coses petites del dia a dia i estaràs preparat/da per situacions més complexes.

Insistir-hi o no?

Punt de partida

Sabem que és impossible no actuar, però també sabem que la realitat no obeeix a la inèrcia: si no actues no es transforma. Per tant, l'única llibertat que tenim és **decidir quin tipus d'accions volem fer i assumir-ne els resultats**.

Però, i si una acció no dona resultat: hem d'insistir o no? Com saber si actuo amb *tossuderia* o actuo amb *constància*? Com tenir un criteri pràctic per aplicar-ho?

Si tens dubtes sobre si una acció és prou adient, et proposem dur-la a la pràctica i comprovar si l'acció ha provocat un avenç en la realitat.

Si hi ha un avenç, per petit que sigui, significa que anem en la direcció correcta. Potser no vas tan ràpid com imaginaves, però l'avenç t'està indicant clarament que vas ben encaminat/da.

Si no és el cas i no t'has mogut ni un mil·límetre, si no hi ha cap resultat extern positiu mínimament observable, torna-ho a intentar. Seria difícil encertar-la a la primera, oi? Intenta-ho, com a mínim, tres vegades, però mai passis de set.

Si ja ho has intentat entre tres i set vegades i no hi ha el més mínim canvi, crec que pots treure una conclusió: la vida t'està convidant a actuar d'una forma diferent o en un altre lloc.

Ja veus, un consell molt fàcil per guiar les nostres accions: observar el resultat i no confondre la constància -intentar les coses un mínim de tres cops i un màxim de set-, amb la tossuderia i la ceguesa davant el que la vida ens diu.

Aplicació pràctica

Fes les coses tal com tu creguis adequat: vota, convoca una reunió, mira de sensibilitzar els teus veïns i veïnes, penja cartells, escriu llibres... i observa'n els resultats.

No et rendeixis a la primera.

No segueixis insistint de la mateixa manera i en el mateix lloc més de set cops si veus que no hi ha cap avenç.

Però si hi ha algun avenç, encara que sigui petit, això és un senyal que sí que anem bé. Potser no a la velocitat que vols, però anem bé. Treballa la teva paciència i segueix endavant.

Verificació

Comprova que a vegades cal insistir més d'un cop per tenir èxit.

Comprova que, quan quelcom no ha arribat al seu moment o no encertem la forma d'aconseguir-ho, insistir és tossuderia i no ens porta al resultat desitjat.

Integració

Cada vegada que vegis un avenç objectiu, pren nota i això t'ajudarà a mantenir la constància.

Cada vegada que no vegis un avenç, pren nota. Si hi ha més de tres intents infructuosos, comença a cercar alternatives: en la flexibilitat podràs trobar respostes diferents que, potser, sí que et seran útils.

Recorda

Quan algun assumpte t'importa, no defalleixis abans d'intentar-ho, com a mínim, tres cops.

I, si no obtens resultats, tampoc insisteixis de la mateixa manera més de set cops.

Voler transformar la realitat, implica no acceptar-la i lluitar?

Punt de partida

Arribats fins aquí, algunes persones es podrien preguntar:

- Si vull transformar la realitat és perquè no accepto la realitat?
- Si vull transformar la realitat vol dir que estic en lluita amb la realitat?
- Quines possibilitats d'èxit tinc si lluito contra la realitat?

La resposta a l'última pregunta és la més fàcil: si lluites contra la realitat no tens cap possibilitat d'èxit. Cap ni una. Per què? Perquè mai no pots vèncer la realitat. No has de lluitar-hi en contra, sinó donar suport a la seva evolució. És ben diferent!

Per tant, la lluita contra el món no és la resposta. Treballar a favor, sí; treballar en contra, no.

Però, si vull canviar alguna cosa, vol dir que no l'estic acceptant i, per tant, que estic lluitant contra la realitat?

Crec que la resposta la trobem en un antic ioga, conegut com a **Karma Ioga**. Durant segles, persones que s'han dedicat al món de la política i a l'àmbit empresarial l'han practicat.

Es tracta d'un camí mil·lenari que ens explica com podem actuar perquè la nostra acció no sigui una lluita, sinó perquè sigui l'expressió de nosaltres mateixos/es.

El Karma Ioga es basa en reconèixer que **els resultats d'una acció no depenen únicament de l'individu que actua**. En base a aquesta idea, ens convida a **actuar donant el millor de nosaltres i a deixar caure la necessitat de tenir èxit**.

L'èxit és important, però no ha de ser quelcom imprescindible per a la nostra felicitat o haurem begut oli: dependríem de l'exterior i oblidaríem que nosaltres només podem manar dins el nostre interior!

Possiblement, si actuem des d'aquesta perspectiva, tindrem més possibilitats de transformar la realitat. Acceptarem que el resultat final concret no depèn únicament de nosaltres, però sí que depèn de nosaltres donar el nostre màxim.

Per tant, al final, observarem que qui veritablement es transforma és un/a mateix/a. Però, en aquesta transformació, no haurem lluitat. Només haurem utilitzat les eines que teníem, sense emprar cap tipus de violència per canviar la realitat.

D'aquesta manera, serem com les persones sàvies: diferenciarem el que podem fer del que no, utilitzarem les nostres eines per actuar dins la nostra realitat i, finalment, deixarem el resultat en mans de la Vida. Passi el que passi, la nostra pau interior restarà inalterada.

Aplicació pràctica

Si vius una acció social concreta com, per exemple, donar suport a la unitat d'Espanya, potenciar una societat més ecològica, votar un partit polític concret... com una lluita contra quelcom, para immediatament.

Abandona la idea de lluita i abraça l'actitud d'aportar quelcom útil al món.

No votis en contra de res, vota a favor del que neix o del que ja existeix; l'important és que sigui a favor, i no en contra de res.

No vagis a manifestar-te contra res, manifesta't a favor de la comprensió, la llibertat, la pau...

No escriguis per enfonsar l'enemic, sinó per donar llum en temes complexos.

No parlis per criticar, sinó per trobar ponts, per buscar punts en comú, per construir.

Verificació

El fracàs no implica necessàriament infelicitat. Si deixem de ser esclaus dels resultats externs, podrem mantenir un estat de felicitat permanent. Pots verificar que en algun moment has perdut una votació i has pogut seguir essent feliç? Pots verificar que en algun moment les coses no han anat com volies o has patit una pèrdua i, tanmateix, has pogut seguir essent feliç?

Donar el nostre màxim és positiu. Quan allò que ens importa és donar el nostre màxim en qualsevol acció que fem, tenim la certesa que, passi el que passi, haurem fet el millor que podíem haver fet. Això ens omplirà de pau i comprensió. Pots comprovar que quan dones el teu màxim sents plenitud i no et retreus res?

Integració

Quan lluitis, si estàs mal enfocat, adona-te'n. Torna endins i busca allò positiu que vols aportar. No perdis mai el nord: és el que vols aportar.

No et centris mai en voler destruir o la teva vida s'omplirà de patiment i d'odi.

Recorda

Transforma des de l'amor. No lluitis, aporta.

Si tens eines, actua externament.

Si no tens eines, actua internament.

És possible arribar a un acord?

Punt de partida

No tenim obligacions, tenim acords que complim perquè volem. Si volem podem trencar els acords, però això tindrà conseqüències. Sóc lliure d'actuar, però un cop ho he fet, la meva acció comportarà una sèrie de conseqüències. Com hem dit abans, és com plantar una llavor: un cop plantada ja no puc escollir quin fruit naixerà.

Però sóc lliure i puc complir els acords amb els quals m'he compromès o no complir-los. Reitero que un acord no és una obligació, sóc jo que vull complir-lo i, conseqüentment, es tracta d'un compromís personal.

Per tant, per créixer internament **hem de complir els nostres acords de forma voluntària i compromesa.**

Tanmateix, en la mateixa essència d'un acord està la possibilitat de refer-lo. Refer els acords pot tenir un cost, però viure en un acord que no ens satisfà té un cost superior.

Mentre l'acord existeix, l'hem de complir necessàriament per una qüestió de fidelitat amb nosaltres mateixos/es. Abans de canviar-lo, convé intentar d'arribar a un acord nou amb les altres parts implicades.

Com hem dit, els acords no són eterns: sempre hi ha el dret de revisar-los i refer-los. Però si una part es nega a revisar un acord o imposa condicions que, de fet, impossibiliten la revisió de l'acord, està negant la possibilitat de refer-lo. Aquesta imposició implica de forma immediata la seva destrucció i dona com a resultat l'alliberament de l'altra part: ja no hi ha acord.

En qualsevol dels casos, abans de trencar un acord s'hauria d'intentar renegociar-lo. A vegades serà possible i a vegades no. Si una de les parts no respecta l'acord o no el pot complir, aquest ja no existeix. Només és paper mullat.

Consegüentment, és impossible signar acords amb persones o grups que sabem que no els compliran. Ja sé que sembla evident, però val la pena tenir-ho present. Per exemple, és possible pactar acords amb els mosquits? Evidentment, no: necessiten picar-nos per pondre els ous, amb ells mai podrem pactar acords, no poden complir-los.

Tot i així, el fet d'establir pactes amb persones o grups que sí que poden mantenir-los, no ens eximeix de punts de conflicte que poden posar en perill un acord. En aquests casos, és recomanable conèixer quines etapes hem de superar a fi de resoldre'ls. Ara bé, hi ha casos en què l'òptim serà trencar-lo o negociar-ne un de nou.

Davant d'una diferència, ens podem plantejar una sèrie d'etapes abans de trencar l'acord:

- 1. Cedir:** quan ens sembla que la proposta de l'altra banda és igual de vàlida que la nostra, podem cedir. Llavors la diferència s'ha resolt.
- 2. Punt mig:** si cedir no ens és possible, però podem trobar un punt mig, també hem solucionat la diferència i l'acord, renovat, torna a existir.
- 3. Informar:** si trobar un punt mig és totalment impossible en un temps prudencial -recordeu la llei del 3/7⁴-, podem informar l'altra part del que considerem imprescindible perquè l'acord continuï, informant que, si no es compleix, la ruptura serà un fet real i inevitable.
- 4. Ruptura:** si el punt anterior no genera cap canvi positiu, la ruptura és indefugible. Per quin motiu? Perquè l'acord, de fet, no és possible.

A vegades pot succeir que una de les dues parts amenaci l'altra amb violència per fer complir un acord que ja no és acord, és a dir, per imposar un tipus de relació que ja no es mútuament acordada.

En aquest cas, és convenient no enfrontar-s'hi violentament fins que la situació canviï i ens sigui possible sortir-nos-en amb altres estratègies.

El motiu pel qual nosaltres hem d'evitar l'enfrontament físic violent és doble. Per una part, perquè per amor a un mateix

4 Intentar les coses d'una manera semblant un mínim de tres vegades i un màxim de set.

hem d'evitar-nos danys físics, així com qualsevol dany als nostres bens personals. Però, per una altra part, per amor a qui és violent i ens agredeix o amenaça, ja que el nostre enfrontament l'animaria a seguir agredint i això, d'alguna manera, el convertiria en un monstre.

Lamentablement, no sempre podem aconseguir que un grup de persones no exerceixi la violència. Però sí que podem decidir no agredir. Fins i tot, podem convertir l'agressió en una eina d'autotransformació si som capaços de governar el nostre interior i no perdre ni la pau, ni l'amor, ni la felicitat.

Aplicació pràctica

Si vius un procés de negociació, aplica els quatre criteris de la negociació per saber en quina fase estàs.

Un suggeriment seria intentar aplicar-ho en el conflicte entre Catalunya i Espanya des de les diferents perspectives que puguis: des de la perspectiva de qui vol un acord federal sense que calgui cap independència prèvia, des de la perspectiva de qui vol una independència prèvia per signar un acord d'unitat federal, des de qui vol una Espanya unida amb un poder centralitzat...

Verificació

Pots adonar-te que si fas un acord amb algú, el teu compromís et lliga però, al mateix temps, tens la possibilitat de trencar-lo?

Pots adonar-te que quan algú no pot complir un acord, en realitat no hi ha acord?

Pots adonar-te que si algú manté un acord sobre l'agressió, no té solidesa i, de fet, no existeix més que en aparença?

Integració

Reconeix els acords que s'han trencat i treballa per reequilibrar la situació de forma pacífica.

En cas de violència, busca alternatives fins que trobis una sortida que no et fereixi, ni converteixi l'altra part en un monstre.

Recorda

Compleix els teus acords de forma voluntària o renuncia'ls tenint present les fases de tota negociació.

Renuncia a la violència.

L'aigua bullirà als 100 graus

Punt de partida

Si volem que l'aigua bulli l'hem d'escalfar. L'increment de calor és el que l'aproximarà al bull. Mentre estigui a menys de 100 graus, l'aigua no bullirà: és inevitable. Però, en arribar als 100 graus sí que bullirà: també és inevitable.

Un cop la temperatura assoleixi els 100 graus, l'aigua no seguirà augmentant de temperatura. Simplement continuarà bullint.

I què té això a veure amb els canvis socials i polítics, i la nostra pau interior? Molt. Vegem-ho a continuació.

Nosaltres no podem modificar la societat en la seva totalitat. Com hem vist, no podem forçar el canvi en el nivell d'evolució social i mental de tot el nostre entorn, ni tampoc del context històric en el qual ens trobem.

En funció de com la majoria vegi la realitat, s'actuarà d'una manera o d'una altra i, en funció d'aquesta actuació, el resultat serà inevitable o, al contrari, no trobarà la força suficient per fructificar.

De la mateixa manera que l'aigua bull en arribar als 100 graus, la societat es transforma inevitablement quan hi ha

una massa crítica suficient de persones que veuen un tema d'una forma determinada. És inevitable.

Però també és inevitable que, mentre aquesta massa crítica no sigui suficientment nombrosa, el canvi sigui impossible.

En altres paraules: si el canvi ha de ser ara, ho serà. Si el canvi no pot ser ara, no ho serà.

I això no depèn de tu, perquè no pots conèixer totes les variables implicades. L'única cosa que sí depèn de tu són tres coses: donar el teu màxim perquè creixi la massa crítica per produir un canvi, no patir durant el procés i confiar que, quan arribi la massa crítica suficient, el canvi es produirà inevitablement.

Per tant, t'estic parlant de confiança. Et proposo un exemple per demostrar que els canvis socials són inevitables quan es donen les circumstàncies, mentre que són impossibles si no hi són presents.

Si, en la nostra societat actual, algú promogués un projecte perquè les dones necessitessin el permís dels homes per casar-se, fracassaria estrepitosament: és una visió del món ja superada. Hi ha una massa crítica de persones que ha superat aquesta actitud que es basa en tractar les dones com a mercaderia d'intercanvi per millorar la posició familiar. Tanmateix, aquesta va ser la visió social dominant durant segles. I no es va poder superar fins que la majoria va integrar una visió més alliberadora.

Alguns canvis socials són actualment impossibles perquè la majoria de la població no està preparada. Quan la majoria ho estigui, seran inevitables. L'únic que es pot fer és seguir treballant, però sabent i acceptant que els resultats no seran ara.

Si saps que el teu treball t'aproxima pots descansar en la confiança: tot fructificarà quan sigui el moment, quan sigui corresponent. Ni un segon abans, ni un segon després. Saber això, et permet despertar una confiança que t'ajuda a fer qualsevol procés amb pau, ja sigui curt o llarg.

Per exemple, el triomf dels valors vegans és, ara per ara, impossible. Això implica que els vegans⁵ han de viure en un patiment continuat? Crec que no.

Penso que poden viure expressant obertament els seus valors de respecte per qualsevol ésser viu, acceptant que potser es necessiten uns quants decennis perquè aquesta opció sigui majoritària. Però si ha d'arribar a ser una realitat majoritària o no, en cap cas depèn d'un únic vegà. I, el que és més, en aquest mateix moment és impossible que ho sigui.

5 Seguint la definició de la Viquipèdia, el veganisme és una pràctica que consisteix a abstenir-se de menjar i fer servir productes d'origen animal i a adoptar un estil de vida basat en el respecte envers els animals. Els qui segueixen el veganisme (vegans) consideren que els animals no humans també tenen els seus propis drets i interessos i rebutgen així l'especisme. Segons aquest punt de vista, els animals no haurien de ser tractats com a mitjans de producció. A la pràctica això es tradueix en seguir una dieta vegana o dieta vegetariana pura, és a dir, excloent tots els productes d'origen animal, incloent-hi ous, productes làctics i, fins i tot, la mel. També renuncien a usar pells, cuir i els teixits d'origen animal, com la llana o la seda, eviten usar productes experimentats en animals i demanen l'abolició de les granges, els escorxadors i les botigues que comercien amb animals vius i/o morts.

Per quin motiu això té una importància cabdal?

Perquè si jo m'adono d'aquest fet, treballaré per ampliar la consciència social amb una gran pau interior, sigui quina sigui la meva visió del món. Jo viure el present per expressar els meus valors i, en fer-ho, ja viuré en plenitud. Sabré que, si ara és el moment, res no podrà aturar el canvi social al qual em sumo. Però també sabré que si no és el moment, no fructificarà i que, per tant, ho he d'aprofitar per seguir creixent interiorment mentre segueixo aportant la meva visió al món.

Saber-ho em permet convertir-me en una persona que actua sàviament, és a dir, en una persona que tingui o no tingui èxit en aconseguir el resultat que desitja manté la pau interior i utilitza tot el que viu per créixer interiorment.

En canvi, aquelles persones que no han integrat això tendiran a lluitar i lluitar, amb el patiment que comporta. Si no tenen èxit, el seu patiment haurà estat inútil. Però si la societat canvia, el seu patiment també haurà estat inútil: s'hauria arribat al mateix lloc sense patir.

Si sabem que l'aigua bull en arribar als 100 graus, treballem perquè el foc no s'apagui. Treballem joiosament, amb alegria i celebrant cada pas, en lloc de lluitar dolorosament.

En suma, hem d'entendre que una persona o un grup de persones només poden aportar els seus grans de sorra, però no decidir la totalitat. Alhora, convé recordar que, si hi ha

prou sorra, el resultat serà inevitable, però si no n'hi ha suficient el resultat serà impossible. Si sabem integrar-ho i aportem joiosament el nostre gra de sorra, sempre ens acompanyarà la pau.

Aplicació pràctica

Centra't en el que sí que pots fer i fes-ho:

- Vota
- Convoca una reunió
- Participa en un grup organitzat
- Escriu i difon el tema
- Etc.

Però deixa en mans de la Vida el resultat final.

Confia en la vida: si és el moment florirà, si no és el moment el teu treball joios l'aproxima.

Verificació

Històricament hi ha hagut molts intents de transformació. Altrament, els canvis no s'han donat fins que la societat no

ha estat preparada i no hi ha hagut una massa crítica prou important.

Per il·lustrar això, pensa en l'exemple de Christine de Pisan. Aquesta poeta feminista i filòsofa francesa va escriure al segle XV el primer llibre de feminisme que es conserva. Tanmateix, no fou fins gairebé cinc segles més tard que els moviments feministes començaren a tenir ressò i a fer-se majoritaris. Les dones que en l'època de Pisan treballaven a favor dels valors de la igualtat, no estaven cridades a tenir èxit en aquell moment històric, només van plantar les llavors que floririen segles després.

El patiment no aproxima la primavera. Ho pots verificar?

El patiment no accelera els processos socials. Ho pots verificar?

El patiment només ens fa difícil la nostra vida ara i aquí. Ho pots verificar?

T'animo a observar que l'acció de lluita i l'èxit no sempre van de la mà. Hi ha persones que lluiten i no assoleixen els seus objectius. D'altres lluiten, pateixen i arriben a l'èxit... però després de patir!!

Finalment, també hi ha persones que, al marge que tinguin èxit o no, mantenen la pau interior. Ho pots verificar mirant enrere en la història?

Integració

Si no obtens resultats externs gaire visibles: centra't en el treball intern (gaudir del procés mantenint la pau interior, estimant i essent feliç).

En cas que **sí que obtinguis resultats externs** visibles: celebra'ls, però no t'ho prenguis com quelcom personal i segueix fent treball interior, gaudint del procés i mantenint la pau interior, l'amor i la felicitat.

Quan treballis per un canvi social i pateixis, atura't: no vas pel bon camí. Si no gaudeixes i no estàs content i amb pau interior, no vas per bon camí.

Si t'atures cada cop que vegis que pateixes perquè les coses no són com tu vols, aniràs integrant una visió que et permetrà actuar i gaudir del que fas, et permetrà avançar però no dependràs dels resultats exteriors per seguir gaudint.

Recorda

Confia mentre aportes el teu màxim: tot fruitarà quan sigui corresponent. Ni un minut abans, ni un minut després.

Tancant el capítol

La possibilitat de créixer interiorment, aprendre a estimar, a ser feliç i a mantenir una pau interior invulnerable es troba en totes i cadascuna de les situacions de la vida. Per tant, també pot trobar-se en la política i en els temes socials i col·lectius.

Al llarg d'aquest capítol hem suggerit orientacions sobre això. Però per tancar-lo voldríem re-explicar-ho des d'un altre angle: des de la saviesa que aporten les *7 eines de l'amor*⁶, una sèrie d'estratègies de relació amb un mateix/a i amb els altres que potencien les bones relacions, així com l'obtenció de resultats excel·lents.

Des d'aquesta perspectiva, podem actuar com vulguem sempre que la nostra acció estigui motivada per la recerca del bé, en lloc d'estar motivats per la lluita, l'enfrontament, la venjança o, fins i tot, la indignació davant del que habitualment s'anomena injustícia.

No importarà l'acció que portis a terme sempre que es compleixin aquests criteris:

- 1. Actua sense odi, buscant el màxim bé per a tothom.**
Pensa el millor de tot i de tothom.

⁶ De fet, pots consultar una visió molt detallada i àmplia de les 7 eines de l'amor tot llegint el llibre *7 eines de l'amor* publicat a Boira Editorial, www.boiraeditorial.com

2. Actua només quan puguis fer-ho d'una manera serena i eficaç, quan puguis fer-ho **sense reaccionar automàticament** al que hagi succeït. **Renuncia a les tres violències** possibles: la física (contra persones o pertinences), la verbal (mentida, xantatge, insult, difamació...) i la violència mental (pensar malament d'algú; recorda que tothom fa el millor que pot amb el que sap).
3. Actua **renunciant a la necessitat d'obtenir un resultat final** concret: això no depèn només de tu. Quan hakis donat el teu màxim, accepta el resultat i aprèn del que hagi succeït.
4. Actua sense lluitar contra la realitat, sinó amb la intenció de **donar suport a allò que estigui naixent**, amb la intenció de millorar-la. És a dir, no actuïs contra res ni ningú, sinó a favor del que creguis més adequat per a tothom.
5. Actua sabent que totes **les dificultats inclouen un aprenentatge** i gaudeix del fet d'actuar per l'oportunitat que tens d'expressar els teus valors i descobrir-te. Comprèn que la teva conducta és filla de la teva llibertat i no neix de cap obligació.
6. Actua sabent que allò que vius al teu interior, depèn de tu. **No culpis ningú** del que tu vius interiorment, especialment quan les coses no surten com tu voldries.

7. Actua adaptant-te al que sí pots fer i fes-ho. No somiïs amb el que "*hauries de poder fer*" o en "*com haurien de ser les coses*". Limita't a actuar i a **fer el que sí pots fer** i renuncia a voler fer allò que t'és impossible.

8. Actua respectant les creences, els costums i les idees de tothom i permet **que cada persona actuï segons la seva consciència** i obtingui els resultats de la seva acció. No salvís ningú de les conseqüències dels seus actes, però tampoc utilitzis aquesta excusa per agredir-los, castigar-los o similar.

Si actues sense que es compleixin aquests criteris, la teva acció no estarà guiada per l'amor i, inevitablement, produirà conflictes. Si es produeixen, aprofita'ls per aprendre amb humilitat.

Com pots comprovar, en realitat, el contingut del capítol es pot resumir a través de les *7 eines de l'amor*, que inclouen molta informació sàvia d'una manera sintètica.

Capítol 3

Algunes preguntes i més aplicacions pràctiques

El 28 d'octubre de 2017 vaig impartir un taller sobre el contingut d'aquest llibre juntament amb el Sergi Pérez⁷. En total, van participar unes 350 persones al taller presencial i més de 500 es van inscriure per demanar el resum escrit.

En aquella formació presencial se'ns van plantejar moltes preguntes. La majoria ja han estat contestades al llarg del text.

Tanmateix, altres preguntes eren molt específiques i he preferit respondre-les a continuació.

Les respostes que ofereixo són només orientatives. En cap cas les podeu considerar com a respostes tancades, al contrari: no estaran completes fins que vosaltres no hi poseu el vostre criteri. Esperem que us siguin útils.

⁷ El Sergi Pérez és un conegut mestre de vida de Vic. Trobareu més informació en el seu web www.sergiperez.com

Com entendre que es manipuli la informació per generar odi?

Tu no pots evitar que altres persones menteixin o manipulin informacions, així com no pots evitar que certs mitjans de comunicació publiquin informacions poc fidedignes. Això no forma part de la teva realitat, tal com abans hem comentat i, per tant, no pots evitar-ho, de la mateixa manera que no pots eliminar les fatalitats atmosfèriques.

Llavors, què pots fer?

Crec que només pots fer quatre coses:

1. Avaluat amb prudència les diferents informacions intentant contrastar-les.

2. Entendre que manipulen per motius que ells creuen adequats: des de protegir les seves subvencions (alguns mitjans de comunicació reben subvencions de les quals depenen), fins a donar força a les seves posicions polítiques, defensar determinats interessos econòmics... Ho dic perquè no crec que sigui cert que ho facin per "generar odi" pel simple fet de generar-lo, sinó perquè busquen un resultat que creuen justificat. En aquest pas és important **entendre la seva motivació:** això et farà

créixer en comprensió i evitaràs que l'odi visqui dins teu. No dic que ho justifiquis, t'animo a que ho entenguis.

3. Actuar en conseqüència si tens eines: demostra que no és així, exigeix una argumentació sòlida, posa-ho en coneixement de la policia o la justícia, demana una rectificació pública... Si no tens eines, ja saps que no pots actuar externament, però sempre pots actuar interiorment: cultivant la pau, cultivant l'empatia, cultivant la comprensió o el que et calgui cultivar dins teu!

4. Retirar la teva confiança a comentaris, persones o mitjans de comunicació que hakis comprovat que són clarament manipuladors: si ho són en un tema ho tornaran a ser en d'altres. Les persones que veuen que certs mitjans no són creïbles i hi segueixen creient, són crèdules i, per tant, no poden esperar res més que ser enganyades de forma sistemàtica.

Naturalment, hi haurà gent que dirà que amb això no n'hi ha prou... però si no tenim eines per actuar només podrem omplir-nos d'odi, d'indignació, de desig de venjança... i això no anirà al nostre favor. Si tens eines per evitar-ho, fes-les servir.

Oi que és lògic?

Què fer quan no penses igual que la majoria i et fa por expressar-te?

Primerament, cal entendre la funció de la por: ens avisa de perills reals. Per tant, t'animo a comprovar si el perill que perceps és real o només mental. Si veus que en parlar del tema se t'agredeix, renuncia a parlar-ne.

Tanmateix, si comproves que sí que podeu parlar i us és possible enriquir-vos amb els punts de vista diversos, podràs deixar caure la por.

Ara bé, aquí t'animo a adonar-te que parlar amb algú implica tenir interès, un interès veritable i genuí, per posar-nos en la pell de l'altra persona. Dialogar no implica només explicar el que jo penso, sinó tenir un veritable desig de comprendre la posició de l'altre. Dialogar és com fer "turisme" per l'interior de les persones. Hi ha persones que obren les seves portes interiors i ens permeten, gràcies al diàleg, visitar un món molt diferent al nostre i sortir enriquits. N'hi ha d'altres que no obren les seves portes i, per tant, encara que sigui una posició totalment respectable, ens impedeixen dialogar amb elles.

Fins i tot, quan una persona no ens vol escoltar, nosaltres sí que la podem escoltar a ella. Recorda que escoltar implica voler veure la realitat des del seu punt de vista! Per tant, escoltar implica haver renunciat a voler tenir raó, haver

renunciat a voler imposar el meu punt de vista, haver deixat caure la necessitat de seduir l'altra persona.

Si te n'adones, des d'aquesta perspectiva podem escoltar gairebé sempre! Fins i tot a persones que no ens volen escoltar: que elles no ens vulguin escoltar, no ens impedeix escoltar a nosaltres.

I per què hauríem d'escoltar una persona que no vol escoltar-nos? Doncs per aprendre, per amor a nosaltres, als altres i a la veritat, per ampliar el nostre coneixement, per descobrir un món que desconexem...

Sovint demanem als altres que ens entenguin i que ens escoltin i que canviïn la seva forma de pensar... saps per què? Doncs perquè nosaltres ni els entenem, ni els volem escoltar, ni volem canviar la nostra manera de pensar!

En realitat, nosaltres no podem evitar que els altres ens vulguin o no escoltar. El que sí que podem és estar oberts per escoltar. Ho dèiem en parlar de la realitat en capítols anteriors.

Tanmateix, si en una relació d'intimitat i de proximitat, un/a amic/ga no ens vol escoltar haurem d'estar atents, perquè és molt probable que ja no tinguem intimitat, ni proximitat. Un símptoma de que ja no hi ha amistat.

És molt probable que, ara que pensem diferent, estiguem descobrint que aquella persona que semblava tan propera

ja no ho és i que, possiblement, no ho ha estat mai: mai no volia escoltar però, per atzar, compartíem la mateixa visió de la vida. Quan han aparegut les diferències, ha decidit no continuar al nostre costat... i això demostra que mai no havíem estat pròximes de forma autèntica.

Des d'aquesta constatació podem voler el millor per a aquella persona, podem desitjar que sigui feliç, però no ens podem continuar enganyant i pensar que tenim una proximitat i una apertura que no és certa. I reitero: la podem comprendre i podem seguir desitjant el millor per a aquella persona. La vida ja ens està dient que aquest ja no és el nostre espai social i que ens podem obrir a conèixer persones noves, molt més obertes i sinceres.

No has de patir, no és res nou. Si ho mires amb una certa objectivitat, veuràs que tota la vida és un continu *hola* a algunes persones i *adéu* a unes altres. El que importa és saber dir *hola* quan arriba gent nova i saber dir *adéu* quan la relació s'ha acabat. I fer-ho amb amor, sense rancúnia.

Igualment, no voldria acabar aquesta resposta sense una última observació: a vegades nosaltres demanem comprensió... perquè nosaltres no estem disposats a comprendre! Per tant, abans de pensar que són els altres qui no volen comprendre, t'animo a preguntar-te: pots estimar persones que no et comprenen? O necessites persones que et comprenguin precisament perquè tu no les vols comprendre a elles?

Com desactivar la ràbia de manera ràpida i efectiva quan tens ira?

Uf! Crec que aquesta és la pregunta del milió i pot ser contestada de maneres diferents en funció del teu nivell de consciència.

En realitat no importa que tinguis pensaments generats per la ira... mentre no els facis ni cas! Però clar, ja entenc que no tothom és capaç d'acceptar els seus pensaments i sentiments sense identificar-s'hi. Tot i així, una manera molt simple de desactivar la ira seria: no identificar-te amb el que penses i sents perquè saps que tu no ets allò, només són continguts erronis de la teva ment petita.

Una segona forma és adonar-te que la circumstància o persona que està davant teu no et desperta ira, sinó allò que tu penses sobre la persona o situació. Per tant, si t'adones que ets tu qui generes l'emoció dins teu, deixes de donar poder a la persona o a la situació per decidir el que tu sents. Recuperes el teu propi poder. Si t'has promès cuidar-te i no maltractar-te, entendràs que aquesta és una bona oportunitat i passaràs de la ira a l'agraïment: aquesta persona o aquesta circumstància t'ajuden a recordar que tot el que passa dins teu ho provoques tu. D'aquesta manera, la ràbia també es desactiva ben ràpidament.

Una tercera manera és adonar-te que, possiblement, allò que t'incomoda és, en realitat, un mirall d'una part teva. Per tant, és una invitació a mirar dins teu per adonar-te que hi ha un tema que no tens treballat... i treballar-lo! Per exemple: a vegades no suportem la violència externa perquè no hem fet les paus amb la pròpia violència, perquè ens fa por la nostra energia per si s'expressa de forma violenta.... Ah! I això que ara estic dient a nivell individual crec que també és vàlid a nivell col·lectiu: allò que critiquem d'altres grups o pobles, en realitat parla de nosaltres.

Una quarta manera és recordar-nos que tothom fa el que pot i que jo també he actuat de maneres semblants en el passat. Recordar-nos que el mal no existeix⁸ i que, si crec en el mal, serà inevitable que em converteixi en una persona justiciera que lluiti contra el mal i contra la injustícia, i que la meua vida s'ompli d'odi i de violència... Entendre que l'altra persona fa el que pot, també és una forma molt eficaç de deixar caure aquesta ira...

Una cinquena manera és entendre que nosaltres no sabem allò que és realment bo per a nosaltres, ni per als altres. Molts cops les més grans dificultats que al principi ens semblaven dolentes, ens han servit per créixer interiorment de forma extraordinària, ens han servit per entendre coses que no hauríem entès d'una altra manera, per amorosir el cor...

8 Us convido a aprofundir en aquesta idea llegint el capítol corresponent del llibre *21 creences que ens amarguen la vida*, Boira Editorial (2016) www.boiraeditorial.com

Per tant, obrir-nos al que passi sabent que, de situacions realment desagradables, podria néixer una profunda transformació positiva és una forma molt sàvia de deixar de patir i d'alliberar-se de la ira. Si ens adonem que és mentida que *"sé com han de succeir les coses perquè sé el que és bo per a mi i per als altres"* la ira no podrà habitar dins nostre quan les coses vagin de manera inesperada o poc agradable des de la nostra perspectiva.

Naturalment, les propostes anteriors es poden combinar entre elles. Però totes requereixen d'una certa evolució interior per aplicar-les o resulten incomprensibles o, com a mínim, inaplicables. Però no pateixis: amb intencionalitat i pràctica totes es van integrant.

Tanmateix, si les anteriors no et funcionen, et suggereixo una eina que sí que està a l'abast de tothom: fes exercici físic intens -preferiblement deixant sortir, com qui permet que una copa de cava s'esbravi, els crits o paraules que surtin de dins a partir de la ràbia- i continuar fent exercici fins que el cos estigui molt cansat. Observaràs que el teu nivell de ràbia haurà baixat moltíssim.

Finalment, m'agradaria remarcar que fins que no hagi calmat la teva ira és millor que no actuïs o el risc d'actuar d'una manera poc sàvia es multiplica enormement: tenir ira ens dificulta pensar i actuar amb serenor, dificulta la nostra saviesa.

El sentiment patriòtic és una conducta saludable i adequada?

Depèn de com visquem aquest sentiment patriòtic.

Crec que una forma sana de viure'l és agraint als nostres avantpassats tot el que van fer, perquè ara som aquí gràcies a elles i a ells. Saber que ens van regalar un cos, una cultura, un art, una ciència, uns coneixements, una llengua... però sabent que aquest regal no és millor o pitjor que d'altres. I també sabent -i per això ho agraïm- que sense aquest llegat no ens podríem expressar.

Així i tot, cal deixar de banda el passat, la història i els patiments dels nostres avantpassats per centrar-nos en allò que podem fer ara i aquí.

Per exemple, exigir justícia per fets que van viure els nostres avantpassats no és savi: em fa viure en la rancúnia quan ni nosaltres som ells, ni tampoc, "els qui els van agredir" estan vius. Evidentment, tampoc podem responsabilitzar ningú pel que van fer els seus avantpassats.

Allò savi és agrair als nostres avantpassats el que van viure i el que van fer i, des d'aquest agraïment, viure en pau.

Per tant, qualsevol sentiment patriòtic que condueixi a l'odi, a pensar que som millors que d'altres, no em sembla savi, ni saludable, ni adequat. Però agrair les nostres arrels i mirar cap al futur amb agraïment sí que em sembla positiu: valorar el que tinc és, de fet, una de les *7 eines de l'amor*⁹ i ens condueix, literalment, a l'abundància.

⁹ Podeu aprofundir sobre la forma sana d'estimar en el llibre *7 eines de l'amor*, Boira Editorial (2017). www.boiraeditorial.com

L'estat emocional col·lectiu té a veure amb memòries històriques?

Sí, és possible que inconscientment ens hàgim fet una promesa de venjar uns avantpassats nostres, o un company/a o una situació que crèiem injusta.

Si la història hagués estat diferent, no ens hauríem fet aquesta promesa. Tanmateix, com ens vàrem fer nostra aquesta història, ara té influència en la nostra vida.

Bé, de fet, el problema no són les promeses, sinó que aquestes no es fan per buscar el meu millor bé, sinó per venjar injustícies històriques. En aquest sentit, no ens ajuden perquè ens empantanen en l'odi, no ens deixen avançar i ens despisten del treball principal: cuidar-nos i créixer interiorment en amor, pau i felicitat.

Qualsevol treball que ens ajudi a parlar amb l'inconscient i a dir-li que la promesa ja ha caducat, que ja ha estat complerta, o que és innecessària i que la podem deixar caure, ens ajudarà moltíssim. Normalment, aquesta relació amb l'inconscient es pot fer amb actes simbòlics, com si fos una realitat onírica mentre som en vigília, perquè aquest és el llenguatge que l'inconscient comprèn. Els exemples de psicomagia que Jodorowsky¹⁰ descriu és una de les vies possibles.

10 *Manual de Psicomagia (consejos para sanar tu vida)*, Editorial Siruela.

Si ens adonem que estem atrapats per una mena de promesa amb el passat, alliberem-nos-en. Ara no som al passat. Ara som present. Ara podem actuar diferent. Com diu el poeta Martí i Pol: tot està per fer i tot és possible¹¹. Però en l'ara i aquí.

11 Al llibre de Martí i Pol *L'àmbit de tots els àmbits*, d'Edicions 62, poema titulat *Ara mateix*.

Com mirar amb compassió persones que han tingut conductes violentes, autoritàries, repressives... contra gent de bé?

Primerament dir-te que totes i tots som persones i tothom mereix ser feliç. Tothom. Per tant, la divisió entre gent de bé i gent de no bé és inadequada.

Si esborres aquesta diferència ja hauràs fet gairebé tota la feina. Si esborres aquesta diferència comprendràs que tothom fa el que pot, que tothom actua pensant que té raó, pensant que la seva acció està justificada. Llavors, la compassió brollarà d'una manera natural del teu cor.

Saps per què?

Doncs perquè podràs veure que també tu has actuat amb violència i agressivitat en algun moment de la teva vida, que també tu has estat autoritària, que també tu t'has reprimint a tu mateix/a i als altres en alguns moments, que també tu has manipulat...

Potser -no ho nego- hi hagi diferència de grau. Potser tu tinguis un menor grau de violència o d'autoritarisme... però

no ets substancialment diferent, només ho has practicat en un grau menor.

Si sabem que som iguals en substància, i que l'única diferència és de grau, com no podria despertar-se la nostra compassió? Som iguals. Iguals. Tothom té dret a equivocar-se. Tots hem errat i, precisament quan errem, ens cal més que mai la comprensió aliena per curar les nostres confusions i ferides internes. Qui més fereix, més amor necessita.

I una última consideració sobre el terme "gent de bé": t'animo a tenir molta cura amb els mots que fem servir. Si qualifico algú de "gent de bé" respecte a algú a qui nego aquest qualificatiu, això generarà un món dual dins meu. Les paraules ens fan comprensible el món, però si no usem mots adients viurem en un món distorsionat.

Els mots tenen poder. Siguem exigents amb el seu ús i, per tant, eviteu usar-los amb lleugeresa. Eviteu especialment els insults, ja que la seva funció no és descriptiva, sinó deshumanitzadora i, en usar-los, el meu món es distorsiona. No parlo de cap tema moral, sinó de voler veure el món tal com és, de no autoenganyar-nos amb mots i insults que distorsionen la nostra mirada, que ens dificulten el nostre propi bé.

Com acceptar les mentides, com acceptar la negació dels fets?

Molt senzill: perquè jo també m'he mentit molts cops, perquè jo també he negat la realitat molts cops...

El que els altres fan, és el que jo faig o he fet. No hi ha diferència substancial. Només es tracta d'una diferència de grau, com dèiem en l'apartat anterior.

Si puc acceptar la meva por, la meva mentida, la meva negació... em serà molt fàcil acceptar la dels altres. No dic que la justifiqui, però sí que l'entengui.

Com més m'alteren els altres amb les seves mentides i negacions, més motius tinc per adonar-me que jo no he fet les paus amb les meves mentides i negacions. Acusem els altres de la seva palla a l'ull, perquè no podem veure la biga en el nostre.

Què fer davant la gent que només critica els que intenten canviar les coses?

Abraçar-los interiorment. El problema no és que aquestes persones no facin res (això és impossible com hem dit en aquest llibre: no fer també és fer). El problema no és que critiquin.

En realitat, el veritable problema és que la seva crítica, la seva aparent inacció, ens treu de la nostra pau interior.

Per quin motiu? Quina part meva està posant en evidència aquest neguit que visc?

Si posa en evidència la meva por, puc abraçar-la i acceptar que tampoc joestic totalment segur del que faig?

Si posa en evidència la necessitat que tinc de que em donin la raó, puc donar-me la raó a mi mateix/a sense dependre dels altres o seguiré permetent que la meva tranquil·litat depengui de l'exterior?

Ja veus, preguntes "*què fer?*" i crec que el que pots fer és agrair que posin en evidència un punt teu que encara ha de créixer més. Et fan un favor. Ho veus? Doncs, els ho agraeixes i et poses a fer feina!

Hem d'explicar els conflictes socials a infants i adolescents? Com?

Sí, és imprescindible que els ho expliquem.

Moltes famílies i escoles prefereixen no parlar de temes difícils amb infants i adolescents. Pensen que així els protegeixen dins una bombolla.

Però això és un error: no tenir informació no protegeix, sinó que genera indefensió. La ignorància sempre genera indefensió.

A més, hem de saber que els infants i adolescents necessàriament rebran informacions sobre el que succeeixi; i moltes d'aquestes informacions no les podrem regular: mitjans de comunicació, comentaris al pati de l'escola, trossos de converses entre persones adultes escoltades a l'atzar, diàleg a les colles d'amigues i amics...

Per tant, els hem de donar criteris perquè puguin entendre el que passa i no estiguin indefensos.

Per abordar aquests temes amb els adolescents i amb els infants cal que primer nosaltres fem les paus amb el que hagi passat. Si el tema ens espanta, transmetrem por. Si el tema ens genera inseguretat, transmetrem incertesa.

En segon lloc hem de saber parlar des de la sinceritat i des del que construeix i no des del que separa. De fet, la nostra tasca no és tant parlar com animar els infants a expressar les seves preguntes, les seves opinions, les seves pors i, partint d'aquí, procurar anar oferint informació perquè ells mateixos es vagin responnent i vagin tenint una visió més àmplia. Si veuen que cap tema els és tabú i els animem a pensar per si mateixos/es, això els protegirà de fanatismes i els farà més lliures.

Tanmateix, abans d'explicar res, és molt important que siguem capaços d'entendre que la vida no és un tema de bons i dolents. Si això ho tenim integrat, els podrem ajudar a ser capaços d'entendre la diversitat i que cada persona fa el que pot en funció del que sap.

Si, per exemple, parléssim del que està passant políticament ara a Catalunya, caldria anar més enllà de la divisió dual entre unionistes i independentistes com si uns fossin els bons i els altres els dolents. Caldria ajudar a entendre que tothom té una visió que creu certa i que intenta que arribi a bon port. Alhora, si tractéssim aquest tema, caldria veure que no només no és un tema dual, sinó que inclou molta diversitat: els que volen que tot segueixi igual, els que prefereixen una recentralització de l'Estat, els que volen autonomies amb més competències, els que volen una independència però en un sistema com l'actual o els qui el volen totalment diferent, els que volen un federalisme que requereix abans una declaració d'independència, els que...

Des d'aquesta diversitat, que es pot explicar de forma més o menys profunda en funció de l'edat i les preguntes que infants o adolescents explicitin, caldrà animar-los a buscar quin és, realment, el tema en discussió: el dret a decidir i en qui recau la sobirania per transformar una legalitat vigent. I, finalment, encoratjar-los perquè es formin la seva pròpia opinió, que pot ser totalment diferent a la nostra.

Així entendran que qualsevol conflicte pot abordar-se des de la comprensió i el diàleg, sabent que qualsevol coneixement és sempre limitat i parcial. Quan tinguin noves informacions que els permetin anar més enllà, podran revisar les seves pròpies idees. Així, també sabran que els conflictes ens conviden a entendre el món més profundament i, en conseqüència, que són positius si sabem aprofitar-los. Perdran la por a les diferències d'opinió i tindran eines per abordar-les.

Naturalment, encara que sabran que la violència existeix al món, hem d'ajudar-los a entendre que aquesta no és una resposta adequada. Com també que és prudent protegir-nos de la violència i actuar, si ens cal, d'una manera discreta i astuta per protegir-nos fins que l'agressió sigui impossible i quedi neutralitzada.

Segurament, podran entendre que no hi ha dolents, ni bons, però que aquelles persones que usen la violència encara han de fer un canvi interior important i que, si cal, han de ser separades de la societat fins que puguin relacionar-se amb els altres i amb si mateixos/es sense agredir.

També pot ser útil mirar i comentar junts pel·lícules com *El gigante de Hierro*¹² o, si són més grans, *Gandhi*¹³ o d'altres de semblants. Recorda que allò important és deixar que els infants i adolescents parlin del que senten, del que han vist, del que pensen i ajudar-los a trobar les seves pròpies respostes. Pots explicar-los la teva posició, però invita'ls a tenir la seva pròpia resposta, la seva pròpia posició i anima'ls sempre a argumentar-la. Això els farà créixer.

Hi ha moments, però, en què s'acumula molta tensió o, fins i tot, viuen por o violència intensa en primera persona. Pensem, si no, en l'atemptat terrorista a Barcelona del passat agost del 2017 o durant les càrregues policials del dia 1 d'octubre del 2017. En situacions d'aquest tipus, ajudem-los a cremar físicament la tensió a través de jocs físics intensos, o bé d'una manera més emocional: portant flors on es van produir els fets, escrivint cartes o cartells d'agraïment als mossos, als bombers... Això els ajudarà a tancar la ferida i a donar sentit al que han viscut.

Una última idea abans de finalitzar aquesta resposta: ho farem més bé o més malament, però el gran error seria no parlar del que passa. Quedarien indefensos davant d'una realitat que només coneixen parcialment i sense ningú que els ajudés a fer-se una imatge més completa i entenedora.

12 Pel·lícula de dibuixos animats dirigida per Brad Bird al 1999 i adequada a partir dels 8 anys, aproximadament. En aquesta pel·lícula el protagonista és un gegant-bomba atòmica que acaba comprenent que la violència no és una obligació, sinó una elecció i acaba donant un missatge que impacta clarament en els infants: "*Tu seràs qui hakis decidit ser*".

13 Dirigida per Richard Attenborough i estrenada el 1982, guanyadora de l'Òscar a la millor pel·lícula de l'any 1983.

Capítol 4

Farmaciola: Com recuperar la calma i incrementar l'energia vital

Punt de partida

Creiem que la part més important del llibre ja l'has llegida: són els tres capítols anteriors. A cada capítol, hem intentat respondre de forma clara i pràctica dues preguntes claus: *ens hi hem d'implicar socialment? Com podem actuar amb saviesa?*

Tot seguit, trobaràs uns recursos concrets per incrementar la teva pau interior i la teva energia vital. L'energia és clau: si ens sentim esgotats no podem dur a terme res. Per més informació sàvia que tinguem, no podem utilitzar-la.

El que t'explicarem a continuació és com si fos una farmaciola: ajuda en moments d'urgència. Però el que hem explicat anteriorment va a l'arrel del problema. Aplicar aquests recursos sense tenir clares les idees anteriors seria com voler treure l'aigua d'un vaixell que s'està enfonsant, sense reparar el trauc immens que la deixa entrar.

Però si tens integrat que sempre actuem i que, per tant, el que cal és fer-ho amb consciència utilitzant les eines que tinguem al nostre abast, sense convertir-les en armes i sense dependre de l'èxit per ser feliços... llavors, els recursos que ara et mencionaré sí que et seran molt i molt útils. Et serviran per tenir més energia vital i més pau interior. Veuràs que són recursos evidents, de calaix. Però sovint els oblidem, per tant, tenir-los presents ens serviran per reduir el risc d'esgotament i d'enfonsament anímic: és totalment innecessari.

D'entrada, és molt important **descansar**. Una persona adulta necessita força hores per regenerar-se: aquesta és la funció del descans i, molt més concretament, del dormir.

Hem de tenir en compte que mentre dormim el nostre cervell no només fixa els records i reestructura la memòria, sinó que també neteja l'inconscient de tensions innecessàries i actua a molts altres nivells que regeneren la nostra energia vital.

La creença social que dormir poc és signe de tenir moltes coses importants a fer i creure que el temps dormit és mal aprofitat ens farà tenir un nivell més baix d'energia i de claredat mental que la que ens correspondria.

Encara que l'òptim és mantenir-se diàriament descansat, si no t'és possible dormir prou hores cada dia, procura trobar un dia setmanal per refer-te, un dia a la setmana de descans intens com, per exemple, el dissabte o el diumenge.

En el dia a dia, permetem-nos uns minuts de descans cada certes hores de treball, podem aprofitar per fer una infusió, escoltar una cançó amb els ulls tancats o fer unes respiracions profundes mentre estireu el cos. A vegades no són més que tres o quatre minuts, però ens refaran notòriament.

I, naturalment, si la migdiada ens senta bé i podem fer una petita becaina, fem-la: serà com tenir un dia de dos matins, rendirem el doble!

Si no descansem prou, rendirem molt menys i no és estrany que el nostre nivell d'alegria i concentració baixi. És, simplement, un tema biològic: no menystinguem la nostra biologia!

Ah! I una última cosa sobre aquesta qüestió, si no podem dormir, evitem, tant com ens sigui possible, les ajudes químiques i procurem resoldre la causa que ens ho impedeix. Jo sóc molt més partidari d'una til·la amb mel, ben calenta, abans d'anar a dormir que d'un orfidal... Prenguem-nos la infusió amb fe i l'efecte placebo farà la resta. Ho dic per experiència.

En segon lloc, convé **estar en contacte amb la natura** tant com es pugui. Comencen a aparèixer estudis científics que demostren l'efecte energitzant i, alhora, tranquil·litzant de la naturalesa sobre la nostra biologia.

Sé que és difícil per a les persones que viuen a les grans ciutats -i sovint també a les que viuen en pobles petits però tenen horaris atapeïts -, però si no tenim la natura prou accessible, podem buscar alternatives: tenir plantes a casa, sortir al balcó a prendre el sol una estona (encara que sigui mentre llegim un informe o fem qualsevol altra cosa), obrir la finestra i respirar aire fresc uns instants, mirar la blavor del cel i els núvols des del seient del nostre despatx, travessar un parc camí de la feina en lloc d'anar per un camí alternatiu però sense natura...

Òbviament, una sortida a la muntanya o a la platja el cap de setmana, ens pot ajudar molt a reequilibrar el nostre interior.

Ah! I els que vivim en llocs que, com jo, poden estar envoltats de boira durant setmanes senceres feu dues coses senzilles: aprofiteu els dies lliures per prendre el sol uns pocs quilòmetres més enllà de la boira per tal de pujar la vostra càrrega energètica i, en segon lloc, eviteu la queixa continuada i mireu la boira amb tendresa per no descarregar la vostra energia inútilment amb pensaments desagradables... Jo acostumo a mirar la boira lleidatana i dir-me "*hi ha pocs llocs on el cel baixi a la terra tan sovint... i Lleida n'és un!*". En mirar-la tendrament evito fuites d'energia vital a través de les queixes.

Són petits gestos quotidians que ens ajuden a mantenir alta la càrrega de la nostra bateria vital.

En tercer lloc, hauríem de **mantenir el cos en bona forma**. No em refereixo a dedicar una infinitat d'hores al gimnàs, sinó a pujar les endorfines a través d'un treball físic que pot ser moderat i que pot incorporar-se amb petits canvis en la nostra vida quotidiana.

Cal remarcar que el moviment físic intens sí que és especialment recomanable quan tenim molta tensió acumulada i la volem expulsar ràpidament. En aquests casos, l'esport físic intens -si és possible acompanyat de crits- és altament alliberador: una mena de *mur de les lamentacions* a l'abast de tothom. Quan ens amoïna alguna cosa, el

moviment ens ajuda a exterioritzar-ho i a treure fora tota la ràbia i la impotència. Com he dit, si l'acció, a més a més, implica la verbalització, l'efecte reequilibrador es multiplica.

No hem de negar mai les emocions que sentim, ni classificar-les en bones o dolentes. Simplement, les hem d'utilitzar pel nostre autoconeixement i, si ens estan fent patir, mirar d'alliberar-nos-en tot expressant-les, però mai contra ningú.

Personalment, acostumo a nedar cada dia quan no sóc de viatge i us puc assegurar que la piscina del meu gimnàs m'ha donat més pau que una tona de meditació! Confieu en la saviesa del cos i moveu-lo per mantenir la ment en pau. Ja ho deien els antics: *mens sana in corpore sano*.

De fet, vull remarcar que encara que l'esgotament físic ens pot baixar l'energia de forma clara, el que més ens la roba són els conflictes emocionals. Per aquest motiu, és fonamental fer un treball interior que ens doni eines per gestionar les emocions i tenir recursos per deixar de patir emocionalment. Precisament per aquest motiu indicava que la part inicial d'aquest llibre era la més important; en les primeres pàgines, donàvem recursos de saviesa per saber com actuar.

En penúltim lloc, **eviteu el sentiment de culpa**. Tothom té dret a aprendre. Les persones no ho sabem tot. Hem d'aprendre. Per aprendre hem de passar per errors. Per tant, tothom té dret a equivocar-se.

Lamentablement, alguns errors tenen conseqüències sobre les nostres vides. Com que ja som persones adultes, hem d'aprendre a gestionar i a digerir els efectes "nocius" que els errors dels altres tinguin o hagin tingut en les nostres vides. Si vivim ancorats en l'odi i la rancúnia pel que va passar ens farem mal a nosaltres i la nostra energia minvarà.

Ah! I si nosaltres acabem ferint algú per un error, tampoc no ens hem de culpar. Suggerixo que ens disculpem i intentem reparar el que hàgim pogut causar, però no ens castiguem culpant-nos: totes i tots tenim dret a equivocar-nos. En qualsevol cas, un cop ens hem disculpat i hem intentat reparar l'error, allò que els altres facin amb els nostres errors no depèn de nosaltres. Si cal, ens ho repetim tantes vegades com calgui fins que ho integrem dins nostre: allò que els altres facin amb els meus errors, no depèn de mi.

També és aconsellable dedicar una estona **al silenci, a la meditació, a la respiració o a la relaxació conscient**. Està demostrat que després de poques setmanes amb aquestes pràctiques la ment es calma i ho notem.

Com que al mercat hi ha milers de llibres, vídeos i cursos sobre meditació, respiració conscient i similar no entraré en aquest tema.

Però sí que vull remarcar que la meditació no és la panacea. Actualment hi ha una banalització d'aquesta eina i sembla que sigui la resposta per a tot. Personalment, crec que no ho és.

De fet, el que importa no és tant meditar com viure dins l'espai que la meditació ens ajuda a descobrir, però que pot ser descobert per molts d'altres camins.

En tot cas, si meditem molt, però tenim idees errònies no avançarem gens. Per això continuo reiterant que els capítols anteriors a aquest són, de fet, molt més importants que la tècnica de la meditació. Perquè en els capítols anteriors trobaràs l'esperit que la meditació et vol transmetre i el trobaràs de forma que el podràs aplicar a la vida quotidiana. Just el que necessites!

Finalment, et voldria recomanar una doble dieta: una dieta alimentària sana i una dieta informativa sana. Oi que entenem que si a cada àpat consumim quantitats immenses de sucre i greix acabarem tenint problemes diversos? Oi que entenem que si a cada àpat mengem fins a no poder més, acabarem tenint problemes de salut? Bé, doncs no recomanem només menjar relativament poc i amb productes variats i saludables, sinó que també recomanem reduir la ingesta d'informació repetitiva i la no sana.

En situacions tenses, el degoteig d'informació és constant i, sovint, aclaparador: facebook, twitter, vídeos que es tornen virals mostrant la part menys humana del conflicte... No m'estranya que molts de nosaltres acabem intoxicant-nos mentalment i, sense adonar-nos-en, ens en fem còmplices tot omplint les nostres xarxes socials d'informació poc útil, que només alimenta el desgast col·lectiu. Abans de compartir qualsevol informació, preguntem-nos si aporta pau o no.

Per aquest motiu, també recomanem limitar el temps que dediquem a informar-nos. Durant aquella estona, prendrem nota de tot allò que succeeix i ens plantejarem si tenim les eines per fer alguna acció concreta. Si ens correspon fer-la (i ho sabrem perquè tindrem l'eina), la usarem sense dubtar. En cas contrari, apaga el televisor o la ràdio i evita que la informació tòxica repetitiva entri en la teva vida.

En el meu cas, procuro llegir un cop al dia el diari i només uns diaris concrets. Són aquells en els quals confio en la seva tasca de contrastar les notícies i que gairebé mai utilitzen els insults, ni la denigració contra els que pensen diferent. Puntualment, puc mirar altres fonts d'informació si em cal entendre les coses des d'un altre punt de vista. Tanmateix, evito tenir el canal de notícies sempre en marxa i evito mirar els vídeos o el que sigui que m'envien amb comentaris que ja veig que trencaran la meva pau, penso que són molt tòxics. Naturalment, a partir de la informació més o menys fidedigna que n'obtinc, decideixo com actuar, però evito intoxicar-me amb informació de la mateixa manera que intento evitar intoxicar-me físicament amb aliments poc sans.

Però no vull acabar aquest capítol sense abans convidar-vos a verificar tot el que hem suggerit.

Pots verificar que quan no descances prou, tens menys paciència i que això repercuteix directament en l'efectivitat de les teves decisions?

Pots comprovar que quan fas esport, medites, fas silenci o coses semblants tens més pau interior que, al seu torn, pots utilitzar per prendre decisions més sàvies?

Pots verificar que el fet d'estar sotmès a notícies "negatives" continuadament t'afecta emocionalment?

Ho has comprovat a la teva vida personal?

En aquest punt, et suggereixo que et posis un horari per limitar les notícies de la televisió i la ràdio, i decideix quins diaris, programes o mitjans vols consultar. Després, pren nota mental de tot allò que et sembli més rellevant i reflexiona sobre quin és el paper que hi pots jugar. Pregunta't: *què puc fer jo? L'acció que vull dur a terme es troba dins de la meva realitat? Tinc les eines per fer-ho?*

En resum, procura estar en contacte amb la natura i busca temps per mobilitzar la teva energia, per estar en silenci, meditar o coses així. Dona't permís per deixar sortir les emocions que et fan presoner del teu propi malestar emocional.

Recorda

Si no mantenim l'energia vital alta no podem aplicar la saviesa que tinguem integrada, serem com un cotxe sense benzina.

Capítol 5

Anar més enllà

Esperem que aquest llibre t'hagi donat eines per aprofitar les situacions polítiques i socials per al teu creixement interior.

I ara volem anar més enllà.

Ara volem fer-te una proposta que és inhabitual, però creiem que serà molt útil. Una proposta per dur aquest avanç interior al màxim nombre de persones possible.

Si et sembla, primer l'expliquem sintèticament i, després, l'ampliem tot argumentant-la, d'acord?

En concret suggerim que proposis **incloure el creixement interior dins de l'agenda política de la nostra societat**.

Ara ho expliquem.

Científicament està demostrat que l'evolució moral de les persones és un procés gradual. És a dir, hi ha diferents estadis pels quals poden passar les persones. Així doncs, en un grup de persones adultes escollides a l'atzar, trobaríem persones amb diferents graus d'evolució moral.

De fet, això no és gens estrany: en el mateix grup també trobaríem persones amb diferents nivells culturals i educatius: des de persones que només tenen els estudis obligatoris, fins a persones amb molta més formació. Per tant, si en un grup nombrós de persones adultes agafades a l'atzar hi ha d'haver diversitat en moltes coses: cultural, educativa, hàbits saludables, d'estils de vida, de feines laborals que realitzen... també és normal que hi hagi

persones més evolucionades moralment i persones amb un grau d'evolució menor.

Això no vol dir que unes persones siguin "objectivament millors que d'altres", però sí que unes tendiran a tenir conductes més cooperatives, més empàtiques i més solidàries que d'altres, pel seu nivell d'evolució moral.

En funció de la visió que cada persona tingui del món -i cal recordar que l'evolució interior implica una visió concreta i inevitable de la realitat-, actuarà d'una forma o d'una altra. L'evolució moral o el creixement interior farà que una persona concreta sigui més fàcilment empàtica o no, sigui més solidària o no, sigui més col·laboradora o menys, etc.

En conseqüència, podem adonar-nos que l'evolució moral de les persones no és un tema privat, no és un tema individual com fins ara hem estat pensant socialment, sinó que és un tema social, és un tema polític: com més evolucionada està una persona més útil és a la seva comunitat.

De fet, quan la Generalitat de Catalunya va iniciar un projecte pioner coordinat per la Pepa Ninou, anomenat *Pla de Valors*, va acabar generant un document resum amb un títol que ho explicitava clarament: **Quan les persones creixen, el país creix.**

Per tant, ara et convidem a anar més enllà. Ara et convidem a fer el teu treball interior, perquè ningú no pot fer-lo per tu. Alhora, t'animem a treballar activament perquè el treball

interior deixi de considerar-se un tema individual i sigui considerat un tema social, un tema que ha d'entrar a l'agenda política de qualsevol organització.

Cal entendre que, encara que nosaltres no puguem comprendre per una altra persona, sí que podem generar situacions on aquest aprenentatge interior, aquest creixement interior sigui més fàcil, estigui més potenciat, sigui més assequible...

En aquest moment, aquesta proposta pot semblar inusual. Però si mirem enrere, veurem que altres temes que abans eren considerats individuals han passat a ser col·lectius: és el que demanem amb el creixement interior. Igual com la violència entre els membres de la parella o contra els infants ha deixat de ser un tema individual i ara és un tema social, també ho ha de ser el creixement interior.

De fet, en altres escrits meus he argumentat que la injustícia, com a tal, no existeix¹⁴. Cada societat és el reflex del nivell de consciència de la seva ciutadania. No podem dir que la societat del segle II abans de Crist fos injusta: era el reflex de les persones que la conformaven. Tampoc la nostra societat actual és injusta: no pot ser diferent a com és perquè, simplement, és el reflex de l'evolució moral mitjana de la ciutadania que la compon.

14 Podeu aprofundir tot llegint el capítol corresponent del llibre *21 creences que ens amarguen la vida*, Boira Editorial (2016) www.boiraeditorial.com

Naturalment, la nostra societat pot ser encara millor, encara més útil i més respectuosa vers a tothom. No en tinc cap dubte! Però el nivell actual que tenim no és ni just, ni injust: és el reflex de la mitjana de la nostra evolució moral.

Per tant, si aconseguim que les persones de la nostra societat incrementin el seu nivell de consciència, serà inevitable que la nostra societat millori. *Quan les persones creixen, el país creix.*

És per aquest motiu que us convido a treballar perquè el treball interior, l'evolució moral de les persones sigui un propòsit social i, per tant, estigui dins l'agenda social i política.

Els tres nivells bàsics d'evolució interior

Per aprofundir una mica més en el que acabem de dir, m'agradaria explicar, de forma molt simplificada, els tres nivells d'evolució interior que podem detectar en la nostra societat: el nivell egocèntric, el nivell etnocèntric i el nivell mundicèntric.

Les persones en els **nivells egocèntrics** només poden posar-se en la pell dels altres quan això els beneficia. En qualsevol altre cas, els serà literalment impossible. No es tracta de mala voluntat, no es tracta de maldat, sinó d'impossibilitat. Posar-se al lloc d'altres persones -especialment quan això em pot posar

en evidència o em pot "perjudicar"- és una habilitat que, en aquest nivell d'evolució moral, és simplement impossible.

Certament, això implica uns costos socials grans: la solidaritat, la cooperació, el suport mutu, la falta d'agressió... resulten impossibles d'aconseguir per la manca de capacitat empàtica. La seva moral té un únic centre: **jo i el meu benefici**. Si aquestes persones aconseguixen passar al següent nivell moral, el guany social és impressionant.

Les persones amb una **visió etnocèntrica** del món basen la seva conducta en funció d'allò que les beneficia a elles (igual que les persones egocèntriques) o -aquí està la novetat- que beneficia les persones amb les quals tenen vincles afectius: famílies, amistats, coneguts... Aquestes persones sí que es poden posar en la pell dels altres -fins i tot quan això implica perdre privilegis o realitzar certs "sacrificis" pels altres- sempre que tinguin vincles afectius amb aquestes persones. **La seva moral gira al centre del seu grup**, de les persones que estimen.

El seu pensament moral no és totalment reversible: només ho és si afecta a algú a qui ells tenen en estima. Per exemple, en una votació poden decidir votar una opció que és més justa, encara que els perjudiqui, sempre que beneficïi molt clarament algú a qui estimen. Naturalment, **això és un gran avenç comparat amb l'estadi anterior**. Aquest avenç implica un grau més alt de cooperació, de suport, d'empatia... i, per tant, potencia una societat més "evolucionada" que l'anterior.

Finalment, podem definir un tercer grau d'evolució: la **visió mundicèntrica**. Es tracta d'una posició moral que permet posar-se en la pell de totes les persones, al marge que siguin de cultures, realitats o maneres de fer molt diferents i encara que no tinguin cap lligam amb aquestes persones. I ho poden fer, fins i tot quan aquesta acció els "perjudica" a ells i/o a persones que estimen.

Aquesta capacitat de visió empàtica, per tant, no està esbiaixada pel fet que allò que observen els beneficiï o els perjudiqui, que allò que observen beneficiï o perjudiqui les persones que aprecien, sinó que **són capaces de mantenir-se neutrals i objectives** en qualsevol situació. Això implica que, aquest grup de persones, poden prendre decisions que d'entrada semblarien perjudicials per a elles. Perquè en realitat, no busquen el propi benefici, sinó allò que és més just per al conjunt, allò que més benefici generi a nivell global.

Si aconseguim que moltes persones passin del segon estadi a aquest nou estadi, es podran abordar problemes que, fins ara, són irresolubles: la fam, l'ecologia, el problema dels refugiats, la manca d'equitat econòmica.... Per què? Doncs perquè sovint aquests problemes només els poden resoldre els que es beneficien de la seva existència tot renunciant a certs privilegis. Com es diu en castellà, els que ho podrien resoldre són "*juez y parte*", formen part del conflicte i, tot sovint, bloquegen amb la seva acció la resolució del problema. Vull remarcar que, en un món globalitzat, el gran gruix dels problemes greus actuals necessiten una

visió mundicèntrica i, per tant, facilitar aquesta evolució pot ajudar a resoldre conflictes que, des d'un altre nivell de consciència són, literalment, irresolubles.

Per a les persones que tinguin interès en aprofundir aquest tema, les convido a llegir el llibre de Ken Wilber *Una teoria del todo*, de l'editorial Kairós, i la bibliografia a la qual ell mateix fa referència.

Però no vull tancar sense repetir, de nou, la idea clau d'aquest capítol: **treballem per facilitar l'evolució moral de les persones**. Treballem perquè aquesta evolució sigui part de l'agenda política com ho és, per posar un exemple dels últims 40 anys, la igualtat entre homes i dones o la igualtat al marge de l'orientació sexual.

Recordeu

Quan les persones creixen, el país creix.

Força conflictes actuals només es poden resoldre des de nivells de consciència mundicèntrica: facilitem que l'evolució moral sigui també un tema social, que estigui a l'agenda política.

Comiat

No vivim aïllats. Som comunitats, som societat i, com a tal, vivim junts.

Per tant, al món sempre hi haurà petits o grans conflictes, sempre hi haurà petites o grans dificultats, petits o grans desacords.

Això és inevitable.

Però les dificultats socials i polítiques no han de ser per força insalvables, ni inútils: poden ser oportunitats de millora, ja sigui interna i/o externa.

Tant de bo sapiguem aprofitar el que succeeixi al món per al nostre creixement interior i, si és possible, per enriquir la societat humana.

Esperem que aquest llibre t'hagi donat criteris per fer-ho amb saviesa.

Esperem que aquests criteris els puguis aplicar en qualsevol situació: aquesta n'era la intenció principal.

Però, utilitzar-los o no, només depèn de tu: és la teva responsabilitat. Jo decideixo per mi, tu decideixes per tu.

Que tot el que passi a la teva vida t'acabi conduint a una profunda saviesa.

Que la saviesa ens acompanyi,

Daniel Gabarró
Sherpa Espiritual