

# Experimentar la Divinitat a la vida quotidiana

Daniel Gabarró, Mireya Ávila i Jòrdan Faugier

Pròleg d'Esteve Humet





# Experimentar la divinitat a la vida quotidiana

Daniel Gabarró, Mireya Ávila i Jòrdan Faugier

Pròleg d'Esteve Humet

---

© Daniel Gabarró, Mireya Ávila i Jòrdan Faugier

© 2021 Boira Editorial

*www.boiraeditorial.com*

*info@boiraeditorial.com*

**Primera edició:** març 2021

**ISBN:** 978-84-16680-97-9

**Dipòsit legal:** L 115-2021

**Correcció:** Isabel Casadevall – *www.tractradu.com*

**Disseny:** Jorge Herreros – *hola@jorgeherrerros.com*

**Maquetació:** Georgia Delena – *maquetacionlibros.com*

---





*"El fons de Déu  
i el fons de l'ésser humà  
són un mateix i únic fons."*

Mestre Eckhart (1260-1328)

# Índex

<b>Pròleg d'Esteve Humet .....</b>	<b>10</b>
<b>Instruccions per iniciar el viatge.....</b>	<b>17</b>
<b>Déu, un gran malentès.....</b>	<b>22</b>
Un minut de silenci .....	22
La Totalitat ho inclou tot, absolutament tot.....	28
Experimentar la Divinitat .....	32
Dos camins cap a l'Essència.....	36
Mentir-te t'allunya de la veritat.....	42
Opta per l'amor .....	45
Déu et crida.....	48
El jo no pot tenir relació amb allò Superior.....	51
Proposta d'experiència.....	55
<b>La presència.....</b>	<b>58</b>
La porta de contacte.....	58
Què vol dir estar Present?.....	65
La Presència a la natura .....	69
La Presència en l'acció .....	75
La Presència a les relacions humanes.....	82
Proposta experiència.....	91

<b>Monges i monjos a la vida quotidiana.....</b>	<b>94</b>
Buscar Déu a la vida quotidiana .....	94
Tres promeses que t'acostaran a experimentar Déu.....	99
Senzillesa.....	101
Escolta pacífica i dòcil.....	105
Amor.....	110
Proposta d`experiència .....	121
<b>Déu està a tot arreu: la mort i el mal .....</b>	<b>125</b>
No t'enganyis: només la veritat t'allibera .....	125
El món no és dual.....	128
La mort.....	132
El mal .....	138
Proposta d'experiència.....	149
<b>Els autors .....</b>	<b>152</b>
Daniel Gabarró .....	153
Mireya Ávila.....	154
Jòrdan Faugier .....	155

# Pròleg

---

Quan assistim a una conferència o llegim un llibre, fàcilment percebem si el missatge que ens arriba surt només d'una ment racional i lògica o bé és l'expressió d'una vivència molt més global.

La lectura del llibre que tenim a les mans, de seguida ens fa evident que és la plasmació de tres camins vitals: els dels tres autors. Aquests processos de ben segur que no estan exempts de dolor, de dubtes, de conflictes interns, de resistències, d'acceptacions profundes, de noves apertures de consciència... Però, quan tot això, que és com la part àrdua d'un infantament, ja ha donat llum a la nova criatura, sorgeix com la urgència de compartir-ho amb tots aquells que fins llavors hom percebia com *'els altres'* i ara percep com *'els meus germans en els quals em retrobo'*. És la radical diferència entre moure'ns des de la consciència purament *dual* -sempre separada i distant de tot el que ens envolta- o la consciència que s'ha despertat a la misteriosa *no dualitat* que ens revela dimensions, fins llavors insospitades, de bellesa, de goig, de pau, de connexió, de sentit...

Quan aquesta consciència no-dual es desperta, necessita ser compartida, perquè és una força alhora subtil i poderosa que, a manera d'espiral, malda per incloure-ho tot en el seu àmbit, que no és sinó el de l'Amor. Això és el que em sembla percebre que fan els tres autors d'aquest llibre.

Tota obra d'art, sigui en el terreny de la música, la pintura, l'escultura, l'arquitectura, les arts escèniques, etc., i -com és ara

el cas- també de l'escriptura, ve carregada d'una *'freqüència vibratòria'* determinada que expressa el nivell de consciència del seu autor. La dimensió comunicativa de l'art rau, al meu parer, en el fet que suscita, en aquells que la contemplen, la mateixa vibració interior que la que va impulsar l'autor quan la va crear.

Per això tinc la certesa, amic lector, que convindrà amb mi, durant la lectura de les pàgines que segueixen, que el cor et vibra amb 'sons' de veritat, de pau, de connexió, en definitiva, d'Amor, perquè és d'ací que han brollat.

Deia en Tony de Mello, quan es referia a la lectura de la Bíblia, que calia llegir cada pàgina com si fos un full que per una cara està escrita i per l'altra està en blanc: cal saber-ne llegir les dues, perquè el contingut de cada una enriqueix i acompleteix el sentit de l'altra.

Aquesta recomanació em sembla molt aplicable a l'hora d'aproximar-nos a tot el que els tres autors ens plantegen. La tradició monàstica, tan estimada per ells, sempre ha proposat, entre altres mitjans per créixer en el desvetllament a la Presència, la lectura dels llibres sagrats o inspirats amb el que tradicionalment es deia la *ruminatio*, que, emmirallant-se en l'activitat dels ruminants, consistia a fer baixar el que llegim del cap al cor, és a dir, de la ment al centre de la persona, i allà deixar que el missatge esdevingui *saviesa*, i no només contingut intel·lectual o mera erudició.

I ja posats a emprar metàfores, percebo aquest llibre com un *sac de llavors* que tres bons sembradors, en Daniel, la Mireya i en Jòrdan, van escampant en els cors i les ments dels qui, com terra acollidora, les reben amb obertura i disponibilitat. Cada llavor seguirà després el seu curs propi, a la seva manera i en el seu moment...

Algunes qualitats que em sembla que cal remarcar, de les llavors del llibre i que estan en sintonia amb les necessitats del moment històric que ens toca de viure, són les següents:

**El llenguatge.** En un temps que molts ja anomenen “trans-religiós”, en el qual se solapen marcs religiosos diversos i amb una societat fortament secularitzada, el llenguatge que fa referència a una sola confessió religiosa es queda ja molt curt, i per això hom emprà ací termes que facilitin la comoditat interior del lector, sigui quin sigui el “mapa” mental en el qual s’expressin les seves creences. Per això, tant s’utilitza el terme Divinitat com Energia, Totalitat, Ésser, Consciència, Vida, etc. a l’hora de referir-se a Aquell o a Allò que, en definitiva, està més enllà de tot nom que intenti expressar-lo.

**Enfocament no-dual.** Aquest em sembla que és un dels signes dels temps més importants que marca el moment històric que vivim i que els autors reflecteixen en tot el llibre. És el que en Raimon Pànikkar, el teòleg hindú-català, anomenava *cosmoteandrisme*, tot unificant en un sol terme tres realitats profundament interrelacionades: *la creació, la divinitat i la*

*humanitat*. La saviesa del terme rau en dir-nos que no podem aproximar-nos a un d'aquests àmbits sense tenir en consideració els altres dos. Aquesta aproximació no pot ser feta únicament des de la ment racional, sinó des d'una consciència més total, que no sols *pensi*, sinó que *visqui* aquestes tres dimensions de la Realitat en la seva interconnexió plena. I això és el que em sembla percebre en totes les pàgines que segueixen.

**Monaquisme interioritzat.** Manllevo aquesta expressió d'en Paul Evdokimov, el teòleg ortodox rus-francès que, ja en la meitat del segle passat, la utilitzava per referir-se a la crida que tots els humans tenim a una vida plena i unificada, integrada des del nostre centre, com també el mateix Pànikkar apuntava. Per això els dos savis prenen l'opció monàstica com a referent del que, en definitiva, tota persona humana està cridada a viure: la radicalitat en el lliurament total a la pròpia Essència, al propi Centre. En la mateixa línia s'expressen els autors del llibre, marcats ben probablement per les pròpies biografies personals, quan ens recorden, a partir de l'etimologia del terme *monjo* (aquell qui realitza la Unitat), com això pot ser viscut des de qualsevol manera concreta de vida i no exclusivament dels grups humans que la institucionalitzen en estructures que no necessàriament, ni sempre, són mitjà d'alliberament i creixement personal.

I en aquesta línia, trobem una traducció dels tres 'consells evangèlics' tradicionals del cristianisme -*pobresa, obediència*

*i castedat- convertits ara en senzillesa, escolta pacífica i dòcil, i amor, tot donant-los un sentit que pugui ser inspirador per a qualsevol lector.*

**Els dos grans interrogants de la condició humana: la mort i el mal.** Amb brevetat, però amb profunditat, el llibre no evita aquestes dues realitats, que constitueixen dos reactius i interpel·lacions permanents que no ens permeten restar contínuament instal·lats en vides superficials. En dona perspectives plenes de positivitat i sentit, amb la consciència que aquests interrogants només troben resposta en un cor que percep la no-dualitat en la qual es troba immersa tota la nostra existència, i per tant, presenta les seves respostes a manera de propostes que el lector haurà d'explorar per si mateix.

Agraïxo, per tant, al bon amic Daniel i als, ja des d'ara, també amics Mireya i Jòrdan que hagin volgut compartir en les pàgines que segueixen el resultat -en forma de saviesa- dels seus propis periples vitals. Que siguin per a tots, autors i lectors, motiu de creixement en aquest camí de desvetllament a la Realitat en què ens trobem tots immersos.

*Esteve Humet*

*Esteve Humet Climent, Terrassa (1947). Psicòleg clínic d'orientació humanista i transpersonal. A cavall entre dues grans fonts d'inspiració, el cristianisme i l'hinduisme. És autor de Camí cap al Silenci (Ed. Claret), i L'Ermità (Publicacions Abadia de Montserrat).*



# **Instruccions per iniciar el viatge**

---

Aquest llibre t'ajudarà a experimentar la presència de la Divinitat a la teva vida quotidiana. És un llibre pràctic. Neix de la nostra pròpia experiència i busca que connectis i visquis des de l'Essència que ja ets.

Encara que a la societat actual sembli que l'espiritualitat no té cap valor, és el més important i valuós de la vida. En descobrir l'Essència que ets i retornar-hi, la teva vida assolirà la seva plenitud.

Llavors, prendràs consciència que cada instant forma part d'un procés meravellós pel qual la Consciència que ets es descobreix a si mateixa donant sentit a l'existència.

La bona notícia és que aquesta experiència es troba al teu abast i que aquest llibre t'ajudarà a viure-la. L'experiència de Déu la pots viure aquí i ara, a la teva vida quotidiana.

L'experiència de Déu la pots viure aquí i ara.

Per facilitar aquesta experiència amb aquest llibre, hem decidit fer servir un llenguatge senzill i assequible. A més, hem procurat cercar una perspectiva que sigui útil a qualsevol persona, ja sigui atea, agnòstica, cristiana, jueva, budista...

Per aquest motiu, en aquest llibre no et demanem que creguis en res, sinó que et donem eines perquè experimentis, de forma evident, la presència de la Divinitat a la teva vida. És, precisament,

aquesta experiència personal el que canviarà la teva vida i també és el motiu pel qual aquest llibre és útil al marge del punt de par-tença filosòfic o espiritual.

Per tal que aquest llibre transformi la teva vida, només cal que el llegeixis i rellegeixis amb calma, tot realitzant les propostes pràctiques que suggereix. D'aquesta manera, aquestes pà-gines es convertiran en una meravellosa eina de transforma-ció pràctica.

Només et preguem que no et barallis amb les paraules que farem servir. Potser et semblaran poc encertades. Ens discul-pem: no hem sabut trobar-ne de més adequades. Excusa'ns si som maldestres amb els mots.

Et demanem que no et bloquegis si usem mots que t'incomoden, com ara Déu, Divinitat, Essèn-cia, Consciència, Totalitat, Mis-teri, Realitat Superior, Vida... Nosaltres emprarem aquestes paraules com a sinònimes, però et proposem que les tradueixis al terme que et sigui més còmo-de i comprensible. L'important no són les paraules, sinó l'ex-periència que viuràs si no et tan-ques al seu sentit.

L'important no són les paraules, sinó l'experiència que viuràs.

Si fas aquest petit esforç, veuràs com aquest llibre t'ajudarà a descobrir una Realitat profunda i innegable que transformarà la teva vida.

Ho afirmem amb seguretat perquè hem escrit aquest llibre després d'impartir un curs online amb el mateix títol i hem verificat la seva potència i utilitat. En aquest llibre transmetem el nucli fonamental d'aquell curs.

Tot i així, volem remarcar que no n'hem fet una transcripció directa i literal. En aquest llibre s'ha afegit material nou i s'han suprimit alguns aspectes que sí que sortien al curs online. D'aquesta manera, el curs i el llibre tenen la mateixa arrel, però són eines diferents.

Abans de tancar aquesta presentació, ens agradaria explicar-te els passos que farem al llarg del llibre.

En el primer capítol parlarem de Déu (recorda a traduir aquesta paraula per la que et sigui més còmoda: Energia, Totalitat, Ser, Consciència, Vida...). Creiem que hi ha un gran malentès sobre Déu i volem abordar-lo a l'inici del llibre per tal de poder avançar àgilment més endavant.

En el segon capítol, parlarem de la Presència com a porta de connexió amb la Divinitat. Donarem orientacions per viure presents en l'acció, però també a la natura i en les relacions humanes. El propòsit és poder viure la Presència en tot moment i en qualsevol circumstància durant la nostra vida quotidiana.

En el tercer capítol, aprofundirem com podem convertir la nostra vida quotidiana, tal como és ara, en un espai sagrat i sense renunciar a res: incloent-hi la vida familiar, les amistats, la sexualitat, l'àmbit laboral... L'experiència espiritual que et proposem es construeix a la vida diària, sense fugir d'aquest moment intens i incert que ens toca viure.

El quart i últim capítol el dedicarem a ser capaços de veure la Divinitat també en allò que anomenem *mort* i en allò que anomenem *mal*. D'aquesta manera, deixarem de tenir una visió edulcorada, epidèrmica i infantil de la Divinitat i podràs comprendre que res no existeix fora de la Consciència, absolutament res.

Et donem la benvinguda.

Gràcies per acompanyar-nos en aquest viatge cap a l'Essència. Es tracta del viatge més important de la teva vida: el viatge de retorn a la teva veritable Llar.

Gràcies per ser aquí.

Que la Pau habiti tot el teu ésser.

Es tracta del viatge més important de la teva vida: el viatge de retorn a la teva veritable Llar.

# Déu, un gran malentès

Un minut de silenci

---

Abans de continuar llegint, atura't uns instants.

Tanca els ulls. Respira profundament. Concedeix-te el permís per llegir aquest capítol amb obertura, deixant que els seus continguts t'arribin a l'ànima.

Durant un minut respira amb profunditat i calma, obrint-te al que aquest capítol t'entregui.

No et demanem que creguis res, però sí que acullis el contingut del capítol amb una mirada i una escolta neta de prejudicis. Respirar amb profunditat suaument durant un minut, t'ajudarà.

Respira calmadament mentre et proposes escoltar des de l'honestedat del cor.

Jo no he nascut,  
Déu ha nascut en mi

Ho has fet? Doncs ara sí que t'animem a continuar llegint...

Jo no he nascut, Déu ha nascut en mi

Mira dins teu amb honestedat.

Observa que el cor batega al marge de la teva voluntat.

Observa com la digestió es produeix en tu al marge de la teva voluntat.

Observa, per tant, que no ets tu qui fa la digestió, sinó que la digestió es produeix en tu.

Dedueix, en conseqüència, que no ets tu qui fa bategar el cor, sinó que batega per la mateixa força vital que t'habita.

Observa que, encara que tu pots respirar més o menys profundament, la respiració es produeix en tu al marge de la teva voluntat.

La força vital t'habita i et respira.

No corris. Atura't. Observa això. Mira-ho durant un parell de minuts.

És sorprenent. Tot un miracle.

Ara tanca els ulls i, després d'uns instants, torna a obrir-los.

T'adonaràs que la visió es produeix en tu. Tu no produeixes la visió, sinó que, simplement, es produeix en tu.

Quan escoltes, tu no produeixes el sentir. Simplement aquest sentir es produeix dins teu. Igual com tu no produeixes la teva comprensió: sorgeix dins teu. De cop, plasss!, comprens. La comprensió apareix dins teu.

No et sembla sorprenent?

Si tot l'anterior és cert, llavors tu ets un espai on la Vida apareix, un espai on la vida es produeix.

Ets un espai on l'Amor, l'Energia i la Comprensió apareixen.

Però adona't que tu no produeixes ni l'amor, ni la força, ni la comprensió, ni la visió, ni... Tot això et preexisteix i apareix a través teu.

Ets un espai on l'Amor, l'Energia i la Comprensió apareixen.

Tot això t'habita. En última instància, això es produeix en tu, això És en tu. Diem que això És en tu, perquè aquesta força existeix sense que tu la produeixis, però et permet Ser. Sense aquesta força no series.

El que ets -t'animem a observar-ho- és la Consciència que s'adonna habitada per la Vida. En realitat, si poguéssim ser una mica més exactes diríem que som la Consciència adonant-se d'ella mateixa i constituïda per aquesta força Vital que ens constitueix.

Pots obrir un espai interior per percebre-ho?

Pots deixar caure les idees per, simplement, percebre aquesta força vital dins teu?

Pots deixar-te caure confiadament en aquest Alè Vital que t'habita?

Pots deixar-te caure al teu interior com si et deixessis caure en un sofà, confiant en la Força Vital que et fa respirar, moure't, sentir...?

No hi ha cap lloc on anar.

N'hi ha prou a reposar dins teu, a reposar en aquesta força que dirigeix la teva digestió, el teu bategar, el teu comprendre, el teu veure, el teu sentir, el teu respirar...

Per tant, és erroni dir “jo he nascut”. Hauríem de dir Déu (o Allò o l'Essència o l'Energia o la Vida...) ha nascut en mi.

Tots els nostres sentits i capacitats són, en realitat, l'instrument musical a través del qual allò Superior s'expressa aquí i ara.

Soc un mirador des del qual la Consciència es coneix a si mateixa.

Soc, a la vegada, la creació i l'actor. Aquí i ara. Soc la Consciència adonant-se d'ella mateixa gràcies a la força Vital que la constitueix.

Allò Superior m'habita. Jo no he de connectar amb la Divinitat: és dins meu. Només he de mirar dins meu, descobrir la Vida que ja m'habita i dir sí al que Soc i al que em passa.

El gran error és creure't separat de la Divinitat.

El gran error és creure't separat de la Divinitat.

Jo soc perquè Déu és en mi.

No soc jo qui ha nascut, sinó la Vida, Déu, l'Energia, la Consciència..., dona-li el nom que vulguis, qui ha nascut en mi.

Jo no soc sinó l'Alè Vital que m'habita. Sense aquesta Força, jo no seria, jo no existiria.

Jo soc, en realitat, aquest Alè Vital expressant-se a través d'aquest cos i aquesta ment. Però no soc ni el cos, ni la ment: només són instruments. De fet, quan els instruments moren, la Vida segueix existint...

Quan ens adonem d'això, veiem que no paga la pena continuar posant l'atenció en el que és efímer, en el que no és (i que no som), sinó en allò que sempre és i sempre ha estat.

No has d'anar enlloc.

Entra dins teu i reposa en la Força Vital, amorosa, que t'habita.

Ho intentes?

Ets la Totalitat adonant-se d'ella mateixa.

No et demanem que tinguis èxit. Només et demanem que ho intentis.

Es tracta d'una cosa tan senzilla que, potser, et va passar desapercebuda al llarg de la teva vida. Però és molt senzilla. Segurament ho has vist ben evident quan abans ho hem explicat.

Para atenció: ets la Totalitat adonant-se d'ella mateixa.

La Totalitat ho inclou tot,  
absolutament tot

---

La realitat forma un conjunt, una Unitat, una Totalitat absoluta. Res no existeix fora ni més enllà de la realitat, del que existeix.

Pensar que alguna cosa pot existir separada o fora de la realitat és un absurd.

La Totalitat (o la Realitat) ho és tot.

Res no pot estar fora, ni separat de la Totalitat.

Res no pot estar fora, ni separat de la Totalitat.

Per tant, en tot moment, a tot arreu, en totes les circumstàncies i en cada acció som la Totalitat. No podem ser una cosa diferent que aquesta Totalitat. Som un punt de la Totalitat. Som un punt concret i específic de la Totalitat. És impossible ser cap altra cosa.

Ens constitueix la mateixa Energia que dona existència a tot. No estem separats del món, no estem separats de la natura, no estem separats de l'Univers, ni dels Multiuniversos. Som món. Som natura. Som Univers i Multiuniversos.

Les formes canvien: neixen i moren cossos; apareixen i desapareixen estrelles... però l'Energia que les conforma només es transforma, sempre És.

I tu no pots ser una cosa diferent que aquesta Energia Vital.

Nosaltres som una guspira de vida, som l'Alè Vital aquí i ara. Tu ets aquesta guspira divina. No pots ser cap altra cosa. Res sinó això és l'únic que existeix.

Vist des d'una altra perspectiva, som l'expressió de Déu, no podem ser cap altra cosa.

Certs temes o certs aspectes ens poden costar de comprendre... però no són al marge de la Totalitat, no són al marge de la simfonia de la Vida.

Som l'expressió de Déu, no podem ser cap altra cosa.

Sempre som immersos dins la Totalitat. L'única diferència és si som o no conscients de ser-hi.

Per això, els textos místics afirmen coses com aquestes:

*Jo i el Pare som U*

*El regne de Déu és amb vosaltres*

*Jo soc la llum del món*

*No hi ha dualitat*

*Jo soc la Totalitat i el Buit*

No resulta difícil d'entendre, oi?

Si tot el que existeix neix de l'Alè Vital, tu no pots ser sinó la filla o el fill de Déu. No existeix res que no sigui això. Te n'adones?

# Experimentar la Divinitat

---

Tot això que estem explicant no és per a ser cregut, sinó per a ser verificat, viscut.

Déu no necessita ser cregut, necessita ser encarnat. La Vida no vol ser pensada, sinó viscuda.

Tu has de ser tu, perquè ningú no ho podrà ser en lloc teu.

Has d'expressar-te tal com ets, com la persona única que ets. Però també has d'adonar-te que hi ha quelcom més gran que et dona vida i et transcendeix. Llavors seràs tu realment: la teva subjectivitat i la Totalitat conscients alhora.

Tu has de ser tu, perquè ningú no ho podrà ser en lloc teu.

Tu ets algú únic, però, a la vegada, ets el mateix que la resta de la creació: Energia Vital expressant-se a través teu. Quan la teva atenció inclou ambdues coses, tota la teva vida es transforma.

Des de la nostra experiència, es tracta de quelcom molt senzill, encara que poques persones s'adonen de la importància d'aquest gest, poques persones perceben la importància d'incloure's dins la seva atenció, de recuperar-se a través de l'atenció.

Poques persones perceben la importància d'incloure's dins la seva atenció.

Si tu no et recuperes a tu mateix o a tu mateixa, si no t'inclous dins de la teva pròpia atenció sabent-te part d'una Totalitat, qui viurà la teva vida?

Malauradament, moltes persones posen tota l'atenció a l'exterior: a la feina, a la família, als seus desitjos, a les seves pors... i s'obliden d'elles mateixes, s'obliden de la Consciència que són i que sorgeix de la Consciència o Alè Vital que dona existència a tot.

Si t'oblides de tu, com et pots considerar viu?

Per això, per exemple, en el budisme se't demana que t'il·luminis, que busquis el Jo-Real que has perdut. D'aquesta manera, podràs adonar-te que ets una part de la Totalitat.

Si t'oblides de tu, com et pots considerar viu?

O, per posar un segon exemple, en el cristianisme se't diu que creguis en “la resurrecció dels morts”; perquè mentre no poso atenció en la Consciència que soc, em comporto com un cadàver!

I reiterem que no es tracta de creure en el que t'estem explicant. Es tracta de comprendre-ho profundament per Ser.

No es tracta de parlar de Déu, sinó de parlar des de Déu.

Es tracta de tenir una profunda experiència des de la qual expressar el que ets.

Per tant, no es tracta que tinguis fe, sinó que donis fe, que siguis testimoni vivent de la Divinitat, que siguis paraula viva.

En aquest sentit, t'animem a callar tota afirmació que encara no hagi experimentat.

Quan calles i t'obres al dubte, permets que la resposta es gestii al teu interior i, llavors, emergeix l'experiència de ser la mateixa Essència Vital expressant-se.

# Dos camins cap a l'Essència

---

En realitat, el que emergirà en el nostre interior ja hi era. No és que neixi, sinó que ja hi era.

Nosaltres som la Vida mateixa expressant-se. La nostra Essència és la Vida mateixa. No podem descobrir cap altra cosa sinó el que som.

De fet, aquest descobriment no només és l'únic que podem fer, sinó que, a més, és literalment inevitable.

A quin altre lloc puc arribar sinó al que ja soc? No és possible arribar a cap altre indret: allà on jo vagi, allà estaré jo.

Arribar a descobrir-me és inevitable.

A més, arribar a descobrir-me és inevitable. No sabem si succeirà al llarg de la lectura d'aquestes pàgines o succeirà en un futur llunyà. Però és inevitable: només puc arribar a mi. No hi ha cap altre lloc on jo pugui ser.

En general, però, hi ha dos camins tradicionals per arribar a mi. Són dos camins que, encara que diferents, porten al mateix lloc: a la meva Essència.

La primera opció és anar avançant en un camí gradual. És a dir, observant les meves dificultats per anar-les transcendent una a una, com qui es treu les capes d'errors que l'han cobert.

En aquest camí no es tracta d'anar-se millorant, sinó d'anar deixant caure els errors amb els quals m'he identificat per tal que l'Ésser que soc acabi resplendint.

Aquest camí gradual és eficaç i creiem que està a l'abast de tothom. De fet, és l'opció de la gran majoria dels camins espirituals i d'autoconeixement. D'alguna manera sembla el més assequible. Tanmateix, moltes persones expliquen que, quan ja portaven prou temps en aquest camí, van saltar a la segona opció d'una forma relativament natural i fàcil.

La segona opció és entrar directament en contacte amb l'Essència que som i, tot mantenint aquest contacte, viure des d'allà.

En aquest segon camí també es produeix la neteja dels errors amb els quals ens identifiquem, però es fa d'una manera més radical i directa. Possiblement és un camí més difícil de recórrer que el primer i no sabem si està, en realitat, a l'abast de totes les persones.

La segona opció és entrar directament en contacte amb l'Essència que som i, tot mantenint aquest contacte, viure des d'allà.

Però, en la nostra experiència, sí que està a l'abast dels qui senten la crida del l'Essència a les seves vides. De fet, si ets aquí és perquè, d'alguna manera, aquesta crida la sents al teu interior.

Aquest llibre segueix aquest segon camí: el camí directe; i vol acompanyar-te perquè també tu el caminis.

Al llarg del llibre anirem veient com connectar amb l'Essència que som i com expressar-nos conscientment des d'aquesta Essència. Esperem que cada capítol t'ajudi a fer un pas més en aquesta direcció.

Confiem que, al llarg dels diferents capítols, alguna cosa intangible, però real, et vagi calant i transformant suaument, fins que visquis una veritable experiència de Déu.

Aquest llibre segueix aquest segon camí: el camí directe; i vol acompanyar-te perquè també tu el caminis.

D'altra banda, escrivim aquest llibre amb el desig que el llegeixis més d'un cop. Segurament cada nova lectura aportarà una comprensió més profunda que l'anterior.

En realitat, no et demanem que t'esforcis a comprendre el que aquí expliquem, sinó que permetis que t'arribi al cor, igual com t'obres, confiadament, sota l'aigua calenta de la dutxa del matí. Deixa que les paraules t'arribin, confia en la Vida, confia que el teu cor reconeixerà la veritat quan es digui.

Si estàs llegint això vol dir que ja has decidit tornar a l'Essència i viure-hi.

Això vol dir, gairebé segur, que has superat o, almenys, estàs en procés de superar, la creença que som separats de la Totalitat.

Si estàs llegint això vol dir que ja has decidit tornar a l'Essència i viure-hi.

Segurament, durant molt de temps has viscut anys de lluita, d'enfrontament amb la realitat, intentaves que tot fos sempre tal com tu volies, però això és un absurd, perquè no és la Vida qui s'ha d'adaptar a nosaltres, sinó nosaltres a la Vida!

De fet, això que acabem d'explicar seria una descripció de la típica primera etapa de la vida de les persones: una etapa plena de patiment, de lluita, d'esforç inútil... Però si estàs llegint aquest llibre, vol dir que aquesta etapa ja està quedant enrere i comences a caminar per una nova etapa.

En aquesta segona etapa, tenim flaixos de comprensió que ens indiquen que és indiferent el que passi “a l'exterior”, que allò important és la resposta que nosaltres hi donem. Comencem a captar que, al marge que ens estimin més o menys, podem mobilitzar l'amor i, en fer-ho, ens descobrim com un jo autònom, un jo que estima, un jo que pot pensar, actuar i sentir al marge del que li passi “externament”.

Estem ben segurs que si estàs llegint aquest llibre et trobes, si més no, en aquesta segona etapa. En aquest tram del camí, a més, hi ha una crida profunda a viure amb més consciència. Encara que aquesta etapa és molt més plaent que l'anterior, resulta evident que encara pots viure amb més plenitud.

L'etapa posterior, la tercera, apareix en descobrir que la intel·ligència que mobilitzo, l'amor que mobilitzo, l'energia que mobilitzo... no han estat creades per nosaltres, sinó que ens han estat entregades per la Vida i que ens preexisteixen.

Ens adonem que si existim és perquè la Vida s'expressa a través nostre. I, llavors, comencem a donar importància a l'Essència que som perquè comenci a emergir, resplendent.

És aquest tercer pas, que et visquis conscientment com l'expressió de la mateixa Vida, el que volem ajudar-te a donar gràcies a les pàgines d'aquest llibre.

# Mentir-te t'allunya de la veritat

---

Tanmateix, el perill més immediat que t'aguaita és enganyar-te i afirmar que ja vius realitats espirituals que encara no són al teu abast.

Quan et menteixes et tanques a la possibilitat de seguir avançant.

Per exemple, en algunes religions parlen de reencarnació. Quan les persones d'aquestes religions afirmen la realitat innegable de la reencarnació sense tenir-ne una experiència personal i evident, s'estan impedint avançar.

Quan et menteixes et tanques a la possibilitat de seguir avançant.

Si elles mateixes no recorden altres vides, el millor que poden fer és callar. El millor que poden fer és dir que a la seva religió hi ha aquesta creença de la reencarnació, però que elles no en tenen un coneixement directe, un coneixement cert; però que estan obertes a viure-ho, a experimentar-ho encara que ara mateix no ho puguin afirmar en primera persona.

En aquest llibre et convidem a mantenir aquesta segona posició: que segueixis en actitud receptiva, però sense afirmar el que encara no hakis experimentat en primera persona.

A vegades afirmem el que encara no hem experimentat personalment. Aquesta dinàmica talla de soca-rel tota possibilitat de seguir avançant. Mentir-te t'allunya de la veritat.

En aquest sentit, no et volem demanar que afirmis el que aquí estem explicant, ni que hi creguis. Et demanem que intentis experimentar-ho i, quan això sigui un fet experimentat per tu, sí que podràs donar testimoni en primera persona. Això serà veritable fe. Es tracta d'obrir-te al Misteri, al que encara no vius però intueixes que És, amb humilitat i senzillesa.

Perquè la fe no és creure, sinó donar testimoni del que vivim.

La fe no és creure, sinó donar testimoni del que vivim.

# Opta per l'amor

---

Una forma d'acostar-te a experimentar la Divinitat a la teva vida és actuar sempre després de fer-te aquesta pregunta cabdal: *Què faria l'amor aquí?*

En realitat, quan actues des de l'amor el que fas és transformar la teva vida. El que fas és obrir-te al Misteri. El que fas és aconseguir deixar un espai perquè l'Essència que ets, refulgeixi i brilli en tu.

"Què faria l'amor aquí?"

Tal com tu mires el món i et relaciones amb els altres, així et relaciones amb tu. Si busques viure la Divinitat a la teva vida, actua des d'allà i planteja't la pregunta "*Què faria l'amor aquí?*". És una forma senzilla de fer aterrar la Divinitat a la teva vida.

Quan mires els altres amb tendresa, amb amor, amb ganes de comprendre'ls, tot el teu món interior s'omple de tendresa, amor i comprensió.

Tal com tu mires el món, així és el teu interior. El que busques fora ho vius dins teu, el que fas als altres t'ho fas a tu.

Tal com tu mires el món, així és el teu interior.

Per aquest motiu és tan important fer-te la pregunta “Què faria aquí l’amor? Què faria Déu aquí?”. En preguntar-t’ho permetes que Déu, l’Amor, es manifesti a la teva vida.

A això ho anomenem optar per l’amor. I, en optar per l’amor, tota la teva vida es torna amor i, llavors, la presència de Déu et pot habitar conscientment.

## Déu et crida

---

L'existència és com una pel·lícula romàntica de Hollywood: només pot acabar bé.

Trigarem més o trigarem menys, però només podem arribar al que ja som.

No hi ha cap altre lloc on arribar.

Encara que em despisti, encara que pateixi... hi acabaré arribant! De fet, el patiment és un senyal que el viatge de tornada a casa ja ha començat.

El patiment és un contrast entre el que és possible com a potencial i el que hem actualitzat: com que som molt més del que vivim a la pràctica, aquest desajust ens produeix patiment.

L'Essència que som ens crida i el patiment és el primer contacte conscient que hi tenim.

Intentarem explicar-t'ho amb uns exemples que, tant de bo, resultin clarificadors.

L'Essència que som ens crida i el patiment és el primer contacte conscient que hi tenim.

Si soc gat, només puc arribar a la meva “gatuneïtat”.

Si soc gos, només puc arribar a la meva “gosseïtat”.

Si soc Essència, només puc arribar a ser la Totalitat.

Sí, l'Essència (Déu, el Tao, l'Alè Vital, l'Energia...) la som, no hi ha, per tant, cap altre lloc on arribar. L'Essència ens crida.

No ets tu qui va cap a Déu, és Déu qui et crida.

Si perceps al teu interior la necessitat d'una vida plena i absoluta és perquè aquesta plenitud existeix dins teu i et crida.

De la mateixa manera que si sents set i gana és perquè pots beure i menjar fins a saciar-te, l'absència de la plenitud que ets i encara no vius et crida.

I l'ets, només hi pots arribar, però ja l'ets.

Quan alguna cosa és possible -com descobrir la pròpia Essència- i se situa dins d'un temps infinit, es converteix en quelcom inevitable.

Descansa.

Confia.

No ets tu qui busca Déu, és la Divinitat que et crida.

No saps quan, però sí que saps que és l'única destinació final.

No ets tu qui busca Déu, és la Divinitat que et crida.

# El jo no pot tenir relació amb allò Superior

---

Molts cops et dius: “*jo vull connectar amb allò Superior*”, “*jo vull viure una vida espiritual profunda*”, etc.

Però això no és possible. És impossible.

Allò que denomino *jo* no és real.

Per què?

Doncs perquè, gairebé sempre, allò que denomino *jo* no és real. Denomino *jo* a les meves idees, a la meva biografia, al meu cos, al conjunt de relacions que he establert... i si res d'això és estable, no és veritablement real.

I allò que no és real no pot contactar amb el que sí que ho és.

El *jo* fictici, l'ego, mai no descobrirà Déu.

Només el que és real hi contactarà, perquè només allò real és, alhora, Déu. Literalment.

El *jo* fictici, l'ego, mai no descobrirà Déu.

I, què és real?

És real allò que sempre és idèntic a si mateix. La resta són ombres, variacions, onades, però no el mar, no la llum, no el que és real.

El que denomino *jo* té un naixement i té una mort. Per tant, no és real.

El que sí que és real és la Vida. La Vida no té contraris. La Vida fluctua: a vegades emergeixen unes formes (naixement), altres cops aquestes formes es dissolen (mort) per tal de ser, un altre cop, renovades. Però el que mai no canvia és la Vida en moviment. La Vida sempre està present.

La Vida, l'Alè Vital, l'Energia és l'únic real.

Si el que anomenes *jo* no és real, no pot contactar amb el que sí que és Real.

El que sí que és real és la Vida. La Vida no té contraris.

Però si allò Real És, llavors, només pots arribar a ser-ho.

Jo només puc ser Vida.

No puc ser una cosa diferent.

*Jo* vull anar cap a la Vida, cap allò Superior, vers Déu, el Tao o com vulguis anomenar-lo... però això no té sentit: ja el soc. Encara no me n'he adonat i, tanmateix, allò que crec ser i amb el que m'identifico no ho soc. Ja veus, un veritable contrasentit.

Quan l'ego desapareix, el contacte amb allò Superior serà evident i inevitable perquè són la mateixa cosa. Però mentre estigui aquí i et creguis separat, la relació serà impossible.

Per tant, escapar de l'error, sortir de l'ego, sortir de la presó mental i estar present, ara i aquí, és el primer pas per experimentar Déu.

I justament d'això volem parlar-te en el capítol següent, de com estar present.

Però abans d'anar al pròxim capítol, t'animem a experimentar, durant uns dies, un exercici pràctic que et permetrà anar integrant tot el que hem anat explicant fins aquí.

# Proposta d' experiència

---

Atura't un instant i respira profundament.

Permet que el teu cos i la teva ment s'apaivaguin.

Adona't que, en un cert moment del passat, el teu cos era el cos d'un infant.

Adona't que el cos et va ser regalat.

Adona't que, juntament amb el cos, et va ser regalada la capacitat de veure, d'escoltar, d'actuar físicament, de digerir aliments...

Adona't que tot això et va ser regalat, que tu no has creat pas la capacitat de veure, ni d'escoltar, ni de comprendre, ni d'estimar... Tot això sorgeix del teu interior, t'és regalat.

Ho pots verificar?

Si l'anterior t'ha estat possible, hauràs comprovat que la teva vida sorgeix de la mateixa Vida, que ets una branca d'un arbre infinit que no està separat de la totalitat que l'habita.

En aquest punt, pots percebre quelcom profund i sempre present sostenint-te ara igual com et sostenia llavors? Pots percebre la Vida mateixa sostenint-te? Pots intuir que igual com et va sostenir llavors et sosté ara? Pots intuir que igual que et sosté a tu, ho sosté tot?

T'animem a viure aquesta experiència d'una forma molt conscient i a entregar-t'hi.

Reposa en la Vida que et sosté.

Reposa-hi, com un nadó confiat,  
evocant aquesta Força Vital que  
sempre està present en tu i en tot.  
Sense paraules, reposa-hi.

Reposa en la Vida  
que et sosté.

Quan hakis estat una estona en aquesta Realitat, torna a la teva vida diària procurant mantenir aquest estat ben viu dins teu.

No necessites gaire més.

Tampoc et demanem que tinguis èxit.

Només et demanem que ho intentis. Tenir èxit no depèn de tu.  
Intentar-ho, sí.

Entrega't, en la mesura que puguis, a la Vida, a aquest Amor Incondicional que ja som, que ens habita i ens transcendeix.

Vius en Déu, ara i aquí.

Reposa en aquesta Consciència.

Reposa en tu.

Vius en Déu, ara i  
aquí.

# La presència

## La porta de contacte

---

Necessites estar present a la teva pròpia vida per poder contactar amb el que Ets.

Mentre la teva vida sigui mecànica, mentre tu no recuperis la teva Presència, actuaràs d'una manera automàtica i encara no hauràs nascut plenament.

El naixement de les persones humanes es produeix per etapes, de forma gradual.

Quan neix un bebè, encara falta un llarg camí perquè aquest bebè conquereixi les seves capacitats conscientment, i un camí molt més llarg fins que descobreixi el Jo del qual aquestes capacitats emergeixen.

Necessites estar present a la teva pròpia vida per poder contactar amb el que Ets.

Per explicar-ho d'una forma molt simplificada, quan un bebè neix encara no distingeix entre el cos i la resta d'objectes. Ha nascut físicament, però encara no ha nascut sensorialment: ni controla el seu cos, ni sap que hi ha més cossos i més objectes al món.

Posteriorment, haurà d'adonar-se'n que els seus sentiments i percepcions no són els mateixos que viuen les altres persones: ha de néixer a la consciència del seu sentir subjectiu. Quan plora, no tothom plora. Quan està alegre, no tots els éssers ho estan: en comprendre això neix emocionalment.

De la mateixa manera, haurà de néixer a la seva capacitat de comprensió; haurà de conquerir la ment com a eina per assolir un pensament abstracte i elaborat. Mentre això no succeeix, el seu pensament serà concret i difícilment podrà captar coses que no veu o que es plasmin en exemples concrets i palpables.

Ja veus, els éssers humans necessitem un llarg procés per anar madurant. A diferència d'altres éssers vius, no naixem amb totes les nostres capacitats plenament actives, sinó que les hem d'anar conquerint pas a pas.

D'alguna manera, estem naixent de forma continuada fins a assolir la maduresa. Però arribar a la maduresa física, afectiva i intel·lectual tampoc no implica haver assolit el final del camí, només és un pas més en el camí vers la plenitud.

Després d'aquests primers passos, encara no hem nascut espiritualment.

Precisament per això, en aquest capítol ens centrarem en la Presència, perquè la Presència és la porta que ens permet néixer espiritualment i contactar amb l'Essència que som.

Mentre tu no estiguis present, difícilment hi haurà un Jo suficientment sòlid i madur per connectar amb la Divinitat.

Podràs tenir flaixos espirituals, podràs tenir moments de connexió, intuïcions puntuals. Però seran difícils de sostenir en el temps i, a més, tindràs una greu dificultat per entendre'ls.

Això és així de la mateixa manera que un bebè té flaixos de comprensió, però encara no entén, ni tan sols pot imaginar què significa tenir un pensament abstracte i com seria la seva vida si fos capaç de pensar més enllà de les idees socials en les quals se l'educa.

En aquest sentit, la Presència no és l'experiència de la Divinitat com a tal, sinó un pas previ, necessari i imprescindible perquè aquesta connexió es produeixi. Per aquest motiu, té un espai central en aquest llibre: volem que la coneguis per experimentar Déu a la teva vida.

Mentre tu no estiguis present, difícilment hi haurà un Jo suficientment sòlid i madur per connectar amb la Divinitat.

Quan siguis capaç de mantenir la Presència a la teva quotidianitat de forma més o menys continuada, aniràs contactant amb allò Superior de forma natural, de la mateixa manera que quan et situes a la vora de la mar, les onades et toquen i et mullen.

Precisament per això, quan estem en Presència, comencem a intuir que som a casa, que hem arribat. No tant perquè nosaltres hàgim fet molta feina interior, sinó perquè en aquest estat de Presència és fàcil que allò Superior ens toqui, perquè en aquest estat hem abaixat les barreres que ens separaven de la nostra Essència.

En viure en Presència podràs adonar-te'n que formes part de quelcom més gran que t'inclou i et transcendeix alhora. També començaràs a fer un pas més enllà en la teva evolució interior com a ésser humà: el pas espiritual.

Sense la Presència és gairebé impossible: com podries contactar amb allò més gran que tu, si ni tan sols estàs present a la teva pròpia vida, ara i aquí?

Per tant, la Presència és fonamental. És un altre pas per experimentar la Divinitat a les nostres vides.

Resulta paradoxal que sigui necessari tant de treball per adonar-nos que ja formem part d'aquesta Totalitat, que mai no ens n'hem separat i que no podem ser res diferents a un focus, un punt d'aquesta Totalitat.

En entrar en Presència, donem permís perquè totes aquestes experiències de contacte amb la Divinitat siguin reals, experimentals. I, curiosament, ens adonem que hem fet un viatge molt llarg per arribar a on érem: a l'Energia Vital que ens habita des del primer instant de la nostra vida, ja que no som cap altra cosa sinó aquesta energia.

La Presència és fonamental. És un altre pas per experimentar la Divinitat a les nostres vides.

Pot semblar un viatge molt llarg per arribar, només, allà on érem. Però, en realitat, implica una transformació preciosa que engendra infinites possibilitats.

De fet, des de la Presència, la vida es transforma. Per exemple, la mirada compassiva i l'acció solidària sorgeixen de la comprensió profunda de qui soc, d'adonar-me qui soc jo realment.

I qui ets tu, realment, sinó la manifestació Divina, tal com ets aquí i ara?

Tu ets la manifestació Divina, tal com ets, ara i aquí. L'altre és la manifestació Divina, tal com ara mateix és, aquí i ara. Cada persona, cada ésser, fins allò més petit, és la manifestació del que és Sagrat.

El viatge vers la Realitat Superior -que s'inicia seriosament amb la Presència- és, alhora, un viatge cap endins i cap amunt.

Per això, Teresa de Jesús deia que “com més em conec a mi, més conec Déu. Perquè Déu i jo som una única cosa”. En realitat, Ell és jo. Quan deixo els errors i les identificacions amb les quals em confonc, de cop, més descobreixo la Divinitat. No és que jo sigui Déu, sinó que Déu és en mi.

Quan m'obro i m'entrego, quan deixo que la Divinitat habiti en mi conscientment... retorno a casa. Sempre he estat allà, encara que fos inconscientment. Mai Déu havia estat lluny.

Fins i tot en moments difícils i durs de la Vida, la Divinitat ha estat amb i en nosaltres.

La Presència m'obre a aquesta veritat d'una manera vivencial.

# Què vol dir 'estar Present'?

---

Des de la nostra perspectiva, és molt senzill: vol dir, simplement, incloure'm dins la nostra Consciència. Ser conscients de nosaltres. Ser conscients de ser conscients. Deixar de lluitar per ser uns altres i ser qui som de forma conscient.

Ho expliquem més detalladament: quasi sempre tenim tota l'atenció fixada cap a l'exterior, cap al món. Ara mateix és possible que tinguis tota la teva atenció intentant entendre aquestes línies.

D'aquesta manera, el jo mai no està inclòs dins de la nostra atenció, no està dins de la nostra Consciència: sembla que el nostre món estigui construït per tot el que ens rodeja, per tot el que veiem, per les persones amb les quals ens relacionem... i ens oblidem del jo, que és qui sempre està amb nosaltres, qui sempre som!

Per estar Present només cal que t'incloguis dins de la teva atenció. Ara mateix, mentre llegeixes aquestes paraules, et convidem a adonar-te'n de tu com el Jo que entén aquestes idees, com el Jo que s'adona d'aquestes lletres, les llegeix i comprèn el seu significat.

Per estar Present només cal que t'incloguis dins de la teva atenció.

És a dir, mentre llegeixes aquesta pàgina, adona't que una cosa són les lletres, el paper o la pantalla on estan impreses, el lloc on et trobes... i una altra cosa és el Jo que està comprenent.

Et convidem que la teva atenció no només inclogui l'exterior, el text, sinó també a tu com el Jo que comprèn i que s'adona, aquí i ara, del que llegeix.

Les lletres i les frases poden canviar, però el Jo sempre és el mateix. T'animes a intentar-ho?

Una altra forma senzilla de practicar la Presència és imaginar-te que tens els ulls al clatell. Imagina't que perceps la realitat des de darrere i que, és clar, en fer-ho, t'inclous també corporalment.

No et diem que et visualitzis, això seria una fantasia, sinó que t'incloguis en el teu àmbit de percepció com si et percebessis des del clatell, incloent-te dins de la teva atenció. Pots fer-ho mentre continues llegint.

Estar Presents: és una porta d'entrada a la connexió amb la Realitat Superior.

Ho intentes?

Milers de místics han explicat la importància de la Presència. De fet, no importa la tradició que consultem, sempre

trobarem instruccions per estar Presents: és una porta d'entrada a la connexió amb la Realitat Superior.

Ja veus, es tracta de quelcom relativament senzill: percebre't a Tu com a Consciència alhora que percep el món, es tracta de posar l'atenció en el Jo que ets i que s'adona.

I ara, si et sembla, veiem com podem practicar la Presència a la naturalesa, en l'acció i en les relacions humanes.

# La Presència a la natura

---

Etimològicament, la paraula naturalesa significa naixement. D'aquesta arrel també deriven paraules com nativitat, natal, nativa.

És a dir, tot el que neix és naturalesa. Nosaltres també naixem: som natura!

Nosaltres també naixem: som natura!

La Natura ens ensenya que tot està connectat i interrelacionat. La Naturalesa, la Terra i l'Univers són la nostra llar comuna. Formes part d'una Totalitat que t'abraça.

La Realitat es manifesta en tot el que està creat sense cap excepció: la natura i el cosmos -igual que tu- no són mecanismes, sinó manifestacions de l'Ésser. El que És s'expressa a través de tot el que està creat. La natura és, per dir-ho així, el cos de Déu.

Formes part d'una Totalitat que t'abraça.

Allò que És descendeix creant un cos tridimensional que nosaltres habitem. Tots som germans, ja que totes i tots som filles i fills d'aquesta mateixa manifestació del que està creat i que, alhora, ens constitueix. En aquesta Presència, que et respira i t'escalfa des del teu interior, et descobreixes germana o germà de tots els éssers. Per això Francesc d'Assís parlava del germà Sol, de la germana Lluna, del germà llop...

Tenim un origen comú. Tenim un pare o una mare comuns. De fet, som l'Energia expressant-se a través de cossos i ments diferents. Podem semblar diferents, però som el mateix. Textualment el mateix. No hi ha res més enllà d'això.

Si tot el creat és expressió del Misteri, llavors, a través de la creació també pots arribar a experimentar-lo. A través de la naturalesa pots arribar a Déu.

Com es pot fer?

Et proposarem un exercici. No pateixis, no és res gaire difícil d'entendre, ni de viure.

T'animem a fer-ho així: mira una planta, una flor, un arbust o un arbre. Fixa't com l'Alè Vital li regala la vida. Sense aquesta Energia Vital, no viuria. Pots intuir-ho? Hi ha una Energia que li dona la vida, fixa-t'hi.

Comprèn que les formes actuals -les fulles, les flors, la tija, les arrels que ara té- poden canviar, però que darrere d'aquestes formes actuals batega una Força Vital immensa que mai pot deixar de ser i que, en realitat, li dona vida.

T'animem a sentir en tu aquesta Força Vital que també t'habita i et dona vida. Tu, davant la planta, sabent que ambdós viviu perquè l'Alè Vital us habita.

Ara fes un pas més: adona't que l'Alè Vital no només t'habita, sinó que l'Ets. Com tot el que existeix: pur Alè Vital.

Ja veus, has arribat a la Divinitat a partir del que ha estat creat, de la natura. Tota la creació és una possibilitat d'experimentar la Divinitat!

T'animem a sentir en tu aquesta Força Vital que també t'habita i et dona vida.

En fer-ho, també tu experimentaràs que la natura és sagrada. La naturalesa és sagrada quan tu t'hi inclous amb Presència, perquè en aquell moment t'adones que res no està separat i que sempre has estat la Consciència que tot ho habita.

Compartim la mateixa Essència Sagrada amb la naturalesa i amb tots els éssers. Cada arbre, cada animal, cada ésser, per petit que sigui, és una manifestació de la Consciència que es manifesta en tot i en tots.

Si observes la realitat amb atenció mentre ets en Presència podràs adonar-te'n: tots som Un, no hi ha separació radical entre nosaltres i el món. Per això, espiritualitat i ecologia sempre van unides. La connexió, la relació i la interdependència, que

Compartim la mateixa Essència Sagrada amb la naturalesa i amb tots els éssers.

són conceptes fonamentals en ecologia, són també l'essència de la vida espiritual.

Et convidem a reconnectar amb la naturalesa, a estar a la natura i a percebre-la amb els cinc sentits des de la Presència.

Per exemple, sentir la terra amb els peus descalços, tocar-la, respirar-la, escoltar... Pots passejar-te pel bosc o pots, simplement, mirar el cel des del teu balcó o observar amorosament una planta o un arbre que es vegi des de la teva finestra mentre tu estàs Present, mentre tu t'inclous dins de la teva Consciència.

Deixa que l'arbre, la flor, el cant de l'ocell actuï sobre teu.

Situa't aquí i ara, en aquesta realitat plena. No des de la ment, sinó des de la percepció de la Presència sense judici. Mira la naturalesa. Es tracta de dur la teva atenció incloent-t'hi.

Aprendre de la naturalesa i ser-hi, en Presència, t'allibera de la pressió d'aconseguir resultats, de ser eficaç. Et ressitua a la vida i t'indica que allò important no és el que produeixes, sinó el sol fet de Ser. Una flor no s'esforça per créixer més que l'any passat, simplement És. D'aquesta manera, a la natura, tot succeeix de forma natural, per si mateixa: la flor, l'arbre, l'animal, simplement són. Aquí i ara.

Només hem de mirar la natura des d'una mirada neta, sense jutjar i, alhora, incloure'ns a nosaltres dins de la nostra

atenció. Deixar que la naturalesa es mostri sent, alhora, la Consciència que mira i que s'adona; sense esperar cap altre resultat.

Quan siguis capaç de mirar sense judici la naturalesa, veuràs coses que et sorprendran. Semblarà com si la natura et parlés.

Quan mires la naturalesa amb reverència i actitud d'escolta, de cop i volta, descobreixes que la naturalesa parla de tu. Mires una flor o unes prunes que estan creixent, però encara són petites i comprens que és una metàfora de la teva vida, de la teva comprensió, del teu amor i dels molts projectes teus que estan creixent a l'espera de madurar en el moment adequat...

La naturalesa i la vida et parlen. Si et mantens en silenci mentre estàs en Presència, podràs escoltar el que et diu.

Aquesta actitud de Presència amorosa et portarà a la font d'on tot, absolutament tot, sorgeix.

Aquesta actitud de Presència amorosa et portarà a l'experiència de Déu.

# La Presència en l'acció

---

Sempre estàs actuant.

Quan calles i decideixes no parlar, el teu silenci és una acció.

Quan et convoquen a una reunió i no hi vas, aquest no anar-hi és una acció.

Quan cuines estàs actuant. Però decideixes no cuinar, també és una acció.

Tot sovint es pensa que només allò que es visible és una acció. Però hi ha moltes accions invisibles que són, malgrat tot, veritables accions. Per exemple, quan decideixes interiorment entregar-te a l'Amor és una acció amb grans implicacions. Alhora, no entregar-te a aquest Amor també és una acció.

Arribats a aquest punt, et convidem a preguntar-te: on és més fèrtil la teva acció? I pensem que podem contestar-te tot dient que una acció és fèrtil quan és útil per a tu i per als altres.

Per això, et proposem que siguis conscient i u amb la teva acció. És a dir, que actuis adonant-te del que mobilitzes, en lloc d'actuar mecànicament.

Si no ets conscient d'estar, per exemple, mobilitzant el teu amor cap a una persona concreta en un instant específic, no integraràs aquest amor, ni creixerà aquest amor dins teu. No es multiplicarà. Per això, és molt important que siguis conscient de la utilitat dels teus actes i de realitzar-los ben conscientment.

I una manera de ser ben conscient és estar Present. En estar Present, adona't d'aquest procés d'expressió de les teves capacitats. Llavors, la connexió amb la Font d'on sorgeixen aquestes capacitats s'anirà produint de forma natural.

És molt important que siguis conscient de la utilitat dels teus actes i de realitzar-los ben conscientment.

Et posarem uns exemples perquè volem que aquest llibre sigui realment pràctic, et sembla?

A l'hora de cuinar, pots estar-te alguns segons en Silenci abans de començar i agrair el poder estar aquí per preparar, amb molt d'amor i consciència, el menjar.

De fet, als monestirs budistes, la figura del cuiner és molt important. Creuen que l'energia amorosa i de plena consciència amb què el cuiner prepara els aliments, queda impresa en el menjar. D'aquesta manera, quan les monges i els monjos mengen, no només s'alimenten d'ingredients físics, sinó que també s'alimenten espiritualment.

Sigui o no sigui cert, et convidem a cuinar amb amor i Presència com una manera d'adonar-te'n que tu ets capacitat d'estimar. En anar percebent l'amor com una acció que pots realitzar conscientment, deixaràs de dependre de l'exterior per expressar-lo. Alhora, passarà una cosa increïble: l'amor creixerà i es

multiplicarà a la teva vida, perquè allò on tu poses la teva atenció, creix. Un altre suggeriment per experimentar la Divinitat a través de l'acció és posar l'atenció a la respiració. Aquest acte de respirar des de la Presència és ben senzill.

Allò on tu poses la teva atenció, creix.

Primer et perceps aquí, Present, és a dir, t'inclous dins de la teva atenció i, després, dirigeixes -sense oblidar-te de tu-, la teva atenció a la respiració mentre imagines que, quan l'aire entra, reps els regals de la vida i quan l'aire surt et buides per entregar-te tu com a ofrena a la vida.

En realitat, es tracta de convertir en conscient allò que és la teva respiració: un donar i un rebre.

L'important no és tant l'acció, com la intenció. L'important no és tant respirar -respiraràs igualment-, sinó la intenció de convertir la respiració en un acte conscient mentre estàs amb Presència.

Aquesta intenció conscient aplicada a la respiració la converteix en un potenciador de la nostra vida espiritual. La respiració, com ens recorden la majoria de les tradicions espirituals, té un paper fonamental per calmar la ment, però no només per calmar-la, sinó per a molt més.

La respiració és una acció que, quan es fa de forma conscient i amb Presència, ens connecta directament amb la Força de la Vida, amb l'Alè Vital, amb l'Energia, amb Déu, ja que no soc jo qui respira, sinó que la Vida és qui em respira.

La respiració es produeix al marge de la meua voluntat: puc respirar més ràpid o més lent, però la respiració es produeix inevitablement dins meu. Quan m'adono que la Força Vital em respira, m'hi puc unir conscientment. És una forma de viure l'experiència de Déu.

Quan m'adono que la Força Vital em respira, m'hi puc unir conscientment.

Però també t'animem a actuar conscientment no només a la teua vida individual, com quan respires o cuines, sinó també a l'àmbit social o col·lectiu.

Molts cops pots sentir l'impuls d'actuar davant les diverses realitats socials que vius. Per exemple, davant una economia que destrueix el medi ambient, que genera desigualtats, que discrimina per ètnia o per gènere...

Davant d'aquestes realitats que et criden a actuar, pots preguntar-te: *què faria l'amor aquí?*

Pots preguntar-te: *què faria l'amor aquí?*

Si a la teva vida et deixes guiar per l'amor, llavors sorgirà, de forma natural, l'acció correcta. I se't donarà la inspiració i la creativitat per poder respondre a cada situació.

No et plantejis l'acció com una lluita contra res: ni contra el racisme, ni contra la falta de respecte, ni contra l'homofòbia, ni... Ben al contrari, planteja-te-la com una manera de donar suport a la igualtat racial, a la igualtat econòmica, una manera d'afavorir el respecte, de potenciar la riquesa de la diversitat, d'ajudar les persones homòfobes a entendre l'amor en totes les seves variants...

D'aquesta manera podràs realitzar qualsevol acció des de l'amor, la compassió i l'absència d'ego.

Encara que, a vegades, et costi comprendre-ho, també la societat és l'expressió divina aquí i ara. Les nostres societats són l'expressió d'una societat que està aprenent i evolucionant. Intenta mirar-la amb tendresa i no amb odi, ni amb ràbia. Practica l'acció conscient des de l'amor també a l'àmbit social.

T'animem a no esperar que els altres facin coses. Tal com deia Gandhi: "*sigues tu el canvi que vols veure al món*". Tu ets amor i Consciència. Actua. Quan actuïs conscientment mobilitzant l'amor, t'adonaràs que ets Amor. Déu és Amor i aquesta és la teva Essència. No esperis que els altres facin, ja que, potser, encara no són capaços d'actuar. Però tu ho ets. Actua.

Alhora, actua amb molta prudència tot sabent que, potser, tinguis una visió errònia de la realitat. I, per tant, actua des del respecte, actua sense agredir ningú. Com que hi ha la possibilitat que estiguis en un error, actua decididament, però mai en contra de res ni de ningú, sinó a favor de l'amor.

En fer-ho així, estaràs actuant des de l'Amor. Llavors descobriràs que l'amor està dins teu i que neix d'una font infinita de la qual tot sorgeix. En experimentar aquesta font estaràs experimentant la Divinitat en primera persona.

# La Presència a les relacions humanes

---

Ens agradaria compartir amb tu una petita pràctica del monjo budista vietnamita Thich Nhat Hanh. Nosaltres intentem viure-la cada dia a la nostra quotidianitat.

Thich Nhat Hanh la fa servir per explicar-ho als infants, però creiem que també pot ser molt útil per a persones adultes.

Quin és el millor regal que podem oferir a les altres persones?

La pregunta és la següent: Quin és el millor regal que podem oferir a les altres persones?

Molta gent respon que l'amor, una abraçada, un somriure... Sí, sí, són respostes genials. Però totes aquestes accions no serien possibles sense la nostra Presència. És a dir, el millor regal que podem fer als altres és la nostra Presència.

Arribats a aquest punt, en Thich Nhat Hanh ofereix quatre pedres i ens anima a agafar-ne una amb una mà i a pensar el següent:

El millor regal que podem fer als altres és la nostra Presència.

*“Si la nostra Presència és el millor regal que podem oferir als altres, llavors haurem de cuidar-la perquè sigui realment valuosa, preciosa. Tanca els ulls i imagina la bellesa i la frescor d’una flor. La teva Presència ha de ser fresca i formosa com una flor.”*

Amb la segona pedra se'ns convida a agafar-la i imaginar una muntanya: la nostra Presència ha de ser ígual de sòlida i d'estable.

Amb la tercera pedra demana que imaginem la pau i la calma de l'aigua d'un llac: la nostra Presència ha de ser pacífica i calmada.

Finalment, amb la quarta pedra se'ns convida a mirar el cel: la nostra Presència ha d'oferir espaiositat, amplitud i llibertat als altres.

Aquest és el millor regal que podem oferir als altres: la nostra presència de la Presència. És a dir, la presència de la Divinitat en nosaltres.

I aquest millor regal també te l'has d'oferir a tu. Et convidem a ser bellesa, solidesa, pau i llibertat també per a tu. Has de ser muntanya, flor, llac i cel. Et convidem a mirar-te i a tractar-te d'aquesta manera perquè també tu ets la manifestació divina aquí i ara.

Això implica que el teu cos, la teva família, la teva pell, la teva orientació sexual, el teu passat, els teus èxits i els teus errors... tot ha de ser mirat des d'aquesta profunda acceptació. De fet, també et relaciones amb tu i, per tant, també t'hauries de mirar així.

Has de ser  
muntanya, flor, llac  
i cel.

Si t'hi fixes, veuràs que tot això t'ha estat regalat. Veuràs que aquestes són les teves cartes per expressar-te tal com ets. Sense aquestes característiques tu no existiries. No són limitacions, sinó que són el que et permet ser tu, únic entre la infinitat d'éssers sensibles. Únic.

La manera com et miris... marcarà la teva vida.

La manera com et miris... marcarà el que visquis al teu interior.

La manera com et miris... marcarà la forma com podràs mirar els altres.

No pots mirar els altres de manera diferent a com et mires.

La teva mirada crea la teva vida interior.

La teva mirada és la creadora del teu món interior.

De fet, tu ets un artista i estàs creant una obra única amb la teva mirada.

Quina obra? La teva pròpia vida. Et relaciones amb tu i amb els altres des de tu. Per això és clau relacionar-te des d'una Presència conscient i amorosa.

Estàs treballant en la teva vida per convertir-la en una vida significativa, plena d'amor. Estàs fent anar els pinzells per pintar. Els pinzells són la teva acció, però de l'acció ja n'hem parlat abans.

I quina és la teva pintura? Amb què pintes? Pintes les relacions amb Amor?

Més endavant parlarem de nou de l'amor. Però deixa'ns compartir amb tu algunes idees sobre l'amor que et poden ajudar. Ara, tanmateix, només parlarem de l'amor en funció de la Presència.

Però abans de seguir hem d'aclarir un malentès: l'amor no és un sentiment, sinó una acció i una decisió.

Quan parlem d'amor ens referim a cercar el màxim bé possible per a tu i per als altres. Tanmateix, gairebé mai no saps quin és el bé per a tu i per als altres, t'animem a actuar decididament, tal com dèiem a l'apartat anterior, però amb un profund respecte cap a la llibertat dels altres, sense agredir-los mai, encara que creguis que estan equivocats.

Respectar les altres persones en les seves decisions és una mostra d'amor. Agredir-los perquè creus que estan equivocats és falta d'amor. Si s'equivoquen tenen dret a recollir els fruits del seu error i aprendre a partir d'aquí. Però no els agredeixis. Deixa que la vida els ensenyi. La teva agressió dificultaria l'aprenentatge.

Quan parlem d'amor ens referim a cercar el màxim bé possible per a tu i per als altres.

La teva missió sempre és preguntar-te: què faria aquí l'amor? I actuar en conseqüència. T'animem a habitar i a actuar des de l'Amor.

Actua per acompanyar el teu creixement i el dels altres. No els agredeixis: ajuda'ls a veure l'error si hi estan disposats o, en cas contrari, respecte els seus ritmes.

Des d'aquesta perspectiva, totes les relacions poden ser d'amor i una oportunitat per mantenir la Presència. Ho repetim: totes les relacions poden ser d'amor. No només algunes. Totes.

Si una relació és d'amor, és per sempre. Perquè l'amor és per sempre.

En tota relació procura ser molt conscient de tu buscant el màxim bé tant per a tu com per a les altres persones. Això et permetrà que l'amor creixi en tu i que la connexió amb allò Superior vagi sorgint al teu interior d'una forma natural.

Totes les relacions poden ser d'amor. No només algunes. Totes.

Ara bé, una cosa és que l'amor sigui per sempre i una altra cosa és que aquesta relació es mantingui estable de la mateixa manera sense cap canvi. L'amor és per sempre, però les relacions van canviant.

Si et sembla, et posarem un exemple vinculat amb l'amor matern o patern. Mira, l'amor de mare o de pare, si és real, serà per sempre i no importarà que la filla o el fill tingui 5, 10, 30 o 60 anys. El que sí que canviarà serà la forma que aquest amor anirà agafant dins la relació. No tractem igual un bebè que a la nostra filla de 12 o de 50 anys. L'amor sempre està present, ja que la nostra intenció de cercar el màxim bé a les persones implicades sempre hi és, però les formes d'expressar-lo canvien.

Et preguem que no confonguis els canvis en la relació amb la falta d'amor. Al contrari, permetre que les formes canviïn és una mostra d'amor: ets tu qui ha d'adaptar-se al que passa i no el món qui ha d'adaptar-se a tu. I, és clar, el món físic és canvi permanent.

Estimar vol dir donar-te permís perquè tu i les altres persones sigueu tal com sou, i això implica respecte absolut.

Però cal tenir clar que la finalitat de les relacions no és que les altres persones et satisfacin, cobreixin les teves expectatives, les teves necessitats o et donin la felicitat que cerques. La finalitat de les relacions és fer-te més conscient, és facilitar-te un camí d'autoconsciència. Et descobreixes a tu gràcies a les relacions.

Estimar vol dir donar-te permís perquè tu i les altres persones sigueu tal com sou, i això implica respecte absolut.

Per aquest motiu, totes les situacions que vius en les relacions amb els altres et retornen informació valuosa sobre tu. Et veus a tu, tal com ets, tal com estàs... Si hi poses atenció podràs veure les teves pròpies reaccions, ferides, pors, dolors, prejudicis, negativitat...

En lloc de culpar els altres, tracta de fer un procés d'autoco-neixement. Tracta d'observar les teves tendències, els teus mecanismes de reacció, però sense jutjar-te, sempre amb tendresa, estimant-te. Des de la posició d'un Testimoni amorós: heus aquí, de nou, la Presència.

Ja ho veus, les nostres relacions amb els altres poden convertir-se en una pràctica espiritual profunda. Quan es presenten situacions que ens resulten difícils de gestionar, podem viure-les des de la reacció, el judici, les resistències, o viure-les des de l'acceptació profunda, la humilitat. Podem intentar portar-ho tot a la llum de la Consciència.

Es tracta d'abraçar-ho tot, el que succeeix dins i fora de tu, amb la calidesa de la nostra Presència conscient i amorosa. D'aquesta manera, es farà possible, novament, el diàleg des del cor, amb sinceritat, honestetat, des de l'autoconsciència. I, de nou, ressorgirà la reconciliació, la pau, l'alegria, el creixement compartit, la comunió i l'amor que ens uneix.

A partir d'aquest diàleg et viuràs com una unitat... i començaràs a experimentar aquesta Unitat com quelcom molt més gran, com la presència de la Divinitat dins la teva vida.

D'aquesta manera, les relacions que vius amb els altres es converteixen en el teu camí cap a la plenitud de l'amor i l'experiència de Déu. Així, les teves relacions quotidianes i tota la teva vida diària es converteixen en un espai de contacte amb el Misteri. Justament d'això parlarem en el pròxim capítol: com convertir la nostra vida quotidiana en un espai d'unificació amb l'Energia, l'Amor i la Intel·ligència que som.

Però abans d'iniciar el pròxim capítol, et suggerim que durant els propers dies digereixis el contingut d'aquest capítol i el relllegeixis tant com et calgui.

També et suggerim que facis les propostes pràctiques que trobaràs tot seguit, així podràs integrar, vivencialment, el que hem explicat.

# Proposta experiència

---

Durant uns dies, t'animem a fer dues pràctiques que et poden ser molt útils per obrir-te a l'experiència de Déu.

La primera pràctica és aquesta.

Parteix del teu punt actual de creixement interior. Adona't que et queda, encara, una part del camí per recórrer, que encara hi ha coses que no entens, que no vius amb prou comprensió i amor.

I, amb la màxima sinceritat, digues alguna cosa semblant a això tot dirigint-te a la Vida:

*“Soc aquí i em vull obrir. Soc aquí disposat a actuar des de la Presència per experimentar la presència de la Totalitat. Soc aquí per impregnar tots els meus actes d'amor. Donant i rebent conscientment. Soc aquí i m'obro.”*

Després imagina, sent amb claredat i força, que Déu, la Vida, el Misteri, la Realitat Última -com li vulguis dir-, t'acull i et respon:

*“Sí! Per descomptat, Filla meva, per descomptat Fill meu!”*

I sent com la Vida t'abraça.

Nota com ets en presència del Misteri que t'estima tal com ets. No et cal ser diferent, no et cal ser “millor”. T'estima tal com ara ets.

Ja ho veus, aquesta pràctica és ben senzilla, no creus?

La segona pràctica és la següent.

Anima't a portar a terme cada dia dos actes impregnats d'amor en plena Presència. Com a mínim, dos.

Per exemple, cuinar, rentar els plats, escombrar en un acte impregnat d'amor... Actua impregnant d'amor i de Presència el que fas i, mentre ho fas, respira conscientment tot obrint-te per rebre i buidant-te per donar.

Que senzill impregnar-ho tot d'amor, oi que sí?

# **Monges i monjos a la vida quotidiana**

Buscar Déu a la vida quotidiana

---

Trobaràs Déu al lloc on ets ara. No pots experimentar Déu a cap altre lloc sinó allà on ets ara, en aquest precís instant. No hi ha cap altre lloc, ni cap altre moment on això sigui possible.

Això vol dir que no has de ser diferent, no has de ser cap altra persona, no has d'aconseguir cap canvi radical: tu ja vius una vida concreta i aquesta vida és el lloc adequat per trobar-te amb Déu.

Trobaràs Déu al lloc on ets ara.

No et cal canviar de família, ni de professió, ni de lloc de residència, ni de nacionalitat... Siguis qui siguis, l'Energia vital t'habita i, per tant, pots experimentar-la aquí i ara.

Et serà molt més senzill viure-ho si converteixes la teva vida en un monestir i et converteixes, conscientment, en una monja o un monjo. A què ens referim?

Una monja o un monjo és qualsevol persona que busca unificar-se amb Déu, que busca experimentar-lo. Etimològicament, monjo ve del mot grec *monos*, que significa *u, unificat*, la persona que cerca viure en la Unitat.

El monjo o la monja és la persona unificada, que s'ha fet una amb Déu, amb els altres i amb tot. Ha unificat tres coses: la seva persona, la vida que li correspon viure i la presència de Déu en ambdues. La seva vida s'ha convertit, per tant, en un

monestir on cerca l'experiència de Déu com a fet central, encara que, des de l'exterior, sembli una vida com qualsevol altra.

T'animem a prendre la ferma decisió de cercar la Unitat des de la vida concreta que vius i, sense lluitar intentant ser una persona diferent, sense necessitat de canviar de vida: sigui quina sigui, és el teu monestir.

El monjo o la monja és la persona unificada, que s'ha fet una amb Déu, amb els altres i amb tot.

T'animem a seguir essent tu i, alhora, a cercar la Divinitat de forma conscient a la teva vida concreta. Tu ets qui has de ser. No estàs malament, no has de ser cap altra persona. Sense tu, el món estaria incomplet.

Si prens aquesta decisió, descobriràs que no hi ha divisió entre el que és sagrat i el que és profà. Per tant, tota la teva vida s'haurà convertit en un monestir. Estaràs convertint la teva vida en un espai d'experiència del Sagrat sense excloure'n res, ja que allà on habita la comprensió, tot és Sagrat.

Tu ets qui has de ser. No estàs malament, no has de ser cap altra persona.

Per descomptat, com que això és una experiència vivencial, no

et cal ser cristià o budista o el que sigui per experimentar-ho. Pots viure-ho essent ateu, musulmà, agnòstic... A la realitat no li importen les paraules.

Ja ho veus, convertir la vida ordinària en un monestir per viure la Realitat Suprema no és només per a unes poques persones “escollides”, sinó que està a l’abast de totes les persones que ho desitgin.

Segui on sigui que tu estiguis, si vols honestament connectar amb allò Superior, rebràs una resposta. La Realitat Suprema o Déu sorgeix del mateix lloc d’on neix la set de trobar-lo. És a dir, si tu tens aquesta set genuïna, vol dir que la mateixa Divinitat t’està cridant i serà inevitable trobar-la.

Si fas la sincera promesa de convertir la teva vida en un monestir, en un espai per viure la Divinitat, és inevitable que acabis experimentant Déu en tu.

És possible que hakis de netejar força capes psicològiques que t’allunyen d’aquesta Realitat Profunda i Superior que ets. Però és inevitable que arribis a viure-la en algun moment.

La durada del viatge no depèn de tu, la sinceritat i el compromís, sí. Et demanem que et comprometis tot posant-te al servei de la Vida i convertint la teva vida en un espai d’Unió; la trobada amb el Misteri serà inevitable en algun moment.

I aquí et volem fer una altra pregunta clau: Desitges, sincerament, entregar-te a aquest retrobament? O el teu cor està divi-

dit i vol servir dos senyors?

No cal que donis cap resposta ara. Però sí que cal que et responguis amb sinceritat. No pots enganyar-te. Per això, et proposem que facis una pràctica concreta al llarg del dia.

Atura't un instant cada una o dues hores i pregunta't: Estic decidit o decidida a entregar-me a la Vida? Vull viure l'Essència per sobre de tot?

També et pots preguntar: Qui soc jo? D'on sorgeix la Força o Energia Vital que em dona Vida ara? Quan et preguntes això, intenta percebre aquesta Força més enllà de les paraules.

A mesura que vagin passant els dies amb aquesta pràctica, aniràs descobrint la presència d'una Essència que està en tu i que és pura Vida. Aniràs contactant amb la Divinitat de forma experimental.

T'aniràs adonant que el teu cos físic i la teva vida concreta s'emmarquen dins de quelcom molt més gran, quelcom que ho abasta tot.

A més, aquestes parades breus al llarg del dia t'ajudaran a anar netejant les diferents capes d'error i de patiments psicològics que t'arrossegueu i que t'impedeixen de viure aquesta experiència de Déu de forma més continuada.

# Tres promeses que t'acostaran a experimentar Déu

---

Els monjos i les monges que entren en un monestir fan tres vots o promeses: pobresa, obediència i castedat. És important que entenguis el veritable significat d'aquests vots, per això els hem traduït per: senzillesa, escolta i amor.

Quan els entenguis, veuràs la gran importància que també tu facis aquests vots o promeses: són veritables acceleradors per connectar amb la Divinitat.

# Senzillesa

---

Viure amb senzillesa és un acte alliberador, perquè simplifica la nostra existència i ens permet centrar-nos en la unificació, en la recerca de l'experiència de Déu a la nostra vida. Viure amb senzillesa és viure amb llibertat.

Redueix el volum de les teves possessions. Pots començar per la roba i les sabates que tens: tot allò que no utilitzes, dona-ho a qui ho necessiti. Això et permetrà valorar el que sí que fas servir i adonar-te'n que, amb una quantitat concreta de coses, ja en tens prou.

Viure amb senzillesa és viure amb llibertat.

Tenir poc dona llibertat. Però el mateix pot aplicar-se a nivell psicològic. Com *tenir poc* mentalment? Doncs renunciant a voler tenir la raó i a imposar-la. T'animem que estiguis disposat a escoltar la vida i a adaptar-t'hi. Ara no aprofundirem aquest punt, ja que ho abordem en el pròxim apartat d'aquest capítol: l'escolta pacífica i dòcil.

Tanmateix, el que volem remarcar és que tenir poques coses, tant físiques com mentals, et permet centrar-te en aquesta connexió amb la Divinitat. En adonar-te que cada cop necessites menys, aniràs traient capes a les teves dependències psicològiques i materials per centrar-te a viure des del teu Jo Essencial més profund, allò que no canvia i que sempre està allà on tu ets.

Simplificar la teva existència no implica viure en la misèria. Aquí estem parlant d'adoptar una sobrietat voluntària: tenir el que és suficient. És el mateix que el menjar: és suficient amb aturar-te quan ja t'has saciat. De fet, si t'has saciat i segueixes menjant et perjudiques.

Tenir poques coses, tant físiques com mentals, et permet centrar-te en aquesta connexió amb la Divinitat.

Tot sovint, aquesta actitud de senzillesa i sobrietat et durà a altres canvis: a allunyar-te de la compra compulsiva i, per contra, a fer compres responsables, a adonar-te'n que amb poc ja en tens prou, a valorar més les relacions que els objectes, a valorar les coses per si mateixes al marge que siguin exòtiques o locals, cares o barates... Aquesta actitud t'ajudarà a viure amb realisme i satisfacció, tindràs la certesa de tenir el que et cal i, a més, que amb això n'hi ha més que prou.

Per tant, superaràs el fals mite social que diu que sempre necessites més, que has de tenir més continuadament i que t'anima a acumular sense fi perquè el present no és suficient i el futur és perillós.

Comprovaràs que el propòsit de la vida no està en créixer infinitament, sinó en descobrir l'Ésser que ets i reposar en el present. Comprovaràs que el creixement infinit no aporta felicitat, però que descobrir la teva Essència, sí. Valoraràs el que

és important i deixaràs de banda el que és superficial perquè et distreu inútilment. D'aquesta manera, la teva evolució espiritual es potenciarà clarament.

A més, descobriràs que la vida senzilla i sòbria et duu directament a la satisfacció. Deixaràs de perseguir que l'exterior t'ompli i comprovaràs que, de fet, el que tens ja és suficient i, encara més important, que tu ja ets suficient.

Aquesta simplicitat en el viure t'ajudarà a rebre la Realitat amb innocència i obertura. No et caldrà continuar corrent per *arribar a ser*: ja Ets. Socialment, a més, seràs un suport per a una societat ecològicament més sostenible.

El vot a favor d'una vida senzilla és extraordinàriament transformador i, encara que sembli estrany, t'acosta a viure la Divinitat perquè valores i habites conscientment allò que ja Ets.

No et caldrà  
continuar corrent  
per arribar a ser: ja  
Ets.

# Escolta pacífica i dòcil

---

Tradicionalment s'ha parlat d'obediència. Però preferim tra-  
duir aquest terme per escolta pacífica i dòcil.

A què ens referim?

Ens referim a ser capaços de fer prou silenci interior per escol-  
tar allò que la vida ens demani.

Per descomptat que t'animem  
a transformar la realitat sem-  
pre que sigui possible: som  
aquí per deixar aquest món mi-  
llor de com l'hem rebut. Però,  
a vegades, és impossible. Sí, a  
vegades és impossible canviar  
el que passa.

Fer prou silenci  
interior per escoltar  
allò que la vida ens  
demani.

Les coses no sempre succeeixen com tu vols i, a vegades, en-  
cara que ho intentis no les pots canviar. Per exemple, no pots  
canviar la mort d'algú, la malaltia crònica d'una persona pro-  
pera, certes situacions econòmiques que t'oprimeixen, l'opi-  
nió que els altres tenen sobre tu...

Quan passa això es fa evident la importància d'aquesta pro-  
mesa: l'escolta pacífica i dòcil.

Es tracta de fer silenci per escoltar la vida i dir *sí* al que passi.

Tradicionalment, això s'ha recollit a totes les tradicions místiques com ara al silenci acollidor del zen o en el Parenostre quan s'afirma "*faci's la Vostra voluntat*".

Es tracta de fer silenci per escoltar la vida i dir *sí* al que passi.

No estem parlant de viure sota el domini d'una obediència cega que neixi de la falta de criteri o del sotmetiment per por, ignorància o qualsevol altra causa. Estem parlant d'una obediència que neix de la voluntat de ser realistes i aportar el que sí que sigui possible. Naturalment, això implica una escolta dòcil i pacífica de la vida, una escolta que et permeti dir, amb plena consciència: "*sí, faci's la Teva voluntat*".

Tampoc no es tracta de rendir-te davant el que passi com si t'hagueren derrotat, sinó que es tracta de dir un *sí* actiu i conscient al que és possible, al que és real; es tracta d'aportar el que sí que es pugui aportar en lloc de lluitar donant-se cops de cap contra la paret i negant-se a acceptar el que passa.

Cal que compreguis, encara que sembli estrany, que no saps el que realment és bo per a tu: moltes coses que t'han desagradat profundament t'han impulsat en el teu creixement interior de forma decidida. Tu no saps el que és millor per a tu, el que és millor per créixer. Tampoc no saps el que és millor per als altres, ni per al món. Deixa que la Vida decideixi: accepta el que passi quan no ho puguis canviar.

Per tant, aprofita tot el que et passi per abandonar qualsevol lluita contra la realitat i potenciar la teva capacitat d'acceptar. Utilitza-ho per créixer. No tens opció: sense aquest vot d'obediència dòcil vers el que sí que és Real només patiràs. No hi ha cap més opció.

Tu no saps el que és millor per a tu, el que és millor per créixer.

Quan experimentis la sensació d'estar lluitant contra alguna cosa, has de saber, immediatament, que t'has negat a escoltar, que t'estàs negant a dir *sí* al que passa. Perquè allà on hi ha lluita, no hi pot haver acceptació, no hi pot haver veritable comprensió ni veritable amor.

Lògicament, sovint, les coses requereixen d'esforç. Però esforçar-se no és el mateix que forçar-se. Esforçar-se no té res a veure amb lluitar.

Quan lluites contra el món o contra tu, has de recordar-te que la teva missió a la vida no és lluitar, sinó aprendre a estimar. Aquest recordatori hauria de ser suficient per disposar-te a escoltar de forma dòcil i pacífica, per preguntar-te: Què em demana la Vida que aprengui d'aquí? Què és, a pesar de tot, el que sí que pots aportar? Molts cops només podràs aportar la teva comprensió, la teva pau, el teu amor cap a tu, cap als altres i cap al món. Això ja és molt! Fes-ho ben conscientment.

Per una altra banda, sovint se t'exigirà que prenguis una decisió. Fes silenci i escolta la Vida. I, des del silenci, pren la decisió.

Algunes persones tenen por a equivocar-se, però si la teva decisió busca construir, si la teva decisió expressa uns valors que no agredeixen ningú ni res i l'has presa des d'un profund silenci que no sorgeix de l'ego, llavors, la teva decisió serà encertada.

Potser, teòricament, hauries pogut trobar una altra decisió més adequada o àgil o més... però la decisió que has pres també és encertada si et permet expressar els teus valors amb llibertat, més enllà de l'ego. Si, a posteriori, descobreixes una altra resposta millor, utilitza-la per aprendre des de la humilitat.

Això convertirà qualsevol situació de la vida en un camí d'autoconeixement i d'amor cap als altres i, també, cap a tu.

Alhora, en actuar des d'aquest silenci dòcil i obedient, es produirà en tu una pau i una receptivitat interior prou fèrtil per sentir la veu de Déu dins la teva vida.

En escoltar des del silenci i amb ganes d'adaptar-te al que la Vida et demani, dissoldràs l'ego i serà inevitable experimentar Déu a la teva vida.

# Amor

---

El tercer vot que prometen les monges i els monjos tradicionals és el de la castedat. Però, en el nostre context, no hauria d'entendre's com a abstenció de la sexualitat, sinó com a puraresa de cor.

En els manaments de la Bíblia se'ns demana que t'abstinguis de pensaments i accions impures. Se t'està demanant que no facis ni pensis res que no tingui el seu origen en l'Amor.

Els actes impurs són aquells que fas i que no neixen de l'Amor. Són actes que sorgeixen de l'obligació, de l'enveja, del pensar que no ets suficient... És a dir, aquest tercer vot et convida

No actuïs ni pensis res que no tingui el seu origen en l'Amor.

a posar l'Amor al centre de la teva vida amb, com a mínim, dues accions concretes: actuar buscant sempre el màxim bé per a totes les parts i renunciar a la violència física, verbal o mental com a eines, tant cap a tu, com cap als altres.

De fet, et maltractes i trenques aquest vot d'amor quan busques les altres persones perquè et completin, et satisfacin o et facin feliç. Quan passa això, cerques fora el que ja ets. Això no t'ajuda. Això és automaltractament.

També és maltractament no acollir els altres tal com són. Qui soc jo per decidir com haurien de ser? ¿Potser en sé més que la pròpia Energia Vital, que crea i que recrea continuadament

tota la Realitat i que els insufla la vida i l'existència sense jutjar-los pel que fan?

Això no vol dir que hakis de suportar-ho tot, ni conviure necessàriament amb totes les persones. No. Tens dret a allunyar-te de les persones i de les situacions si ho veus adequat. Però fes-ho buscant el màxim bé per a tothom. Fes-ho quan puguis allunyar-te'n sense odi, desitjant el millor per a tothom.

Estimar, per tant, inclou acollir els altres i donar-los espai perquè puguin ser qui són. Això és hospitalitat i una demostració de comprendre aquest vot d'amor.

L'hospitalitat no consisteix a omplir el convidat de generositat i regals. El que importa no és tant donar o rebre, sinó, principalment, estar junts en presència i en gratitud. En un altre capítol hem afirmat que la Presència era el regal millor que podíem fer a una altra persona: estàvem parlant d'això.

L'hospitalitat també implica un contacte real. Un contacte real vol dir que tu mires els altres i els veus tal com són, sense voler que siguin diferents. No els judges. Els escoltes i els mires sense judici.

El vot d'amor que et demanem inclou aquesta hospitalitat sagrada d'acollir els altres tot adonant-te que les altres persones i tu sou el mateix.

Com diu Teresa de Jesús: “*No es tracta de pensar molt, sinó d’estimar molt*”. Per tant, no es tracta de sentir grans coses, sinó de posar-te al servei de la Vida, de recolzar el que està viu en tu, en els altres i en el món, de desitjar i actuar tot cercant el màxim bé, renunciant a qualsevol violència.

Però, naturalment, estimar des de la diferència no és fàcil i no és el mateix suportar les diferències que estimar-les. La pregunta, per tant, és: com s’estimen les diferències?

Les diferències s’estimen quan t’adones que són les que t’ajuden a aprendre a estimar i a conquerir la teva llibertat interior. Estimar les diferències és adonar-te’n que, gràcies a la seva existència, et flexibilitzes i vas més enllà dels teus límits actuals.

Les diferències s’estimen quan t’adones que són les que t’ajuden a aprendre a estimar i a conquerir la teva llibertat interior.

Tu i nosaltres compartim la mateixa humanitat i divinitat. A pesar de la diferència, som el mateix Déu expressant-se a través de cossos diferents, de punts que s’expressen en espais i en cossos diversos i que poden estimar-se gràcies al fet que són, parcialment, diferents. Si fóssim el mateix punt hi hauria identitat i fusió. Gràcies al fet que habitem cossos diferents pot haver-hi amor i descobriment de l’altre, que també és tu. Això t’ajudarà a estimar les diferències, fins i tot quan ens sigui difícil.

Per tal d'entendre aquesta idea i poder mirar des d'una profunda acceptació que inclogui, però transcendeixi, el cos físic, et proposem un exercici. Cercarem que experimentis una mirada cap a tu i cap als altres que et faci veure que som, físicament, formes relatives i canviants (canvia el cos, el caràcter, les opinions...) i, alhora, que també som una Força sempre present que ens habita i ens dona la vida.

*Heus aquí l'exercici.*

Posa't davant d'un mirall i mira't durant uns minuts directament als ulls. Al cap d'una estona te n'adonaràs que el cos que mires no és la teva essència. El veuràs com un vehicle, però també notaràs que l'Essència que ets està més enllà del teu cos.

Te n'adonaràs que allò realment important està darrere dels ulls, darrere d'aquesta mirada que et mira. Te n'adonaràs que tu no ets només aquest cos, sinó que hi ha quelcom molt més gran que t'inclou i et dona vida.

I això és, exactament, el mateix que et convidem a fer quan et relacionis amb els altres.

Intenta mirar el món des de la senzilla experiència que aquest exercici t'ofereix i l'experiència de Déu anirà apareixent a la teva vida d'una manera suau, gradual. Perquè aquest espai molt més gran que t'acull i que sempre És, també és el mateix espai que acull els altres. En habitar i mirar des d'aquest espai, estàs connectant amb un aspecte de la Divinitat.

T'animem a mantenir aquesta mirada que t'inclou a tu, a l'altra persona i a l'Espai més gran que ens inclou a tots els éssers.

I quan diem *a tots els éssers* també volem incloure-hi les plantes i els animals. Podem plantejar-nos una forma de relacionar-nos-hi que busqui el seu màxim bé? Podem plantejar-nos una manera d'estimar que inclogui tots els éssers? Podem plantejar-nos una manera d'estimar que impliqui una economia i una forma d'alimentar-nos i viure que exclogui el maltractament animal i la desforestació?

Durant el passat vàrem canviar la nostra forma de relacionar-nos per tal de superar l'esclavisme, ja que tots els éssers humans són lliures i iguals. També vàrem haver de treballar -i seguim fent-ho- per tal que les dones tinguin els mateixos drets que els homes. Posteriorment vàrem incloure d'altres col·lectius perquè gaudissin d'una veritable igualtat i respecte, per exemple, persones homosexuals, bisexuals i transsexuals; però també a persones amb capacitats no estàndards o que no són neurotípiques...

Ara toca que et plantegis, per amor, com et relaciones amb els animals, les plantes i la natura en el seu conjunt; de quina manera això transformarà la teva vida: des de l'alimentació, el consum, l'habitatge o la manera de vestir-te o de treballar.

Estimar és meravellós perquè tot l'amor que mobilitzes, l'experimentes dins teu i, per tant, fa que la teva vida es converteixi

en un espai ple d'amor. Però també és cert que estimar conscientment comporta posar en dubte aspectes com els anteriors que, potser, mai no t'havies plantejat abans.

T'animem que et replantegis si la teva forma de vida comporta maltractament cap a altres éssers, incloent-hi animals, plantes i, fins i tot, espais naturals inanimats com els rius, el mar o les muntanyes.

Algunes persones potser et qüestionin que, havent-hi tantes desigualtats que afecten greument les persones, com és que poses l'atenció en els animals, les plantes i la natura. Volem remarcar que no es tracta d'escollir entre uns i uns altres, no es tracta d'escollir entre els animals, la crisi climàtica, l'homofòbia o el racisme.

El nostre cor té una capacitat infinita d'estimar, el nostre cor és prou gran per abraçar i estimar-ho tot. Cal aprendre a estimar-ho tot: una cosa i una altra i una altra i... No estem obligats a excloure res, ni ningú. Et convidem a estimar amb la lletra *i* en lloc de creure que hem d'usar la lletra *o* per escollir entre unes realitats o unes altres. És una invitació a viure des d'una espiritualitat inclusiva que abraça i celebra la diversitat.

En estimar-ho tot, viuràs un amor profund. Perquè l'amor que tu vius és aquell que mobilitzes. No en vius cap altre. És a dir, l'amor que dones, te'l dones.

I aquí volem regalar-te un exercici que et servirà per comprovar tot això. De fet, comprovaràs que l'amor està en el teu interior i que, per tant, és inútil buscar-lo fora, que el que cal fer és expressar el que tens dins perquè creixi. Aprendre's a trobar l'amor dins teu i a fer-lo créixer.

El nostre cor té una capacitat infinita d'estimar, el nostre cor és prou gran per abraçar i estimar-ho tot.

L'exercici pràctic és aquest.

Tanca els ulls. Respira profundament, sentint l'aire que entra als teus pulmons. Relaxa les mans, els peus, les cames, els braços, la llengua... Percep la roba en contacte amb la teva pell. Respira, de nou, amb calma i profunditat.

Ara imagina davant teu algú a qui desitges, de tot cor, que sigui molt feliç.

Envia-li, mentalment, el teu amor. Pots imaginar-te que és com una energia que surt de tu cap a l'altra persona i l'anima a ser feliç, li dona suport, la protegeix, l'anima a ser ella mateixa, a ser lliure i autèntica, a descobrir-se.

Percep que aquest amor és una energia teva que envies a l'altra persona des del teu cor, que embolcalla l'altra persona i li diu una cosa semblant a:

*“T’accepto. T’estimo. Vull que siguis feliç. Passi el que passi, sempre seré aquí i sempre et donaré suport. Descobreix-te. Sigues tu.”*

Percep com li envies aquest amor. Nota’l. Percep-lo. Envia-li més amor. Encara més.

Ara, adona’t que aquesta persona no està davant teu. Només l’has imaginada.

No depens de  
l’exterior per  
estimar.

La persona no hi és, però l’amor que has mobilitzat sí que hi és.

Verifica, per tant, que l’amor no depèn que l’altra persona sigui d’una forma determinada o d’una altra, que estigui o no amb tu. L’amor només depèn de tu. L’amor sorgeix de tu. Nota que estàs enviant amor perquè el tens dins i decideixes mobilitzar-lo.

Aquest és un gran descobriment: no depens de l’exterior per estimar. L’amor està en el teu interior i el pots despertar a voluntat. Pots despertar-lo, mobilitzar-lo sempre que vulguis.

I ara, sense pressa, a poc a poc... torna a respirar profundament, mou una mica les mans, obre els ulls i retorna al present.

Ara que tornes a ser aquí, tornem a remarcar i a repetir el més fonamental: la persona que imaginaves, encara que existeixi, no estava davant teu en aquest moment, però l’Amor que tu li enviaves sí que era real.

Què implica això?

Doncs que l'amor és una font que sorgeix del teu interior.

Tu ets una font d'Amor. L'amor no se't dona, l'Ets.

Quan tu desitges que els altres siguin feliços i els mires amb amor, en el teu interior l'amor i la felicitat es multipliquen. L'amor i la felicitat sorgeixen del teu interior perquè aquesta es la teva Essència, el que tu Ets i el que Ets no depèn de res extern.

Tu ets una font d'Amor. L'amor no se't dona, l'Ets.

Que tu cuidis d'altres persones els fa la vida més fàcil, però tu no pots donar amor. L'amor no es pot donar, encara que sí que es pot compartir la felicitat que neix quan les dues parts el mobilitzem des del nostre interior. L'únic amor que tu vius és l'amor que tu despertes en tu. I com més amor siguis capaç de despertar en tu, més amor viuràs. Ja ho hem dit: l'amor que dones, te'l dones. L'amor que no dones, te'l prens.

Per això és important posar l'amor al centre de la teva vida. Fins i tot estimar els teus enemics. Perquè quan tu mobilitzes l'amor cap a les persones que més dificultats et generen, el teu amor creix. La teva capacitat d'estimar creix quan l'exercites i la mobilitzes conscientment.

Ningú no et pot donar amor, encara que sí que poden tenir cura de tu i fer-te la vida més fàcil. Però ets tu qui obre o tanca l'aixeta de la font de l'amor i, en funció d'això, el vius o no a

la teva vida. Deixa d'exigir que t'estimin. Obre la teva aixeta d'amor, decideix estimar i, en fer-ho conscientment, el teu amor creixerà i la teva vida s'inundarà d'amor.

Llavors descobriràs un fet meravellós: els altres no cal que et donin amor, perquè tu ets Amor. Et descobriràs com l'Origen, com la Font que pot obrir-se a l'Amor i que, com més s'obre, més Amor tens per compartir.

Quan vulguis gaudir de l'amor, només cal que el despertis dins teu i el mobilitzis. Si ho fas, el gaudiràs: l'amor retorna a tu multiplicat.

I què passarà a continuació? Doncs que, a més de viure amb molta més felicitat i amor, comprovaràs que aquest amor sorgeix del teu interior i que l'ets, que l'has estat sempre, que t'ha estat regalat. Comprovaràs que aquest amor sorgeix de la mateixa Font que dona origen a tot: la Font de la Vida.

D'aquesta manera, d'una manera natural i gradual, aniràs girant la teva mirada cap a aquesta Font com allò central a la teva vida i, en fer-ho, l'experiència de Déu a la teva vida serà real i autèntica, perquè aquesta Font i Déu són la mateixa cosa.

No necessitaràs preguntar per Déu: el viuràs en tot, absolutament en tot. Fins i tot en les situacions més difícils... però d'això en parlarem en el capítol següent.

# Proposta d`experiència

---

A continuació, tens un exercici concret per integrar el que t'hem explicat en aquest capítol. Practica'l durant uns dies abans de passar al següent. D'aquesta manera aniràs digerint els continguts pas a pas.

Exercici: Quins són els teus vots? Quines són les teves regles?

Els monjos i les monges prometen uns vots: pobresa, obediència i castedat. També se sotmeten a unes normes, com la de l'hospitalitat, que els faciliten complir els seus vots o promeses. D'aquesta manera, tenen unes palanques concretes que els impulsen vers la Unitat que cerquen.

Quins són els teus vots? Quines són les teves regles?

Doncs bé, quins vots vols prometre tu? Quines regles vols seguir tu?

Si la teva resposta fos que vols seguir la regla de l'amor, de l'escolta i de la senzillesa, com es concretaran a la teva vida?

T'anitem a prendre't un temps i a reflexionar sobre això i, després, a comprometre't d'una manera explícita amb aquests vots.

No es tracta només de pensar-hi, sinó d'invertir temps per preparar-los i, després, com hem dit, que t'hi comprometis explícitament.

Fins i tot, pots fer aquestes promeses en un entorn especial, tot seguint uns passos que hagi meditat prèviament.

Per exemple, pots fer aquesta promesa en plena naturalesa, o en un lloc que tingui per a tu un significat especial o, mentre et prens uns dies de reflexió en un monestir que t'aculli com a hoste...

No menystinguis la potència dels rituals i de l'expressió explícita de les teves promeses: t'ajudaran a viure-les amb més compromís.

Després, per evitar que els teus vots caiguin en l'oblit, busca un símbol que te'ls recordi. Pot ser una imatge, un anell, un penjoll... D'aquesta manera, cada vegada que el vegis, recordaràs els teus vots. Tenir aquesta imatge penjada a casa o posar-la de fons de pantalla en el teu telèfon mòbil o a l'ordinador, et pot servir de recordatori.

Si el recordatori és un anell o una polsera, canvia-te-la de mà o de dit de tant en tant per evitar "acostumar-te" a la seva presència i que t'oblidis de la promesa que impliquen.

I sí, també pots fer cada dia uns instants de silenci i recordar aquests vots.

La forma més senzilla i discreta que se'ns acudeix és proposar-te que programis l'alarma del teu telèfon mòbil perquè soni, de forma aleatòria, unes set vegades al llarg del dia.

Cada cop que soni, atura't un instant i respira conscientment. Fins i tot, si et fos possible, fes silenci durant un minut quan soni l'alarma, abans de prosseguir conscientment amb les teves tasques quotidianes.

Aquestes petites parades t'ajudaran a convertir les feines diàries en espais de Presència i de retrobament amb la teva pròpia Essència.

Experimentaràs Déu en els actes senzills i diaris de la teva vida.

# **Déu està a tot arreu: la mort i el mal**

No t'enganyis: només la  
veritat t'allibera

---

Algunes persones fan trampa: divideixen el món entre el que els agrada i el que no; llavors afirmen que Déu està només en el que sí que els agrada.

Per tant, afirmen que Déu està present en el naixement d'un bebè, però no ho està en la mort d'un infant. Diuen que Déu presencia l'abraçada tendra d'una mare, però no presencia un abús sexual. Són capaços de veure Déu al costat de la mà d'una cirurgiana, però no al costat d'una mà que mata algú a ganivetades...

En els textos místics s'afirma que només la veritat ens farà lliures. Per això volem animar-te a veure la presència de Déu sempre, en tot lloc i en tota situació. Al marge que la situació et sembli o no agradable, hi estiguis o no d'acord.

Déu és la Totalitat i la Totalitat ha d'incloure-ho tot. No només allò que t'agrada o et ve de gust.

L'Energia Vital és la Divinitat que dona existència a tot el que existeix o, literalment, no existiria.

Déu és la Totalitat i la Totalitat ha d'incloure-ho tot. No només allò que t'agrada o et ve de gust.

Creure que la Divinitat només habita aquelles realitats que t'agraden i negar la seva presència en la resta és enganyar-te. No ho facis. No t'enganyis.

Potser aquest capítol et sigui especialment difícil perquè abordarem dos temes que acostumen a generar molta incomprensió: la mort i el mal al món.

Tanmateix, esperem que, en llegir-lo i integrar-lo, puguis superar temes que ara et fan patir perquè encara no has assolit prou comprensió.

Potser hakis de llegir aquest capítol més d'un cop. Fes-ho. Però no caiguis en l'error d'evitar-lo perquè no t'agrada el que llegeixes o perquè trenca creences fortament arrelades dins teu o a la societat.

Entra en aquest capítol amb el cor obert.

Per una altra banda, disculpa'ns si no som capaços d'explicar-nos amb prou claredat. Fes l'esforç d'intentar comprendre el que volem mostrar-te, encara que la nostra habilitat en fer-ho no sigui prou reeixida.

## El món no és *dual*

---

Des de la teva infantesa se't va ensenyar a mirar el món des dels oposats, des de la dualitat. Però és una mirada errònia, ja que la dualitat no existeix: el món no és dual.

Et van dir, per exemple, *que “hi ha llum i foscor”, “que hi ha silenci i hi ha so”, “que hi ha humitat i sequedat”, “que hi ha intel·ligència i estúpidesa”, “que hi ha gent grassa i prima”, “que hi ha gent alta i baixa”, “que hi ha persones blanques i n’hi ha de negres”, ...*

Això va construir la teva mirada sobre el món com una mirada dual. Però és una mirada errònia i falsa.

Per què? Doncs perquè el món no és dual, sinó gradual i una Totalitat, i totes dues coses alhora. Hi ha una Totalitat que s'expressa de forma gradual.

En realitat, no existeix llum i foscor. La foscor no existeix. Literalment: no existeix. Només existeix la llum, més intensa o menys.

Perquè el món no és dual, sinó gradual i una Totalitat, i totes dues coses alhora.

La foscor és una paraula que fas servir, però que no té contingut. Li passa el mateix que, per exemple, al mot *unicorn*; encara que la crides molts cops i molt fort, els unicorns no existeixen. El mateix passa amb la foscor: tampoc no existeix.

La llum sí que té existència perquè la llum són fotons. Quan hi ha prou fotons perquè tu els percebis, dius que hi ha llum.

De fet, un únic fotó ja és llum, encara que tu no el puguis percebre.

Quan hi ha pocs fotons i tu no els perceps prou, llavors afirmes que hi ha foscor. Però l'únic que realment té existència real són els fotons. L'únic que té existència real és la llum. Captaràs molts o pocs fotons, però són els que sí que existeixen. No hi ha dualitat entre llum versus foscor, el que hi ha és una gradació de més a menys quantitat de fotons, de més o menys llum.

La llum no és una dualitat, sinó una gradació: de tots els fotons existents, a vegades en captes més i a vegades en captes menys. Però només pots captar fotons. No hi ha foscor, els "foscons" no existeixen.

Heus aquí un altre exemple: t'han dit que existeix el so i el silenci. No t'enganyis: el so és energia en forma d'ones i, per tant, té existència. Tanmateix, el silenci no existeix.

Quan les ones sonores vibren d'una forma tan subtil o tan llunyana o tan potent que tu no les captes, dius que hi ha silenci. Però les ones continuen existint al marge que tu les captis o no.

Si t'hi fixes, això vol dir que, en realitat, allò que sí que existeix són les ones sonores. Que tu no les sentis no les fa desaparèixer, ni fa aparèixer, màgicament del no-res, el silenci: hi continuen havent ones sonores encara que tu no les escoltis. El so és una gradació: n'hi haurà més o n'hi haurà menys, però només el so existeix, el silenci només és una paraula i no una realitat com a tal.

El mateix podem dir del fred o la calor: l'única cosa que existeix és la temperatura. Que una temperatura determinada et sembli freda o càlida és irrellevant: la temperatura és allà i el que tu vius és una gradació de més o menys temperatura.

De la mateixa manera, podríem fer aquesta deducció de tot l'anterior: la intel·ligència existeix i, per tant, l'estúpidesa no existeix, només hi ha un grau més gran o més petit d'intel·ligència.

O la falsa dualitat entre persones altes i baixes també és una gradació. De fet, podríem situar totes les persones del món en una fila, de la més alta a la més baixa, i veuríem que és una línia contínua gradual, no una oposició dual. Només existeix l'alçada, serà més gran o serà més petita, però "la no alçada" és inexistent.

No hi ha dualitat, sinó gradació: una quantitat més gran o més petita del que existeix.

I, clar, això ens condueix al primer tema que volem explicar-te en aquest capítol: la mort i com, a través de la mort, pots experimentar Déu.

No hi ha dualitat, sinó gradació: una quantitat més gran o més petita del que existeix.

# La mort

---

La Vida sempre És. No té contrari. Allò que És no pot deixar de Ser. Les formes canvien, però l'Energia sempre és, només es transforma. Les formes neixen i moren, però la Vida sempre és. La mort, per tant, no és el contrari de la vida. La Vida no té contrari.

Quan observes la naturalesa veus que les formes canvien, però que la Vida, l'Energia, sempre està present.

La Vida sempre És. No té contrari. Allò que És no pot deixar de Ser.

Per exemple, si mires la història de la teva família veuràs que, abans que tu nasquessis, els teus pares ja havien nascut i, abans d'ells, els teus avis... És com un testimoni que es va passant de generació en generació. La Vida sempre És.

Una cosa ben diferent és la identitat subjectiva que tens i que, tot sovint, és una font de confusions. A vegades creus que ets la identitat que t'ofereix la teva família, d'altres cops la que et dona la parella de la qual t'has enamorat, o la que obtens de la teva feina o de la casa que vas comprar o del nom que et van posar quan vas néixer.

Però si ho mires atentament, podràs veure que res d'això no ets tu: tu ja eres abans que et possessin un nom o un altre, tu ja eres abans de saber que havies nascut en una família o abans de tenir aquesta casa o aquesta parella determinada...

En tu hi ha una cosa que És, al marge del que passi: això que Ets sempre ho has estat i no pots deixar de ser-ho.

Des d'aquesta perspectiva, la mort no et treu res perquè és retornar al que Ets i sempre has estat.

Des d'una perspectiva física, la mort és un procés de renovació i un favor que fem a la supervivència de l'espècie. Però des de la perspectiva de l'Energia que et sosté vivint, el que Ets no desapareix, només canvia de forma, només es transforma.

La mort no et treu res perquè és retornar al que Ets i sempre has estat.

Dit ras i curt, des de la perspectiva de l'Energia que t'insufla la vida, la mort no existeix. Sempre Ets, perquè tu i el Ser sou la mateixa realitat.

Potser després d'haver llegit això podràs aprofitar més el moment de la teva mort per descobrir-te com la pura Consciència que Ets.

Sempre Ets, perquè tu i el Ser sou la mateixa realitat.

Potser ara puguis mirar la teva mort física amb menys por i deixant-te il·luminar per l'Amor-Intel·ligència-Energia que ets. Potser aquestes línies et siguin molt útils en el moment de la teva mort, així com el moment de la mort de persones properes.

La mort del nostre vehicle corporal és només una porta cap a un altre estat de consciència del nostre ésser.

Però potser tindràs por durant el procés de la teva mort o durant el procés de la mort de persones que aprecies especialment. Potser, en el moment de la teva mort, no podràs recordar això, ni mantenir la calma per observar la transformació que s'estarà produint. No importa: enfrontaràs el moment de la teva mort amb la saviesa que siguis capaç de convocar. Aquesta vida és un procés d'aprenentatge i, passi el que passi, estarà bé. Tens dret a aprendre, tens dret a anar al teu ritme.

Tanmateix, tenir aquesta informació ara et dona una oportunitat i un avantatge. T'anima a convertir la teva vida actual en una recerca d'això que sempre Ets. Tenir aquesta informació, doncs, et planteja un repte: descobrir allò permanent en tu.

Dit d'una altra manera: la mort t'allibera. T'anima a deixar tot el que no ets i a descobrir el que sí que Ets.

Dit d'una altra manera: la mort t'allibera. T'anima a deixar tot el que no ets i a descobrir el que sí que Ets. T'anima a cercar l'Alè vital, la Divinitat, Déu dins teu.

El que ets a la teva més profunda, l'essència, no té inici, ni té final. No et pot situar dins les coordenades espai-temporals de

l'experiència humana. La teva naturalesa autèntica ni neix, ni mor; és atemporal i eterna. La mort t'ajuda a descobrir-ho.

Les teves experiències humanes són canviants: el cos, els sentiments, els pensaments, els triomfs i els fracassos... tot canvia.

Tanmateix, tu no ets res del que és transitori. Allò que realment ets roman intacte al llarg de totes aquestes experiències de la vida. La teva Essència sagrada roman intocable.

Allò que eres abans de néixer a la teva experiència humana es manté viu durant tota la vida al planeta Terra i és el que continues essent durant tota l'eternitat.

Per aquest motiu, quan poses l'atenció en aquest fet, et vincules a l'experiència mateixa de la Divinitat.

És a dir, com més present i acceptada tinguis aquesta realitat de la mort física, més viuràs i més descobriràs la Divinitat que habita en tu. Per tant, acceptar i entendre la mort es converteix en un pont vers l'experimentació de Déu a la teva vida.

En tot cas, fer les paus amb la mort en una societat que sembla viure-hi d'esquenes, t'ajuda en moltes més coses. T'ajuda a viure d'una manera més agraïda i confiada, sabent que no és possible perdre la Vida, que no hi ha pèrdues, que no hi ha mort, que tot i tothom som la Vida mateixa.

En situar la teva atenció en això, tendiràs a descobrir el que roman estable en tu de forma continuada. Descobriràs allò Immutable que habita en tu.

En fer-ho, connectaràs amb la Divinitat. L'experimentaràs.

La comprensió de la mort t'ofereix l'oportunitat de viure la Divinitat que ets. La mort et pot dur a l'experiència de Déu durant aquesta mateixa vida.

# El mal

---

Obre el cor i la ment per llegir el que hem escrit a continuació. No et tanquis mentalment per més estrany que et sembli inicialment; busca comprendre, busca veure la veritat encara que contradigui el que sempre t'han explicat.

Potser aquest apartat trencarà els teus esquemes.

És millor veure la veritat que viure sota un engany. Si vius en l'error, patiràs. Si veus la veritat, podràs alliberar-te. Vivint la veritat pots experimentar la Divinitat, ja que la Veritat, la Realitat i la Divinitat són, exactament, la mateixa cosa.

Si vius en l'error, patiràs. Si veus la veritat, podràs alliberar-te.

Unes pàgines enrere, t'explicàvem que la dualitat no existeix. Rellegeix aquesta part abans de continuar. Perquè sobre aquella base construirem l'afirmació que llegiràs a continuació.

El mal no existeix.

El que existeix són persones amb graus de saviesa diferents.

Hi ha persones amb molt poca saviesa que maten, roben, agredeixen... perquè no tenen empatia, ni comprensió. Però quan

El mal no existeix.

El que existeix són persones amb graus de saviesa diferents.

en elles emergeixi la comprensió i l'empatia, deixaran d'actuar tal com ho fan.

T'ho repetim: hi ha graus diferents de saviesa que generen, com a resultat, graus diferents de dificultats al món, però el mal no existeix.

Les persones, quan actuem erròniament, no som el mal com a tal, sinó que realitzem accions “dolentes” creient que tenim motius per fer-les. El mal, com a tal, no existeix.

Sabem que aquesta afirmació és radical i canviarà la visió del teu món. Però volem portar-te a l'arrel de l'error que vius. Només així el podràs resoldre.

Se t'ha educat per tenir una visió del món dual: existeixen els bons i els dolents. Però això és erroni. Si ho observes, veuràs que quan tu actues ho fas perquè tens un motiu que et justifica. Els altres, també. Ningú no actua per equivocar-se a propòsit.

Això implica que el mal no existeix.

Naturalment, sí que existeixen les guerres, els assassinats, el maltractament, l'assetjament, les violacions, les violències institucionals... però no són el mal, sinó el resultat de poca saviesa, de poc amor.

No estem afirmant que no hi hagi dolor o desigualtats. En un món on hi ha persones amb profundes ferides interiors, en un

món on moltes persones no són empàtiques, en un món on algunes persones necessiten destacar i sobresortir com sigui... això genera desigualtats i dolor!

Tampoc afirmem que no hagi d'actuar per enriquir i millorar el món. Ni tampoc defensem que hagi de justificar-ho tot.

El que sí que afirmem és que només existeix la saviesa en graus diferents i que el mal no existeix.

El que sí que afirmem és que només existeix la saviesa en graus diferents i que el mal no existeix.

Quan parlem de saviesa no parlem d'informació, ni de notícies, ni d'estudis acadèmics: hi ha persones amb molt poca saviesa i molts estudis. Hi ha persones molt cultes que s'emocionen escoltant Beethoven mentre torturen sense cap compassió. Els falta autèntica saviesa: comprendre el món empàticament i saber mobilitzar-se des de l'amor.

Quan entens això de manera profunda i empàtica, deixes de jutjar. No vols agredir res, ni ningú. La teva vida es comença a omplir d'amor i connectes amb l'Essència Amorosa que ets, amb la Divinitat dins la teva vida quotidiana.

Quan deixes de jutjar perquè comprens que el mal, com a tal, no existeix, sinó que és el fruit de la falta de saviesa, de tenir un profund dolor interior, de tenir ferides internes per sanar... sorgeix l'amor cap a qui està ferit, sorgeix el desig

d'ensenyar a qui no sap en lloc d'agredir-lo i assenyalar-lo com a culpable.

D'aquesta manera, t'alliberes del greu error que et va expulsar del paradís: el judici.

Perquè allò que et va expulsar del paradís va ser creure que *existeix una lluita entre el bé i el mal, i que et cal derrotar les forces del mal.*

Aquesta visió ho ha impregnat tot.

Només cal observar els llibres d'història i veure com totes les nacions expliquen la seva pròpia història com una lluita contra els dolents, una lluita heroica.

És indiferent que parlem d'Argentina, d'Espanya, de Catalunya, d'Holanda, del Marroc o dels Estats Units d'Amèrica del nord. El relat és sempre el mateix: el que nosaltres vàrem fer, ja fossin guerres, conquestes, revolucions... varen ser coses necessàries destinades contra el mal, contra els dolents, els enemics.

Aquest relat ho inunda tot: literatura, cinema, mites, cançons...

De fet, fins i tot es busca que la violència sigui divertida, que es vulgui el seu ús per allisonar i acabar amb els *dolents*.

La violència es converteix en el clímax de gran part de relats i pel·lícules.

Darrere d'aquest relat hi ha l'errònia idea que només un dels dos pot vèncer. Hi ha l'errònia idea que tant el mal com el bé existeixen i que les nostres accions violentes estan motivades pel *bé*, mentre que les accions violentes alienes estan motivades pel *mal*, intrínsecament dolentes. Són el mal. Totalment incomprensibles.

Això et porta a lluitar contra l'exterior, a viure la vida com una lluita continuada.

Per tant, també et porta a lluitar contra tu. La culpa, la vergonya, l'autoodi... tenen el seu origen en aquest relat que t'has cregut.

En lluitar contra parts teves, només pots acabar patint.

En lloc d'intentar comprendre totes les teves parts, sanar-les i unificar-les, busques extirpar-les, reprimir-les, destruir-les... El maltractament contra tu és conseqüència de creure en aquest relat: també en el teu interior el mal ha de ser destruït.

El resultat?

Patiment. Inevitablement: patiment.

I, clar, aquest relat també ens impulsa a construir organitzacions que, lògicament, neixen del mateix error i el reflecteixen.

Parlem de les organitzacions en què totes i tots participem cada dia: la família, les empreses, el comerç, les amistats, l'escola, les universitats, el govern en les seves formes diverses, els sindicats, l'esport i els jocs...

En totes aquestes organitzacions, la idea de lluitar contra els *dolents*, contra el *perill* continuat, de competir per derrotar l'altre ho impregna tot.

A la família, renyar i castigar els infants és el normal. Els criem, els avergonyim, els comparem... com a formes de cercar el seu bé! Curiosament no tenim cap alternativa a la nostra ment: el relat del bé i el mal ocupa la totalitat de la nostra visió.

A l'empresa veiem el dia a dia com una obligació de lluitar i vèncer la competència. No se'ns acudeix col·laborar per atendre millor les necessitats de les persones i arribar a acords per convertir la feina laboral en un espai d'amor, de suport, de cercar el màxim benestar... De fet, només podem pensar en els aspectes econòmics des de la perspectiva de la competència despietada i la llei de la selva!

També a la política estan els bons -que pensen com tu- i els dolents -els altres-. D'aquesta manera tendim a justificar tot el que fan els nostres perquè *s'imposin* sobre els altres que, clar, són els *dolents*.

No se'ns acudeix preguntar-los com veuen el món, no se'ns acudeix preguntar-los per les seves necessitats insatisfetes,

per les seves pors, ni se'ns acut de posar-nos a la seva pell per veure quina part de veritat tenen, ni que sigui petita, i com podem ajudar-los a ampliar-la d'una manera diferent si creiem que, tal com ho fan, no és adequat. No. També en política hi ha la missió d'aniquilar el contrari, derrotar-lo, guanyar-lo...

Segurament que pots veure això mateix en l'esport, en el món econòmic, en el comerç, en moltes religions, en els conflictes territorials, en els conflictes lingüístics, ideològics...

I, clar, és inevitable que això et produeixi patiment psicològic. És inevitable. No pot ser de cap altra manera.

La mateixa estructura de les organitzacions et fa patir.

I llavors, et converteixes en allò que odies.

Quan et creus aquest relat, la lluita i la violència per un món millor habiten la teva vida, tota la teva vida s'omple de violència i de lluita.

La mateixa estructura de les organitzacions et fa patir.

I llavors, et converteixes en allò que odies.

Allò que no volies a la teva vida, ara l'ocupa totalment. Et converteixes en una persona que agradeix, en una persona venjativa, en una persona justiciera... quan, en realitat, t'agradaria viure l'amor!

En odiar els *dolents*, acabes fent el mateix que rebutges.

El relat del bé contra el mal et destrossa.

I, després, et preguntes, per què la vida està plena de violència?

En odiar els *dolents*, acabes fent el mateix que rebutges.

És inevitable. Igual com el foc crema, dividir el món en bons i dolents et porta a patir. És inevitable.

I quina és la resposta?

La resposta és treure del teu cap la paraula *enemic*.

La resposta és treure del teu cap la paraula *mal*.

Eliminar la paraula *culpable* de la teva ment.

No per una qüestió moral, sinó perquè és fals: si cada persona fa el que pot amb el que sap, si tothom creu tenir motius per actuar tal com ho fa, llavors el mal no existeix. Literalment. No existeix.

La resposta és treure del teu cap la paraula *mal*.

Si treus del teu cap el concepte *enemic*, quan tinguis dificultats amb alguna cosa o amb algú, preguntaràs, voldràs comprendre, voldràs entendre, buscaràs resoldre la situació.

Perquè totes les persones actuen mogudes pels seus motius. Conèixer no implica justificar, però et permet ajudar. Conèixer els seus motius t'apropa a la seva visió del món i, clar, des d'aquí pots entendre com veuen el món, què necessiten, com ajudar-les... Llavors apareix no només una comprensió, sinó una profunda unitat.

En voler entendre les altres persones, et sents unit a elles: elles i tu teniu les mateixes necessitats profundes, elles i tu cerqueu la felicitat, elles i tu us equivoqueu a vegades, elles i tu... No sou diferents, sou iguals.

De fet, en mantenir-te escoltant de forma activa podràs començar a intuir que no només sou iguals, sinó que sou la mateixa Realitat i Energia expressant-se a través de personalitats diferents... Aquest gest d'escolta et porta a connectar profundament i espiritualment amb els altres.

I, ahora, això fa que construeixis una profunda i espiritual connexió amb tu.

Creure en el mal és un error.

Si creus en el mal, no podràs obrir-te a l'amor amb confiança.

En canvi, desmuntar la idea del mal t'acostarà a la Divinitat.

Desmuntar la idea del mal et portarà a habitar un món interior totalment diferent.

Hi ha un món on pots percebre la presència de Déu com a Amor i Comprensió dins teu. I una de les portes d'entrada és verificar que el mal no existeix, que totes les persones fan el que poden amb el que saben i, quan no ho entenen, cerquem ajudar-les.

Desmuntar la idea del mal et portarà a habitar un món interior totalment diferent.

Es tracta d'estimar, es tracta d'acollir cada persona amb el desig de comprendre qui és. D'aquesta manera la teva vida es transforma.

Acollir sense judici. Acollir la vida. Acollir tot el que existeix.

I això és relativament senzill quan entens que el mal no existeix, que només existeix una Intel·ligència Amorosa i Activa que ens convida a descobrir-la i a encarnar-la en totes les relacions i circumstàncies.

La resta importa ben poc.

Si et centres a expressar i acollir l'amor-intel·ligent-actiu que et constitueix a tu, als altres i a l'Univers, viuràs una profunda connexió amb la Divinitat. I, tal com diuen els místics, "*la resta se't donarà de més a més*".

# Proposta d'experiència

---

## Sobre la mort.

Posa unes quantes llenties en remull amb una mica de cotó o similar i deixa que germinin. Llavors, les plantes.

Al cap d'uns dies, les llavors s'hauran transformat: ja no hi haurà cap llentia, sinó una planta.

Observa la planta cada matí amb la intenció d'aprendre la lliçó que t'ofereix: res no mor, tot es transforma.

La mort només és un canvi, un procés de renovació.

Cada instant és una mort i això vol dir que cada instant és un nou naixement. Intenta viure des d'aquesta certesa.

## Sobre el mal.

Hi ha molts éssers humans profundament ferits, amb una gran càrrega de lluita i de dolor. Pots veure-ho? No ho jutgis.

Posa't a la seva pell i la comprensió i l'amor apareixerà a la teva vida.

Observa com, a vegades, també tu et maltractes, t'agredixes amb el teu propi pensament i les teves accions. No ho fas per maldat, sinó perquè no tens prou saviesa, no ho saps fer millor. Ho pots veure?

Intenta comprendre el que acabes de llegir, profundament. Pensa-hi. Medita-hi. Observa-ho.

Poc a poc aniràs veient que cada persona fa el que pot amb el que sap. Llavors aniràs integrant que el mal no existeix.

Insisteix. No et rendeixis: això transformarà la teva vida, t'unirà a Déu.

Deixa que aquesta evidència t'amari com un plugim que et va caient a sobre.

Insisteix. No et rendeixis: això transformarà la teva vida, t'unirà a Déu.

---

# Els autors

---

## Daniel Gabarró



Mestre, psicopedagog, llicenciat en humanitats, diplomat en direcció i organització d'empreses, conferenciant i formador.

Ofereix una visió del món innovadora que capgira el que sempre havíem cregut i ens anima a avançar.

Des de fa anys, imparteix cursos d'autoconeixement i espiritualitat, així com formacions a administracions, empreses, universitats i centres educatius.

És autor de nombrosos llibres i materials, i col·laborador habitual en mitjans de comunicació.

Més informació a <https://danielgabarro.cat>

# Mireya Ávila



Des dels 17 anys se li han regalat profundes experiències d'Obertura Interior i de Presència Inefable, que se li han presentat com a Amor-Presència-Inefable-Quietud-Joia-Bellesa.

Ha estat monja missionera durant 15 anys.

Acompanya persones perquè descobreixin l'Ésser Inefable que són.

Imparteix diversos cursos de: meditació, espiritualitat, autoconeixement. Integra cos i transcendència a través de la biodansa.

Potencia la naturalesa, el silenci, la dansa, la música i el cos com a portes d'accés a l'Ésser.

Més informació a <https://www.ubuntu-somosuntodo.com>

## Jòrdan Faugier

Als 27 anys va tenir una experiència de Despertar. Va ser una explosió d'Amor, d'un Fons Indescriptible de Consciència-Amor. Des de llavors, acompanya les persones en el seu camí de vida cap a la plenitud de l'Amor.



Ha estat monjo contemplatiu de clausura durant 15 anys.

Músic, teòleg, formador, conferenciant, professor universitari de Teologia Espiritual i d'Ecologia.

Imparteix diversos cursos d'espiritualitat, creixement humà, educació per a la vida, art i ecologia reverencial.

El seu web: <https://www.ubuntu-somosuntodo.com>

Daniel Gabarró, Mireya Ávila i Jòrdan Faugier

# Experimentar la Divinitat a la vida quotidiana

---

No hi ha separació entre la Divinitat i tu: ets una part i la Totalitat alhora.

No té importància com anomenis aquest Tot: Déu, Energia, Essència, Misteri... Les paraules no el defineixen

El que sí que és important és experimentar a la teva vida aquesta Realitat, la Divinitat en el teu interior.

Aquest llibre és una guia perquè ho visquis. Quan això succeeixi, tot es transformarà.

Si vols viure des de la teva Essència, has arribat a Casa.

Et donem la benvinguda.

 **Boira**  
editorial  
[boiraeditorial.com](http://boiraeditorial.com)

ISBN: 978-84-16680-97-9

