

# **Biografia del silenci**

## **Breu assaig sobre la meditació**

### **d'Ors, Pablo**

#### **Guia per a la Biografia del silenci**

##### **Nota - 1 Esperit de principiant**

Vaig començar a seure a meditar en silenci i quietud pel meu compte, sense que ningú no me'n donés cap noció bàsica ni m'acompanyés en el procés. La simplicitat del mètode seure, respirar, emmudir els pensaments...—i, sobretot, **la simplicitat de la seva pretensió reconciliar l'home amb el que és—em van seduir des del principi.**

...

Vaig estudiar Filosofia i Teologia quan era jove.

...

##### **Nota - 2 Remoure el fang**

La pura observació és transformadora; **no hi ha arma més eficaç que l'atenció.** Quedar-se en silenci amb un mateix és molt més difícil del que havia sospitat abans d'intentar-ho.

##### **Nota - 3 Les onades de les distraccions**

**Viure massa experiències sol ser perjudicial.**

Avui sé que convé deixar de tenir experiències, siguin com siguin, i limitar-se a viure.

Totes les nostres experiències solen competir amb la vida i aconsegueixen, gairebé sempre, desplaçar-la i fins i tot anul·lar-la.

Vaig trigar més d'un any a començar a posar nom al que m'apareixia i em desapareixia de la ment quan m'asseia a meditar.

Estar atent a les pròpies distraccions és molt més complicat del que ens imaginem.

##### **Nota - 4 Resistències i perseverança**

No cal que dir que totes les raons que trobava per abandonar eren bones i suficients: el mal de genolls, la pèrdua de temps, la impossibilitat de dominar un cos fet malbé durant quaranta anys per les males postures, l'escassetat de resultats...

La resistència a la pràctica era la mateixa que la resistència a la vida, si la força d'un ideal pot ser gran, la de la realitat, quan t'hi trobes al davant, quan la palpes, és misteriosament molt més gran.

El silenci tan sols és el marc o el context que possibilita tota la resta, **un estar en el món,** un confondre-m'hi,

##### **Nota - 5 Massa recerques**

Tot això, que ha vingut molt a poc a poc, el progressiu amor a la natura, l'afició a la muntanya, la necessitat cada cop més imperiosa de retirar-me alguns dies en soledat, la significativa disminució de la lectura, el tenir més cura de l'alimentació, algunes noves amistats...la transformació de la meua biografia, aquest camí espiritual, l'he configurat jo.

Perquè com més seure a meditar, més vols seure a meditar.

Perquè **normalment vivim dispersos**, és a dir, fora de nosaltres. La meditació ens concentra, ens fa tornar a casa, ens ensenya a conviure amb el nostre ésser. em fa molt l'efecte que quan busquem és que solem rebutjar el que tenim.

## **Nota - 6 L'art de l'espera**

M'ha costat quatre dècades comprendre que l'home comença a viure en la mesura que deixa de somiar amb ell mateix.

Això és, en essència, el que ensenya la meditació: a **submergir-te en el que estàs fent**. «Quan menjo, menjo; quan dormo, dormo»: diuen que va ser així com va descriure el zen un gran mestre.

L'ésser humà té el potencial d'autocarregar-se en l'acció.

**La clau de gairebé tot és a la magnanimitat del desprendre.**

L'amor, l'art i la meditació, si més no aquestes tres coses, funcionen així.

Quan dic que convé deixar anar o desprendre's parlo de la importància de confiar.

La meditació és una disciplina per fer créixer la confiança.

**La meditació és una pràctica de l'espera.**

Tot és qüestió de fe.

## **Nota - 7 La sorpresa d'estar present**

Tot el meu esforç s'havia de limitar a controlar les anades i vingudes de la ment, posar la imaginació al meu servei i deixar d'estar jo com un esclau—al seu servei.

La meditació ajuda a recuperar la infantesa perduda.

Només podem ser feliços si percebem el que és real.

La felicitat és, essencialment, percepció. I que si ens limitéssim a percebre, arribaríem per fi al que som.

## **Nota - 8 La felicitat és percepció**

Com més meditem, més capacitat de percepció tenim i també una sensibilitat més fina,

La mirada se'ns neteja i comencem a veure el vertader color de les coses.

Tot, fins el més prosaic, sembla més brillant i senzill. Caminem més lleugers. Somriem més sovint.

## **Nota - 9 Tot canvia**

**Res en aquest món es manté estable.**

Nosaltres també canviem,

Aquesta mutabilitat essencial de l'ésser humà i de les coses és una bona notícia.

Acceptar aquesta constant mutabilitat del món i d'un mateix **no és una tasca fàcil**, principalment perquè fa inviable qualsevol definició que sigui tancada.

És absurd condemnar la ignorància passada des de la saviesa present.

## **Nota - 10 Jo sóc l'univers**

El món i jo són una mateixa i única cosa.

La conseqüència natural d'aquesta troballa és la compassió vers qualsevol ésser vivent.

Tot el que fas als altres éssers i a la naturalesa t'ho fas a tu mateix.

**Amb la meditació se m'ha anat revelant el misteri de la unitat.**

La nostra vida només és digna d'aquest nom si flueix, si està en moviment.

Ja sigui per covardia o per mandra, tots tendim a quedar-nos quietos i, encara més, a encastellar-nos. Encastellar-se no és solament quedar-se quiet; és dificultar qualsevol moviment futur.

***Vivim, sí, però sovint estem morts.*** Ens hem sobreviscut a nosaltres mateixos; hi ha bio-logia, però no hi ha biografia.

### **Nota - 11 Rutina i creativitat**

***Tot sense excepció pot ser una aventura.***

La meditació que practico apunta al caràcter aventurer del que és ordinari.

El que realment mata l'home és la rutina; el que el salva és la creativitat, és a dir, la capacitat per entreveure i rescatar la novetat.

Participar d'aquest canvi continu que anomenem vida , ser-hi, és l'única promesa sensata de felicitat.

Gràcies a la meditació aprenem a no voler anar a cap lloc diferent d'aquell on som; ***volem ser on som, però plenament.*** Per explorar-ho. Per veure què dóna de si.

La vertadera felicitat és una cosa molt simple i és a l'abast de tothom, de qualsevol. ***Només hem d'aturar-nos, callar, escoltar i mirar;*** tot i que aturar-se, callar, escoltar i mirar i això és meditar—avui sigui tan difícil que hem hagut d'inventar un mètode per a una cosa tan elemental.

### **Nota - 12 La consciència és la unitat amb un mateix**

Ser conscient consisteix a contemplar els pensaments. La consciència és la unitat amb un mateix.

***El secret és viure plenament el que estiguem fent.***

### **Nota - 13 Matar els somnis**

No es tracta de somiar despert, sinó d'estar despert.

***Vivim ebris d'idees i ideals, confonem vida i fantasia.***

No hi ha res més pernicios que un ideal i res tan alliberador com una realitat.

Com a art que és, la meditació estima la concreció i refusa l'abstracció.

Qui abandona la quimera dels somnis, entra en la pàtria de la realitat.

***Fer meditació és llançar-se a la realitat i fer un bany de ser.***

La persona estimada no hi és perquè no ens perdem, sinó ***per perdre'ns junts;*** per viure en companyia l'alliberadora aventura de la perdició.

### **Nota - 14 M'agrada o no m'agrada**

És aquí on ens porta la meditació: a no imposar a la realitat les nostres fílies o fòbies, a permetre que aquesta realitat s'expressi i que jo pugui contemplar-la sense les ulleres de les meves aversions o afinitats.

***Ens passem la vida manipulant coses i persones perquè ens complaguin.***

No manipular, limitar-se a ser el que es veu, se sent o es toca: en això consisteix la joia de la meditació, o la joia sense més, que no cal qualificar-la.

M'agrada o no m'agrada: és així com solem dividir el món,

Aquesta classificació no solament és egocèntrica, sinó radicalment empobridora i, a més, injusta.

***El que ens disgusta té el seu dret a existir.***

### **Nota - 15 Qualitat de les assegudes**

Tot pot servir per construir-se o per destruir-se i, en aquest sentit, qualsevol cosa és digna de meditació.

Viure bé suposa estar sempre en contacte amb un mateix,

La qualitat de la meditació es verifica en la vida, aquest és el banc de proves.

### **Nota - 16 Indicis d'allò real**

***Mentre l'home tingui preguntes per fer-se, encara té salvació.***

No convé resistir-se sinó entregar-se. No capficar-se, sinó viure en l'abandó.

L'esforç posa en funcionament la voluntat i la raó; l'entrega, en canvi, la llibertat i la intuïció.

Així que no cal inventar res, sinó rebre el que la vida ha inventat per a nosaltres; i després, això sí, donar-ho als altres.

### **Nota - 17 Postracions rituals i existencials**

El respecte per a mi és el primer senyal de l'amor.

La meditació ajuda a comprendre que tot és un misteri i que, per això, tot és susceptible d'originar una actitud genuïnament religiosa, ¿qui o què és veritablement el meu Déu i quins són els meus ídols?.

***La capacitat d'observació***, el que Simone Weil anomena atenció , és la mare de totes les virtuts.

### **Nota - 18 Pensar menys**

Guanyaríem molt si en lloc de jutjar les coses, les afrontéssim.

Més del vuitanta per cent de la nostra activitat mental és totalment irrellevant i prescindible, més encara, contraproduent.

Gairebé cap reflexió mou a l'acció; la majoria condueixen a la paràlisi.

***Pensem molt la vida, però la vivim poc.*** Aquest és el meu trist balanç.

I tot això no vol dir que pensar sigui dolent; és bo si es fa en la mesura justa.

Pensar és com dormir, o menjar.

Com més es pensa, més s'ha de meditar: aquesta és la regla, perquè com més ens omplim el cap de paraules, més gran és la necessitat que tenim de buidar-lo per tornar a deixar-lo net.

### **Nota - 19 El somriure del mestre interior**

***Cal despertar el mestre interior*** que cadascun de nosaltres tenim a dins i, en fi, deixar-lo parlar.

Sobren tots els mestres del món: cadascú és ja un cosmos sencer de coneixement i saviesa.

Els mals hàbits s'enderroquen en la meditació per pura observació i amb un somriure amable. ***Mirar i somriure, aquesta és la clau per a la transformació.***

També la tristesa i la desgràcia hi són perquè creixem.

El mal s'ha d'acceptar, cosa que vol dir que hem de ser capaços del veure'n el costat bo i, en definitiva, agrair-lo.

Reaccionar al dolor amb animadversió és la manera de convertir-lo en sofriment. Somriure al dolor, en canvi, és la forma de neutralitzar-ne el verí.

***El que ens fa patir són les nostres resistències a la realitat.***

### **Nota - 20 La pròpia porció de dolor**

Connectar amb el propi dolor i amb el dolor del món és l'única forma, demostrable, per enderrocar el principal dels ídols, que no és altre que el benestar.

***El dolor és el nostre principal mestre.***

La meditació per a mi no té res a veure amb un hipotètic estat de placidesa. Més aviat es tracta de deixar-se treballar pel dolor, de lluitar-hi pacíficament.

Per això la meditació és l'art de la rendició.

La meditació és una escola d'obertura a la realitat.

Sense deixar de ser-ho, el dolor va canviant de signe a mesura que hi sovinteges. I és així com s'aprèn a estar amb un mateix.

### **Nota - 21 L'iceberg només és aigua**

***La meditació és una escola d'iniciació a la vida adulta:*** un despertar del que som.

La meditació ens ensenya, que quan no tenim res hi ha més oportunitats de ser.

Convé començar a obrir els regals que la vida ens fa per, acte seguit, simplement gaudir-ne. Com més desitgem i acumulem, més ens allunyem de la font de la joia. ¡Atura't!

Per molt gran que sigui el nostre iceberg, qualsevol iceberg, només és aigua. Tan sols cal una font de calor prou potent perquè es vagi desfent.

L'únic que cal és una certa curiositat per conèixer l'iceberg propi.

Has estat un rodamón, però pots convertir-te en un peregrí. ¿Ho vols?

### **Nota - 22 La porta sense porta**

Despertar és descobrir que som en una presó.

Però despertar també és descobrir que aquesta presó no té barrots

Fer meditació és aquest moment en què sortim.

Per viure en la realitat, hem de desmuntar els somnis que ens han empresonat.

### **Nota - 23 Falsos problemes**

***El veritable problema són els nostres falsos problemes.***

Quan no ens aferrem a res, volem.

La situació sigui quina sigui—no és el problema, sinó que el problema és la idea que en tinc jo.

La fórmula és agafar-se les coses com són, no com ens agradaria que fossin.

***Qualsevol riba on et porti el corrent és bona per a tu: això és la fe.***

### **Nota - 24 Oportunitats del destí**

***Els grans esculls de la vida són els que ens fan créixer més.*** ¡Hauríem d'agrair tenir tants conflictes!

Sempre és més intel·ligent afrontar directament un problema o un perill que amagar-se'n o fugir-ne.

Aquest dit que apunta cap als altres, la meditació el gira fins que ens apunta a nosaltres.

***Tot, absolutament tot, depèn en gran mesura de nosaltres.***

La meditació sobre la qual escric aquí, en la mesura que s'hi aprofundeix, exigeix cada vegada més maduresa, és a dir, capacitat d'assumir les responsabilitats pròpies.

**Nota - 25 El silenci en quietud**

No solament el silenci és curatiu, també ho és la quietud.

La quietud, convida a la interiorització.

Cal passar per la quietud per instruir-se en el domini de si mateix, sense el qual no es pot parlar de vertadera llibertat.

Aquesta vulnerabilitat que ens caracteritza als humans, vaig començar a mostrar-la discretament des que vaig descobrir el poder de la meditació.

Parlar de la pròpia vulnerabilitat, mostrar-la, és l'única forma que permet que els altres ens coneguin veritablement i, en conseqüència, que ens puguin estimar.

En la meditació hi ha una mena d'instal·lació en un no-lloc. ***Aquest no-lloc és l'ara, l'instant és la instància.***

**Nota - 26 El poder de l'ara**

***Qualsevol activitat feta concentradament és font d'una felicitat indescriptible.***

**Nota - 27 Enamorats del drama**

Gràcies a la meditació he descobert que ***no hi ha cap càrrega que sigui meva si no me la poso jo mateix damunt de les espatlles.***

**Nota - 28 Observar la ment és el camí**

Meditar és, fonamentalment, seure en silenci, i seure en silenci és, fonamentalment, observar els moviments de la pròpia ment.

***Observar la ment és el camí. ¿Per què? Perquè mentre s'observa, la ment no pensa.***

Ningú no s'asseu a meditar amb el que no és.

Mirar una cosa no la canvia, però ens canvia a nosaltres.

El canvi és, per tant, el millor barem de la vitalitat d'una vida. Però el canvi, i això és cabdal, es pot viure d'una forma no dramàtica.

**Nota - 29 Responsables del nostre estar bé o malament**

***En gran mesura ens inventem els nostres estats d'ànim.*** Som responsables del nostre estar bé o malament.

¿Les emocions? No són més que la combinació d'unes sensacions corporals amb uns pensaments determinats. ¿L'estat d'ànim? Una emoció més o menys prolongada.

***El potencial de la nostra sobirania és espavoridor.***

### **Nota - 30 L'escenari buit**

Podria definir la meditació com ***el mètode espiritual per desemascarar falses il·lusions.***

Viu, en canvi, el que brolla del fons misteriós que, com que no tinc cap nom millor, anomenaré jo autèntic.

***La feina de qui seu a meditar és, fonamentalment, de neteja interior.***

Aquell buit és la nostra identitat més radical, ja que no és res més que pura capacitat d'acollida.

### **Nota - 31 L'única gran pregunta**

He arribat a aquestes conviccions amb l'única pregunta necessària: ***¿qui sóc jo?***

La millor definició de mi a què he arribat fins ara és ***«jo sóc»***. Simplement. Fer meditació és recrear-se i folgar en aquest «jo sóc».

Sembla que tothom té set d'alguna cosa. ***Cal entrar en el pou propi.***

Aquest aprofundiment no té res a veure amb la tècnica psicoanalítica del record, ni amb l'anomenada composició de lloc, un mètode tan estimat per la tradició ignasiana. ¿Aleshores, què?

### **Nota - 32 Un llarg procés de decepció**

***Entrar en el pou propi vol dir viure un llarg procés de decepció***, i això perquè tot sense excepció, un cop aconseguit, ens decep d'una manera o d'una altra.

La vida se'ns en va en l'esforç per ajustar-la a les nostres idees i apetències. I això passa fins i tot després d'una pràctica prolongada de meditació.

No hem de donar falses esperances a ningú; és un mal favor. Cal entrar a l'arrel de la desil·lusió, que és la perniciosa fabricació d'una il·lusió.

### **Nota - 33 Mort de les idees**

***Sempre estem buscant solucions. No aprenem mai que no hi ha solució.***

O que el problema i la solució són la mateixa i única cosa. Per això ***el millor que es pot fer quan es té un problema és viure'l.***

***El que és trist no és morir, sinó fer-ho sense haver viscut.*** Qui veritablement ha viscut, sempre està disposat a morir; sap que ha complert la seva missió.

No és que visqui més quan medito, però sí més conscientment, i la consciència no és res més que el contacte amb un mateix.

No es tracta fonamentalment de ser més feliç o millor cosa que ve de retruc—, sinó de ser qui ets.

***La felicitat no és absència d'infelicitat, sinó consciència d'ella.***

En la meditació hi ha alguna cosa que, un cop s'ha apoderat de tu, és difícil d'eradicar.

El silenci és una crida, però no una crida personal sinó una crida purament impersonal: l'imperatiu a entrar no se sap on.

### **Nota - 34 Una crida misteriosa**

Potser és una promesa d'unitat, o d'una mena de costosa serenitat, o de lucidesa, o de... iparaules!

El silenci crea una certa addicció, ets conscient de les teves emprenyades, els teus nervis, les teves preocupacions..., o els nervis, les preocupacions i les emprenyades et dominaran.

***Ser el que som ha passat a ser el repte màxim.***

### **Nota - 35 Rates de biblioteca**

***Saber estar aquí i ara.*** Ni un altre lloc, ni un altre temps.

Es tracta d'una pràctica de re-unificació, de re-unió, això requereix un tremp de soldat i una determinació ferma.

En la meditació silenciosa i en quietud no hi ha ornaments ni floritures.

### **Nota - 36 Congregació de solitaris**

Per seure a meditar fa falta una humilitat extraordinària, és a dir, estar disposat a deixar els ideals i les idees i a tocar la realitat.

***Meditar ajuda a no prendre's massa seriosament a un mateix.***

### **Nota-37 El mestre de meditació**

Elmar Salmann.

Es poc menys que inaudit trobar algú a qui li és indiferent què penses o deixes de pensar sobre ell.

Atrau perquè és el que perseguim tots: l'oblit d'un mateix.

M'ensenya a riure'm de les meves resistències.

### **Nota- 38 La mirada lateral**

El punt de vista en la meditació no és un mer matís, sinó la clau de volta o la pedra angular.

### **Nota- 39 Fruits de la meditació**

***Gairebé tots els fruits de la meditació es perceben fora de la meditació.*** Alguns d'aquests fruits són, per exemple, ***acceptar millor la vida tal com és***, assumir amb més coneixement els nostres límits i les xacres i dolors que arrosseguem, ser més benèvolts amb els altres, estar més atents a les necessitats alienes, valorar més els animals i la natura, veure el món d'una manera més global i menys analítica, obrir-nos més a la diversitat, ser humils, confiar en nosaltres mateixos, mantenir-nos serens... La llista podria ser més llarga.

...

Viure és preparar-se per a la vida.



### **Nota- 40 El petit jo**

La mirada al buit que practiquem durant la meditació silenciosa i en quietud tendim gradualment a endur-nos-la fora del temps de meditació, de manera que aprenem a estar en el món en actitud receptiva, no possessiva, respectuosa, no violenta...

...

Perquè l'ego sempre reapareix, tot i que transformat, perquè ningú no pot viure sense ell.

Una de les principals amenaces a tot aquest procés de purificació interior està en la creença sostinguda en realitat pels que no han meditat o ho han fet molt poc—que tota aquesta preocupació pel jo serveix per ajudar els altres. Pel que fa a això diré una cosa que he afirmat sovint i que sol sorprendre: la ideologia de l'altruisme s'ha colat en les nostres ments occidentals, ja sigui per la via del cristianisme o per la de l'humanisme ateu.

En el budisme zen, en canvi, ***sembla que està molt clar que la millor manera d'ajudar els altres és sent tu mateix.***

...

Dit més rotundament: tota ajuda a qualsevol tu és purament voluntarista o superficial fins que no es descobreix que jo sóc tu, que tu ets jo i que tots som un.

### **Nota -41 Preferència pel no-fer**

En el zen no s'intenta res: o es fa o no es fa, però no s'intenta.

El que és graciós —per no dir patètic— és que l'home puja dalt de la vida i pretén sortir-ne il·lés.

***Si estem a la vida, i visquem-la!*** Això sembla el més sensat.

Aquest és exactament el nostre problema a la vida: els titubeigs, les pors, els dubtes sistemàtics, la por de viure. Sempre és més intel·ligent llançar-se a l'aventura.

***La meditació ens desemmascara els mecanismes de protecció.***

### **Nota- 42 Tot depèn de nosaltres**

Sona utòpic, però no hi ha res tan indestructible com un home convençut.

Cap obstacle és infranquejable quan hi ha fe de debò. La meditació enforteix aquesta fe i, amb mirada ardent, desfà els obstacles que troba pel camí com si fossin blocs de gel incapaços de resistir-se al foc d'una passió.

...

No és egoisme ni indiferència, sinó simplement responsabilitat: hem de respondre del que ens és propi. Al tribunal de la nostra consciència, hem de passar comptes del que hem rebut. Del que deixarem al món abans de morir i abandonar-lo.

### **Nota- 43 El dilema de la vida**

Jo, naturalment, no sé gaire bé què és la vida, però m'he decidit a viure-la. D'aquesta vida que m'ha estat donada, no vull perdre-me'n res: no solament m'oposo que se'm privi de les grans experiències, sinó també i sobretot de les més petites.

***Vull aprendre tot el que pugui, vull tastar tot el que se m'ofereixi.*** No estic disposat a tallar-me les ales ni que ningú me les talli.

...

En la meditació sento que no m'he de privar de res, perquè tot és bo.

***La vida és un viatge esplèndid, i per viure-la només cal evitar una cosa: la por.***

...

De tots els dilemes que conec, el millor és la vida mateixa. ¿Qui el pot resoldre?  
La vida és de tot menys segura, tot i els nostres intents absurds perquè ho sigui.  
***O es viu o es mor***, però qui triï la primera opció n'ha d'acceptar el risc.

Es pot viure sense barallar-se amb la vida.

Meditar és assistir a aquest procés fascinant i tremend de mort i renaixement.

#### **Nota -44 Néixer dues vegades**

És millor renéixer, i no ja dues vegades, sinó moltes: totes les que en siguem capaços.

El més decisiu de qualsevol activitat és l'inici: la disposició inicial, l'energia que s'hi posa, l'alè o entusiasme primers...

***Sempre que patim un embat seriós a la vida, estem cridats a renéixer*** de les nostres cendres, a reinventar-nos.

...

En realitat, ***vaig comprenent que sempre passa el que ha de passar***. El devenir és molt més savi que les nostres idees o plans.

Pensar el contrari és un error de perspectiva i la causa última del nostre sofriment i de la nostra infelicitat.

Només patim perquè pensem que les coses haurien de ser d'una altra manera. Quan abandonem aquesta pretensió, deixem de patir.

...

Per això ***el camí de la meditació és el de la desafecció***, el de la ruptura dels esquemes mentals o prejudicis: és anar-se despellant fins que s'acaba comprovant que s'està molt millor nu.

...

El principal fruit de la meditació és que ***ens fa magnànims***, és a dir, ens eixampla l'ànima.

En realitat, un ésser humà és més noble com més capacitat d'acollida té.

...

Crist i Buda són, en aquest sentit, els models més insignes que conec.

#### **Nota-45 La via purgativa**

L'afecció és completament independent del que la provoca.

L'afecció té a veure amb l'aparell ideològic que envolta el que tenim, i sobretot, amb la nostra manera de tenir o no tenir.

***La meditació és una forma de purgar l'afecció.***

La meditació és també una via il·luminativa.

...

La satisfacció no s'obté a la meta, sinó durant el camí. ***L'home és un peregrí***, un *homo viator*.

En la meditació he après —estic aprenent— que res no és més fort que jo si no m'hi aferro.

#### **Nota- 46 El país de la consciència**

Cap home no es perdrà irremeiablement si sovinteja la seva consciència i ***viatja pel seu territori interior***.

És un lloc on s'hi podria viure.

...

En el país de la consciència pròpia hi ha molts habitacles. És un lloc ple i buit alhora. Hi estàs sol, però no t'hi sents sol. **Aquest territori és un món, el teu món.**

...

La meditació enforteix la desconfiança necessària en el món extern i la confiança imprescindible en el nostre món vertader, que solem desconèixer.

**Meditem per ser més forts que la mort.**

Ningú no sap gaire com és la consciència dels éssers humans, perquè ningú no n'ha recorregut tots els dominis.

Com un microcosmos, tot el que hi ha fora també hi és, aquí.

En aquest espai et pots perdre sense angoixar-te.

### **Nota -47 El testimoni de testimoni**

Dins nostre hi ha un testimoni.

Meditar és donar-li entrada, reanimar-lo. **Convivre amb el testimoni interior és molt més intel·ligent que ignorar-lo.**

...

Viure adequadament, meditar, vol dir quedar-se en aquesta mirada sense pretensions. Aquest testimoni s'ha de convocar amb la meditació, però sobretot l'hem d'esperar.

...

Tot i ser tan desconegut, del territori interior sí que es pot dir que és magnètic: per poc que en sapiguem, és cert que ens crida i ens atrau irremissiblement.

...

**La terra promesa ets tu**, això és el que s'aprèn amb la meditació.

Tens una fortalesa dins de cor, i és inexpugnable.

Des d'aquesta perspectiva, viure és transformar-se en el que un és.

### **Nota -48 Ètica de l'atenció i la cura**

**Vivim vides que no són les nostres;** responem interrogants que no ens ha formulat ningú; ens queixem de malalties que no patim; aspirem a ideals aliens i somiem els somnis dels altres.

No ha ha exageració, és així.

...

Davant d'aquesta situació absurda, jo m'aturaré, pensaré, respiraré i naixeré; si pot ser, per segona vegada.

És lamentable haver arribat a aquest punt d'inconsciència, d'idiotesa, a aquest punt d'insensibilitat, a aquest extrem d'avarícia, de supèrbia, de peresa... **El món no és un pastís que jo m'hagi de menjar.** L'altre no és un objecte que jo pugui utilitzar. La Terra no és un planeta preparat perquè jo l'exploti. Jo no sóc un monstre predador.

...

La meditació ¿o hauria de dir simplement la maduresa?—m'ha ensenyat a valorar el que és ordinari, elemental. Per això **viuré des de l'ètica de l'atenció i la cura.** I així arribaré feliç a l'ancianitat, des d'on contemplaré, humil i orgullós alhora, el petit i gran hort que he cultivat. **La vida com a culte, cultura i cultiu.**

### **Nota- 49 La motivació inicial i les posteriors**

Aquestes són les meves decisions, però mentre procuro portar-les a la vida m'està costant molt acceptar que no n'aconseguiré cap ni una simplement perquè sigui a meditar.

...

**Seure a meditar em silenci és gairebé el millor que es pot fer.**

...

A mesura que vaig anar fent meditació, van aparèixer noves motivacions: ser millor, viure més intensament, gaudir de la natura, sentir-me un amb els altres...

...

Avui la meva meta no és ser important, ni tan sols ser algú. Una aspiració d'aquesta mena no té sentit: ja sóc algú, ja sóc important... Quan faci meditació perquè sí, sense més, començaré a fer meditació de debò. Mentrestant estaré acostant-m'hi i allunyant-me'n, flirtejant amb les coses, nedant i guardant la roba. Per superar tot això em cal una mica més de silenci, una mica més de meditació.