

Dossier

 **Daniel Gabarró**
danielgabarro.cat

Aula Interior

Eines pràctiques per viure en plenitud

LA CONNEXIÓ AMB ALLÒ SUPERIOR:

**Déu un gran malentès (II)
i la mort no existeix**

Dossier 34

Segona setmana de juny

Índex

Sobre aquesta sessió.....	4
El tema d'avui.....	5
Déu i la mort.....	6
Mirar la realitat sense edulcorar-la.....	6
La metàfora de la plastilina.....	7
Una realitat que ho inclou tot.....	9
Déu no està fora de la realitat.....	10
“Jo soc el que soc”	11
Posar-nos al servei d'aquesta intel·ligència.....	12
Renunciar a tenir raó.....	12
No afirmar el que no visc.....	13
El patiment com una crida cap a la plenitud.....	14
La comprensió no depèn de nosaltres.....	15
No soc jo qui connecta amb la totalitat.....	16
El sentit profund del patiment.....	16
El mateix passa en l'àmbit psicològic.....	17
La crida de la plenitud.....	17
El conte d'Adam i Eva reinterpretat.....	18
El naixement del personatge.....	19
Adam, on ets?.....	19
El patiment com la veu que ens busca.....	20
El paranormal i l'espiritual no són el mateix.....	21
Una mirada adulta sobre Déu.....	22

La mort des d'una mirada més àmplia.....	23
La correspondència amb la realitat.....	24
Algunes idees sobre la mort.....	25
El dolor per la mort d'una persona estimada.....	26
El que realment importa.....	26
Parlar de la mort amb infants i adolescents.....	26
Com acompanyar un infant quan mor una persona estimada.....	27
La importància dels rituals de comiat.....	28
El dol es reelabora moltes vegades.....	28
Reconciliar-se amb la història viscuda.....	29
Què passa físicament quan una persona mor? El procés de morir.....	29
Repte per a aquesta setmana.....	30

Utilitat del dossier

Després de cada sessió rebràs un **dossier que resumeix els continguts impartits al curs** perquè puguis completar els teus apunts.

A més, d'aquesta manera, no caldrà que prenguis apunts si no ho desitges.

No obstant això, **el dossier no substitueix la sessió** perquè a la sessió hi ha coses que s'expliquen i no es poden plasmar al dossier.

De vegades, el que es diu és menys important que el lloc des d'on es diu i això és difícil de captar per escrit.

Recordeu que l'**assistència a la classe en directe o en diferit és el 80% del resultat** .

Sobre aquesta sessió

Aquesta és la sessió número 34 d'Aula Interior.

Fa 34 setmanes que treballem, setmana rere setmana, amb informació nova. Cada sessió va afegint una peça al trencaclosques perquè puguem ordenar la nostra ment.

La ment no s'il·lumina. Però quan crec una idea que és errònia, aquesta idea em fa mirar en una direcció equivocada i m'impedeix avançar.

Per això és tan important ordenar la ment.

Ara bé, no n'hi ha prou amb entendre idees. També cal aplicar-les.

I aplicar-les sense matar-nos.

Amb tendresa.

A poc a poc.

Com si poséssim els cigrons en remull.

Anem mirant, anem comprovant, anem veient si allò que treballem al curs és cert o

no. I, quan ho comprovem en la pròpia vida, deixem de viure-ho com una idea i comencem a veure-ho com un fet.

I això canvia moltes coses.

El tema d'avui

Som al mes de juny i avui m'agradaria completar la reflexió que vam començar la setmana passada sobre:

- què és la totalitat
- què és l'energia
- què és Déu
- què és la realitat
- què és l'essència
- què és l'absolut
- què és el silenci
- què és el buit

Digues-li la paraula que vulguis.

La setmana passada partíem d'una idea central: la paraula "Déu" és, sovint, un gran malentès.

I aquest malentès fa que posem l'atenció en llocs que no corresponen.

Quan una idea és errònia, la ment mira en la direcció equivocada. I això genera patiment i manca d'avanç.

Però també passa al revés: quan la ment mira en la direcció correcta, l'avanç es va produint de forma natural. Allò que intuïm es va concretant.

Per això és imprescindible desmuntar una visió infantil de Déu.

Una visió absurda de la divinitat.

Una visió que no ens ajuda a viure-ho ni a experimentar-ho.

Perquè la paraula no importa gaire.

Però el contingut importa molt.

I importa perquè modifica la nostra vida.

Déu i la mort

Avui treballarem dues parts.

Primer, ampliarem la reflexió sobre Déu, la totalitat, l'essència o la realitat.

I després entrarem en un segon bloc molt important: la mort.

Veurem:

- com viure la mort
- com explicar-la, sobretot a infants, adolescents i joves
- com adonar-nos que una persona està morint

Perquè, igual que l'embaràs és un procés, la mort també ho és.

Hi ha moments en què podem veure que una tieta, un pare, una mare, un cosí o una persona propera ha començat aquest procés de mort.

I saber-ho ens ajuda a acompanyar millor.

També ens pot ajudar quan, algun dia, nosaltres mateixos comencem aquest procés.

Mirar la realitat sense edulcorar-la

Si som adults, hauríem de procurar mirar la realitat sense edulcorar-la.

Això vol dir mirar-la sense negar les coses que ens desagraden.

Hi ha una visió molt infantil de la divinitat que diu:

“Déu és amor.”

I jo hi estic absolutament d'acord.

Però després, sovint, es fa una descripció falsa d'això.

Tot el que m'agrada, tot el que em sembla bonic, tot el que jo aprovo, ho anomeno Déu.

I tot allò que em desagrada, em molesta o em sembla terrible, dic que això no és Déu.

Com si a la realitat hi hagués coses sostingudes per una energia vital profunda i altres coses que existissin al marge d'aquesta energia.

Des de la meva perspectiva, això és infantil.

Tot el que existeix existeix perquè hi ha una força vital que ho fa existir.

Tot.

No només allò que m'agrada.

No només allò que em sembla bonic.

Tot el que és, existeix perquè hi ha una voluntat profunda d'existir que batega dins seu.

Els escarabats també estan sostinguts per la vida.

Les persones que pensen diferent de mi també estan sostingudes per la vida.

Allò que em costa entendre també existeix perquè hi ha una energia, una essència, una força vital que s'expressa a través seu.

Dir que la divinitat només està present allà on joestic d'acord és una visió infantil.

La metàfora de la plastilina

La setmana passada utilitzàvem la metàfora de la plastilina.

Si tot el que existeix és com una pel·lícula feta de plastilina, l'únic que existeix realment és la plastilina.

La plastilina pren forma d'arbre, de persona, de muntanya, de planeta, de cos, de situació.

Però continua sent plastilina.

I això també inclou allò que no ens agrada.

La plastilina també hi és en una bomba atòmica.

També hi és en un camp de concentració.

També hi és en la confusió, en l'odi, en la depressió, en la malaltia.

Hi és a tot arreu.

No dic que això ens agradi.

No dic que ho justifiquem.

Dic que, si existeix, forma part de la realitat.

I si existeix, té permís per existir.

Perquè si no, no existiria.

Darrere seu hi ha una energia profunda, una voluntat d'existir, un alè vital, un esperit, una vida que s'expressa a través d'aquella forma.

Potser em semblarà horrorós.

Potser em semblarà terrible.

Però la meva lògica no és la lògica de la vida.

La meva lògica no és la lògica de l'univers.

Per això la pregunta és:

És l'univers qui s'ha d'adaptar a la meva lògica?

Soc jo el centre del món?

Soc jo qui decideix què és bo i què és dolent?

O soc jo qui ha d'intentar comprendre com funciona el món?

Des de la meva perspectiva, som nosaltres qui hem de mirar de comprendre.

El que jo opini no té gaire importància.

El foc seguirà cremant.

L'aigua seguirà mullant.

Encara que jo no hi estigui d'acord.

El meu acord o desacord no és rellevant.

El que sí que és rellevant és que jo vulgui entendre.

Una realitat que ho inclou tot

Us convido a mirar el món d'una manera que ho inclogui tot.

No només el que és bonic.

No només el que em resulta agradable.

Tot.

Sense edulcorar.

A l'Evangeli hi ha una frase que diu que la veritat ens farà lliures.

Jo hi afegiria: lliures per obeir.

Però això ja va al gust del consumidor.

El que em sembla evident és que tot allò que existeix té una lògica, té un sentit.

La creació, l'existència, la realitat, està sostinguda per una immensa intel·ligència.

Tot s'expressa de forma intel·ligent.

Els arbres, les plantes, els animals, els planetes, les pedres.

Tot té un ordre.

Tot té una estructura.

Tot té una lògica.

Fins i tot el caos.

Quan no comprenem la lògica interna d'una cosa, li diem caos. Però això no vol dir que no tingui una estructura.

Vol dir que encara no la comprenem.

Per tant, tot està constituït per una intel·ligència.

O dit d'una altra manera: tot neix d'una intel·ligència expressant-se.

Contínuament.

Tot.

I quan dic tot, vull dir tot.

No hi ha res fora d'aquest tot.

Déu no està fora de la realitat

Hi ha una visió infantil que diu:

“Hi ha la realitat i, més enllà, Déu.”

Però això és molt confús.

Què vol dir que Déu està fora de la realitat?

Vol dir que Déu no és real?

Vol dir que la força que ho sosté tot queda fora del que existeix?

I si està fora de la realitat, com és que s'expressa en la realitat?

Aquesta força vital forma part de la realitat.

És a tot arreu.

Hi ha una realitat que és un absolut.

I no hi ha res fora d'aquesta realitat.

Perquè el que està fora de la realitat no existeix.

El no-res no existeix.

Existeix el que existeix.

Existeix el que és.

“Jo soc el que soc”

A l'Antic Testament hi ha una definició molt bonica de Déu.

Moisès pregunta a Déu (un esbarzer cremant):

“Tu qui ets?”

I Déu respon:

“Jo soc el que soc.”

Això vol dir: allò que és i no pot deixar de ser.

Allò que sempre és.

Allò que és a tot arreu.

Allò omnipresent.

Quan diem que Déu és omnipresent, no parlem d'un concepte llunyà.

Vol dir que també és aquí.

En aquest bolígraf.

En aquest cos.

En aquesta taula.

En aquesta realitat concreta.

Si miressis un bolígraf amb un microscopi electrònic veuries àtoms en moviment, energia, vida, transformació.

Això ara és un bolígraf, però algun dia es desfarà i es convertirà en una altra cosa.

Tot està en moviment.

Tot està viu, si entenem vida com energia en transformació.

Si a algú no li agrada la paraula “vida”, pot dir-ne “energia”.

No importa.

La paraula no és el més important.

El que importa és veure que tot el que existeix té una lògica, una direcció, una estructura.

Fins i tot quan parlem d'atzar, sovint estem parlant de lleis que encara no coneixem.

Posar-nos al servei d'aquesta intel·ligència

Davant d'aquesta realitat, què ens toca fer?

Obrir-nos a comprendre aquesta intel·ligència.

Obrir-nos a acceptar-la.

Posar-nos al seu servei.

Si l'univers, els multiversos i tot el que existeix tenen una direcció, un moviment i una lògica, jo he de mirar d'entendre quin lloc m'hi correspon.

Quin paper hi jugo?

I jugar-lo.

El que jo vull no té tanta importància.

Quan ocupo el lloc que és el meu, la meva vida comença a tenir sentit.

Renunciar a tenir raó

Això implica una cosa molt important: renunciar a tenir raó.

Ja ho hem dit moltes vegades en un nivell més psicològic.

Però ara ho tornem a dir en un nivell més profund, més espiritual.

Hem de renunciar a tenir raó.

El que hem de fer és mirar d'entendre.

I per entendre, sovint cal callar.

Hi ha un conte molt bonic que diu que, quan una tassa de te és plena, ja no s'hi pot

posar més te.

Això té molt a veure amb tenir raó.

Si la meva ment està plena de les meves opinions, de les meves conclusions i de la meva necessitat de tenir raó, no hi pot entrar res més.

Per comprendre, necessito buidar-me.

Necessito estar obert.

Necessito estar disposat a captar.

Si callo, estic obert a rebre.

No bloquejo la meva capacitat de comprensió.

Em converteixo en una mena d'antena.

I com que les respostes ja són a la realitat, quan jo em faig corresponent a rebre-les, les rebo.

Però per rebre-les necessito fer un buit.

Un espai.

Un lloc on puguin entrar.

No afirmar el que no visc

Per això és important no afirmar allò que no visc.

Si jo afirmo, per exemple, que la reencarnació existeix, però no en tinc cap evidència mínima, no ho hauria d'afirmar com si fos una certesa meva.

No cal que sigui una evidència científica.

Hi ha coses que no es poden demostrar científicament perquè la ciència només pot abordar allò que és mesurable.

Però hi ha coses que no són mesurables i que, tanmateix, podem veure interiorment:

- l'ésser
- l'existència
- els pensaments
- la consciència
- la presència
- el fet d'adonar-me de mi

Si ho he vist, ho puc afirmar.

Però si no ho he vist, millor callar.

No afirmeu res que no visqueu.

El patiment com una crida cap a la plenitud

Hi ha una idea que em sembla molt important de transmetre. I crec que pot ajudar a encaixar moltes de les peces que hem anat treballant durant els darrers mesos.

Està relacionada amb una intuïció que sé que a algunes persones els resulta desconcertant, mentre que a d'altres els ajuda a entendre moltes coses: la possibilitat que la nostra llibertat sigui molt més limitada del que acostumem a pensar.

Quan vivim identificats amb el personatge, només podem actuar des del personatge.

I quan vivim des de l'amor, només podem actuar des de l'amor.

Per això, des d'aquesta perspectiva, la llibertat és molt menor del que imaginem. O potser no existeix tal com habitualment l'entenem.

Aquesta idea connecta amb una altra que considero fonamental.

No és veritat que nosaltres estiguem buscant l'essència.

Ho pot semblar.

Però, vist des d'un altre angle, és just al revés.

No som nosaltres qui busquem l'essència.

És l'essència qui ens busca a nosaltres.

No som nosaltres qui fem el treball espiritual.

És la vida, la totalitat, l'essència que som, qui està fent aquest treball a través nostre.

La comprensió no depèn de nosaltres

Això es veu molt clar amb una cosa tan senzilla com la comprensió.

Quan alguna cosa no l'entenem, podem esforçar-nos molt per comprendre-la.

Però hi ha vegades que, malgrat tots els esforços, no ho aconseguim.

I, de sobte, un dia passa.

La comprensió apareix.

Allò que semblava incomprendible esdevé clar.

No perquè nosaltres siguem extraordinaris.

No perquè siguem herois.

Simplement perquè la comprensió es produeix.

Això ens mostra que hi ha processos que no depenen del nostre control.

La consciència que som en potència es va desplegant.

Nosaltres podem col·laborar-hi.

Podem posar-hi atenció.

Podem fer esforços.

Però els esforços que fem sempre estan limitats per la nostra capacitat actual.

No podem fer més del que podem fer.

Per això no és que nosaltres, lliurement, decidim avançar.

Més aviat avancem segons el grau de consciència que en aquest moment som capaços de sostenir.

No soc jo qui connecta amb la totalitat

Sovint diem que volem connectar amb la totalitat, amb Déu, amb l'essència o amb l'absolut.

Però potser això també està formulat al revés.

Potser no és que nosaltres connectem amb la totalitat.

Potser és la totalitat la que està connectant amb nosaltres.

Potser és l'essència que som la que ens està cridant constantment.

I el senyal més evident d'aquesta crida és el patiment.

El sentit profund del patiment

El patiment indica que hi ha una possibilitat de vida que encara no vivim.

Per això existeix.

Pensem en la set.

Per què tenim set?

Perquè podem beure.

Si no poguéssim beure, no tindríem set.

Pensem en la gana.

Per què tenim gana?

Perquè podem alimentar-nos.

Si no poguéssim menjar, la gana no tindria cap sentit.

El mateix passa amb el fred.

El desig de calor apareix perquè existeix la possibilitat d'obtenir aquesta escalfor.

En l'àmbit físic això és molt evident.

Els desitjos físics apareixen perquè poden ser satisfets.

Ens orienten cap a allò que necessitem.

El mateix passa en l'àmbit psicològic

Quan em sento incomplet és perquè existeix la possibilitat de viure en plenitud.

Si la plenitud no fos possible, no sentiria cap incompletud.

Quan apareix un desig profund de consciència, de presència, de veritat o de plenitud, això indica que aquesta realitat és possible.

Perquè, si no ho fos, ni tan sols la podria percebre.

Per això el patiment psicològic té una funció.

No és un error.

No és un accident.

És un indicador.

És un senyal que mostra que hi ha en nosaltres una possibilitat molt més gran de la que estem manifestant.

D'alguna manera, el patiment ens diu:

"Pots anar molt més enllà d'on ets ara."

I aquesta crida no la genera l'ego.

No la genera el personatge.

La genera la totalitat que som.

La potencialitat que encara no vivim.

La crida de la plenitud

Podríem dir-ho amb una imatge molt senzilla.

És com si fóssim un avió i estiguéssim intentant avançar amb bicicleta.

La distància entre el que som i on som genera tensió.

Genera incomoditat.

Genera patiment.

No perquè alguna cosa estigui malament.

Sinó perquè hi ha molt més disponible del que vivim.

El conte d'Adam i Eva reinterpretat

Per explicar aquesta idea, m'agrada utilitzar el relat tradicional d'Adam i Eva.

Habitualment es llegeix com una història religiosa.

Però també es pot llegir com una descripció del procés interior que vivim les persones.

El conte explica que Adam i Eva vivien en plenitud dins d'un jardí meravellós.

L'única indicació que rebien era aquesta:

"Gaudiu de tot el que hi ha aquí, però no mengeu de l'arbre del bé i del mal."

És a dir:

No jutgeu.

No dividiu la realitat entre allò que és acceptable i allò que no ho és.

Però en un cert moment mengen d'aquest arbre.

I immediatament comencen a jutjar.

Comencen a dividir la realitat.

A partir d'aquell instant són expulsats del jardí.

Perquè el jardí es perd quan apareix el judici.

Quan apareix la separació.

Quan apareix la idea que una part de la realitat és bona i una altra és dolenta.

El naixement del personatge

És llavors quan Adam i Eva es descobreixen despullats.

Per primera vegada se senten vulnerables.

Incomplets.

Defectuosos.

I s'amaguen.

Es tapen.

Senten vergonya.

Aquest és el moment simbòlic que la tradició anomena pecat original.

No és un pecat moral.

És l'entrada en la separació.

L'entrada en el personatge.

L'entrada en la idea que estem desconnectats de la totalitat.

Adam, on ets?

El relat continua explicant que Déu busca Adam.

I li pregunta:

"Adam, on ets?"

Però aquí apareix una pregunta molt interessant.

Si Déu és omniscient, si ho sap tot, per què pregunta?

Si sap perfectament on és Adam, per què el crida?

La resposta és preciosa.

Déu sap perfectament on és Adam.

Però Adam no ho sap.

Qui està perdut no és Déu.

Qui està perdut és Adam.

Per això la pregunta no és per informar Déu.

És una invitació perquè Adam es trobi a si mateix.

El patiment com la veu que ens busca

Aquesta és una de les lectures més inspiradores que podem fer del patiment psicològic.

El patiment és la veu de Déu que ens crida.

És la totalitat buscant-nos.

És l'essència recordant-nos qui som.

És la plenitud que encara no vivim intentant obrir-se camí en nosaltres.

Quan una persona es perd a la muntanya, els equips de rescat la criden pel seu nom.

No perquè els rescatadors estiguin perduts.

Sinó perquè la persona perduda pugui orientar-se.

D'alguna manera, el patiment fa exactament això.

Ens crida.

Ens orienta.

Ens mostra una direcció.

Ens indica que hi ha alguna cosa més profunda esperant ser viscuda.

Per això podem veure el patiment com un fil d'Ariadna.

Com una crida.

Com la veu de la vida que ens diu, una vegada i una altra:

"On ets?"

"Torna cap a casa."

El paranormal i l'espiritual no són el mateix

Abans d'entrar de ple en el tema de la mort, faig un aclariment que em sembla important. Sovint es confonen les experiències paranormals amb l'evolució espiritual, i des de la meua perspectiva convé diferenciar-les molt bé.

Quan parlo de fenòmens paranormals em refereixo simplement a coses que no són habituals. Hi ha persones que afirmen percebre presències, intuir esdeveniments futurs, sentir éssers no físics o captar realitats que la majoria de les persones no perceben. Fins i tot és possible que moltes de les persones que segueixen aquest curs hagin tingut alguna experiència difícil d'explicar: la sensació intensa de presència d'un familiar que ha mort, una intuïció que després s'ha confirmat o alguna vivència que sembla anar més enllà del que considerariem ordinari.

No tinc cap necessitat de negar aquestes experiències. De fet, crec que hi ha persones que tenen capacitats paranormals. Però això no vol dir, necessàriament, que estiguin més evolucionades espiritualment.

Per entendre-ho, plantejo una pregunta molt simple: una persona que hi veu està més evolucionada espiritualment que una persona cega? Una persona que hi sent està més evolucionada que una persona sorda? Evidentment que no.

De la mateixa manera, una persona que percep realitats que altres no perceben no és, per aquest sol fet, més evolucionada espiritualment. Té una capacitat diferent, però una capacitat no és el mateix que una consciència més desenvolupada.

De fet, a vegades passa just el contrari. Hi ha persones que tenen intuïcions molt afinades o percepcions extraordinàries i acaben creient-se especials. I aquest sentiment de superioritat es converteix en un obstacle per al seu creixement interior. Allò que podria ser simplement una capacitat es transforma en un motiu d'orgull.

Per això és important no negar allò que puguis viure, però tampoc convertir-ho en

una identitat. Si algun dia tens una intuïció i després es compleix, perfecte. Si perceps alguna cosa que no saps explicar, perfecte. Però no facis d'això un pedestal.

El problema no és tenir una capacitat poc habitual. El problema és identificar-te amb ella.

He conegut persones amb facultats extraordinàries que han acabat convertint-se en persones orgulloses, cregudes o incapaces de continuar aprenent. I també he conegut persones plenes de pau, d'amor i de saviesa que no tenien cap experiència paranormal destacable. La diferència no era la capacitat, sinó el nivell de consciència.

Per això insisteixo tant a distingir el paranormal de l'espiritual. El paranormal simplement és una possibilitat humana. Igual que tenir bona oïda per a la música o una gran memòria. El seu valor dependrà de l'ús que en fem.

Una mirada adulta sobre Déu

Amb aquesta reflexió vaig tancar la primera part de la sessió, dedicada a pensar Déu, l'absolut o la totalitat des d'una mirada més adulta.

La invitació no és creure en una idea determinada de Déu, sinó començar a intuir que hi ha una força, un alè vital, una realitat profunda que sosté tot allò que existeix. I, sobretot, aprendre a posar l'atenció en aquesta intuïció.

Perquè allò a què prestem atenció es va fent cada vegada més real en nosaltres.

Quan aquesta intuïció es va aprofundint, deixa de ser una teoria i es converteix en una experiència viva. La persona comença a percebre que hi ha una energia, una intel·ligència o una realitat més profunda que la sosté.

I aquí apareix una idea que pot resultar sorprenent: no és la personalitat la que s'il·lumina.

Daniel Gabarró és una personalitat concreta, amb una història concreta. Però allò que realment desperta no és el personatge. Allò que desperta és la realitat profunda reconeixent-se a si mateixa.

Per explicar-ho faig servir una imatge molt senzilla. Pluto no pot arribar a conèixer Walt Disney com si fossin dues realitats separades. Pluto és dibuixat per Walt

Disney. D'alguna manera, entre Pluto i Walt Disney només existeix Walt Disney.

De manera semblant, entre la personalitat que anomenem Daniel Gabarró i l'alè vital que la sosté, el que realment existeix és aquest alè vital.

Per això, paradoxalment, com menys importància em dono a mi mateix com a personatge, més fàcil és que el que és profund es manifesti. Com menys protagonisme reclama l'ego, més espai hi ha perquè la realitat es faci evident.

I és aquí on apareix una de les grans paradoxes del camí interior:

com menys jo soc, més Jo soc.

La mort des d'una mirada més àmplia

Després de la reflexió sobre Déu i la totalitat, entrem en la segona gran part de la sessió: la mort.

Per fer-ho, proposo una mirada molt senzilla. La realitat es pot contemplar com una única totalitat que inclou dues dimensions: allò que és visible i manifestat, i allò que encara és invisible o immanifestat. Totes dues formen part de la realitat.

Les persones que viuran d'aquí a cinc-cents anys, per exemple, avui encara no les podem veure. Formen part de l'immanifestat. Però això no vol dir que estiguin fora de la realitat.

Des d'aquesta perspectiva, el naixement seria el moment en què allò immanifestat o no manifestat pren una forma concreta. La vida fa emergir una forma determinada, igual que la plastilina adopta una figura concreta. Pot ser una persona, un arbre, una planta o qualsevol altra expressió de la vida.

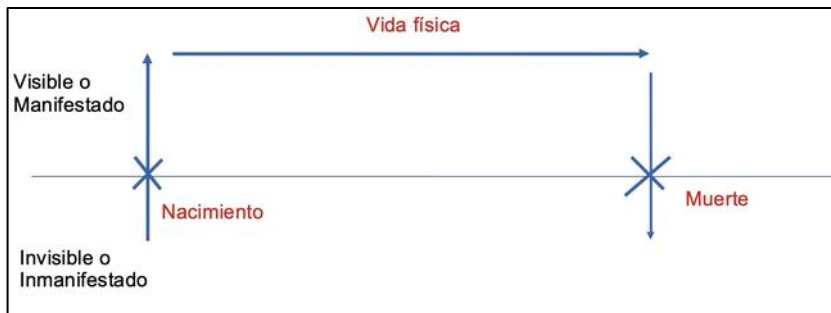
A això li diem néixer.

Durant un temps aquesta forma existeix físicament, però arriba un moment en què es desfà. La forma desapareix, però allò que la sostenia no desapareix. Torna a allò immanifestat, torna a la totalitat de la qual havia emergit.

Per això es pot dir que naixement i mort són contraris, però vida i mort no ho són.

El contrari del naixement és la mort. Però la vida, entesa com la totalitat, com l'energia que sosté totes les coses, no té contrari.

Des d'aquesta mirada, la mort no seria una desaparició, sinó una transformació contínua. La forma canvia, però allò que és no deixa de ser.



La correspondència amb la realitat

Durant la sessió apareix una pregunta sobre la possibilitat d'anar-nos posant en correspondència amb aquesta realitat més profunda.

La resposta és afirmativa. A mesura que creix la consciència, augmenta també aquesta correspondència.

Ara bé, cal recordar una idea que ha anat apareixent diverses vegades al llarg de la sessió: la comprensió no és una cosa que fabriquem nosaltres. La comprensió es produeix en nosaltres.

Podem fer esforços, podem investigar, podem mantenir-nos oberts, però hi ha un moment en què la comprensió simplement apareix.

Per això la invitació és continuar intentant-ho, sense pressa i sense exigir resultats. El procés té el seu ritme.

També es planteja una qüestió important: com es poden afirmar aquestes coses si no es poden demostrar físicament?

La resposta és que no estem parlant d'una evidència física ni tampoc d'una evidència estrictament intel·lectual. Estem parlant d'una evidència interior,

espiritual.

Quan una persona comença a percebre que darrere de totes les formes hi ha una mateixa força vital, una mateixa energia que sosté els arbres, les persones i la realitat sencera, aquesta comprensió esdevé evident per ella mateixa.

No és una teoria. És una experiència interior.

Algunes idees sobre la mort

A partir d'aquí comparteixo algunes reflexions molt concretes sobre la mort.

La primera és que, des d'un punt de vista biològic, la mort és el moment en què el cos deixa de funcionar de manera irreversible. La respiració s'atura, els òrgans deixen de fer la seva funció i la vida física arriba al seu final.

Però si ho observem des d'una perspectiva més àmplia, la mort també es pot entendre com una renovació. La forma desapareix, però l'essencial continua.

La segona idea és que totes les vides són completes.

Una vida no és més completa perquè duri vuitanta anys ni menys completa perquè en duri quinze. Tampoc perquè duri un dia.

La plenitud d'una vida no depèn de la seva durada, sinó del fet mateix d'haver existit.

Això pot resultar difícil d'acceptar, especialment quan algú mor molt jove. Però des d'aquesta mirada cada vida és una experiència completa en ella mateixa.

Una tercera reflexió és que les formes de morir poden ser molt diferents, però el resultat és el mateix.

Es pot morir després d'una llarga malaltia, d'un accident, d'un atac de cor o de qualsevol altra causa. Les circumstàncies canvien, però la destinació és la mateixa.

Per a les persones que es queden, algunes morts són més difícils de gestionar que altres. Però per a qui mor, l'entrada és la mateixa, encara que les portes siguin diferents.

Per això també suggereixo que, probablement, com més sabem viure, més sabem

morir.

Viure implica aprendre a deixar anar. I morir és, en el fons, deixar anar l'últim que encara crèiem posseir.

El dolor per la mort d'una persona estimada

Quan mor algú que estimem és natural sentir tristesa.

La tristesa no és un error ni una falta de comprensió.

Puc entendre que la vida d'aquella persona ha estat completa i, al mateix temps, sentir dolor perquè m'agradaria continuar compartint la vida amb ella.

Les dues coses poden conviure.

Puc sentir la pena de la separació i, alhora, percebre que la seva existència ha tingut sentit.

El que realment importa

Més enllà de totes les teories, el més important és una idea molt simple.

El que importa és connectar, en aquesta vida, amb allò que realment som.

Perquè com més connectem amb aquesta realitat profunda, més pau interior experimentem.

I també més fàcil esdevé viure la mort.

Perquè allò que és, no pot deixar de ser.

Parlar de la mort amb infants i adolescents

Abans d'acabar la sessió, m'agradaria remarcar una idea que considero molt important: hem de parlar de la mort amb els infants i els adolescents.

Primer de tot, perquè tenen preguntes. La mort els desperta curiositat, inquietud i interès. I quan els adults no contestem les seves preguntes, el que sovint transmetem és angoixa, ignorància o silencis que acaben omplint amb imaginacions pròpies. Moltes vegades aquestes imaginacions són molt més terribles que la

realitat.

Per això és tan important que la mort deixi de ser un tabú.

També és important parlar-ne perquè els infants han vist milers de morts a les pel·lícules, a les sèries, als videojocs o als dibuixos animats. Però acostumen a ser morts sense conseqüències emocionals. Algú mor i la història continua. No apareixen els familiars, no apareix el dolor, no apareix el procés de dol. És una visió molt parcial i sovint molt deshumanitzada de la mort.

Per això necessiten el nostre acompanyament. Necessiten adults que els ajudin a comprendre, a posar paraules i a elaborar una realitat que és complexa però que forma part de la vida.

Ara bé, per poder acompanyar-los, primer nosaltres hem de fer les paus amb la mort.

Com acompanyar un infant quan mor una persona estimada

Quan una persona important mor, és fonamental que l'infant o l'adolescent rebi una informació clara, sincera i adaptada a la seva edat.

No convé enganyar-lo ni amagar-li la realitat.

Podem dir-li, per exemple:

"T'he de donar una notícia molt important. L'avi ha mort. El seu cos ha deixat de respirar, el seu cor ha deixat de bategar i això no tornarà a passar. Ja no el podrem veure físicament."

És important utilitzar la paraula **mort**.

Expressions com "se n'ha anat", "està dormint" o "s'ha convertit en un angelet" poden generar molta confusió. Si diem que algú està dormint per sempre, un infant pot arribar a tenir por d'anar a dormir. Si diem que s'ha convertit en un ocellet, pot interpretar-ho literalment.

La claredat és una forma d'amor.

Tan important com explicar és escoltar. Cal donar espai a totes les preguntes, encara que es repeteixin moltes vegades. I quan una pregunta no és prou clara, podem

ajudar l'infant a concretar-la:

"Vols saber per què ha passat?"

"Vols saber quan va passar?"

"Vols saber què passarà ara?"

Acompanyar també vol dir acollir les emocions sense pressa i sense voler solucionar-les immediatament.

La importància dels rituals de comiat

Sempre que sigui possible, convé que els infants puguin participar dels rituals de comiat.

Anar al tanatori, assistir a l'enterrament o acomiadar-se de la persona que ha mort són experiències que els ajuden a comprendre el que està passant i a integrar-ho emocionalment.

Sovint, amb la intenció de protegir-los, els adults els apartem d'aquests moments. Però això pot deixar-los sense la possibilitat de dir adéu.

Hi ha infants que descobreixen que una persona estimada ha mort quan el funeral ja ha passat i tothom s'ha acomiadat. Els adults han pogut fer el seu procés, però ells no.

Per això és important oferir-los la possibilitat de participar-hi, sempre amb acompanyament i explicacions adequades.

El dol es reelabora moltes vegades

Una altra idea important és que el dol no s'elabora una sola vegada.

Un infant que perd la seva mare als cinc anys pot fer un primer procés d'elaboració amb els recursos que té en aquell moment. Però quan en tingui dotze, la seva capacitat de comprensió serà molt més gran. I necessitarà tornar a revisar aquella pèrdua.

I probablement tornarà a fer-ho als setze, als vint-i-cinc o en altres moments

significatiu de la seva vida.

Per això diem que el dol és cíclic.

No és que la persona hagi retrocedit. És que ara pot comprendre allò que abans no podia comprendre.

Reconciliar-se amb la història viscuda

Quan una persona estimada mor, també pot ser útil ajudar l'infant o l'adolescent a recordar que aquella persona el valorava, l'estimava o veia possibilitats en ell.

Això és especialment important quan la relació havia estat complicada.

Potser un avi era molt exigent o tenia mal caràcter. Però això no impedeix reconèixer que, probablement, també estimava el seu net i confiava en ell.

Ajudar a reconstruir aquesta mirada pot evitar sentiments de culpa, de rebuig o d'abandonament.

I sobretot convé transmetre un missatge molt senzill:

"Soc aquí. No t'abandono. Pots comptar amb mi."

Què passa físicament quan una persona mor? El procés de morir

Per acabar, comparteixo algunes idees sobre el procés físic de la mort, perquè sovint se'n parla poc i entendre'l pot aportar molta tranquil·litat.

Quan una persona mor per una malaltia o per vellesa, habitualment el procés comença amb una gran disminució de l'energia. La persona se sent cansada constantment i el descans ja no li permet recuperar forces.

És com si la bateria s'anés esgotant.

Curiosament, de vegades, poc abans de morir hi ha una recuperació temporal d'energia. La persona sembla trobar-se millor, té més gana, més força o més ganes de parlar. Això pot generar la impressió que s'està recuperant. Però sovint és simplement l'últim impuls d'una energia que està arribant al final.

Després acostumen a aparèixer períodes molt llargs de son i de coma, que es van

alternant.

És important recordar que una persona en coma no està conscient del que passa al seu voltant de la mateixa manera que quan està desperta. Per això els processos físics finals, que poden resultar impressionants per als familiars, no impliquen necessàriament patiment conscient.

Durant les últimes hores, el cos va deixant de sostenir funcions que ja no considera essencials. Les extremitats poden refredar-se i quedar blavoses perquè la circulació es concentra a les zones centrals i, al cap d'una estona, apareixen els anomenats "estertors" de la mort.

Són processos naturals.

Per això, més que espantar-nos perquè la persona no està patint perquè està en coma. És un bon moment per aprofitar aquests moments per acomiadar-nos. Per donar les gràcies. Per expressar amor. Per dir allò que encara no hem dit (seria fantàstic haver-ho dit abans i ara, simplement, remarcar-ho).

I finalment arriba un moment en què la consciència se separa del cos i es produeix la mort.

Des d'aquesta mirada, el cos és només la forma temporal que la vida ha utilitzat durant un temps.

Com més connectem amb allò que realment som, menys por desperta la mort. Perquè allò que és, no pot deixar de ser.

Repte per a aquesta setmana

També durant aquesta setmana, t'animo a meditar sobre el que hem explicat i a **intentar mirar la idea de la Mort i de Déu des d'aquesta perspectiva**.

T'animo a **escoltar la sessió més d'una vegada**, a deixar que vagi penetrant en tu, suaument, com una pluja fina.

També t'animo a mirar al teu interior buscant aquest "*voluntat profunda d'existir*", aquest "*alè vital*" que et dona existència. Pots intuir-ho?

En realitat, aquesta tasca no és només per a aquesta setmana, sinó per a tota la nostra vida... però em sembla bé suggerir-la ara que ja estem molt avançats al curs!

Sigues feliç. Recorda que, en morir, tornaràs a Casa. Viu la Unitat.