Despertar-se



Per PepMaria el dl., 02/07/2018 - 10:04

Despertar-se no és només obrir els ulls al final del son. És obrir-me sencer a la realitat. Al matí, quan obro els ulls, trigo una estona a fer-me conscient de qui sóc i on sóc: perquè visc encara habitat pels meus somnis nocturns o començo a ser habitat pels meus records del passat i els meus desigs de futur.

De qui sóc me'n van fent conscient la dutxa, el rentar-me les dents, el vestir-me, l'esmorzar... D'on sóc me n'adono quan miro l'habitació on he dormit, el bany on em netejo, el passadís, el menjador, el carrer, l'empresa, el despatx... Totes aquestes realitats (exteriors o interiors a mi) existeixen dellà els meus desitjos, i m'hi he d'anar despertant poc a poc.

Quan dedico una estona al matí a meditar, m'adono que la meva connexió amb la realitat es fa més profunda, que visc més despert. Cal dedicar-hi una estona. Passa com quan es cava un clot: com més temps caves, més endins arribes.

Al cap d'una estona em sembla que ja estic despert del tot. O no, perquè els meus desitjos em poden tornar a desconnectar de la realitat i dels altres. Per exemple, quan em trobo amb un col·laborador de la feina, és possible que el percebi com "aquell qui em pot ajudar a solucionar un tema laboral concret". Aleshores l'estic embolicant en el meu neguit laboral, que m'impedeix de percebre'l en la seva infinita riquesa personal. Aquets mateix neguit alhora m'impedeix de percebre'm en la meva infinita riquesa personal: una riquesa que va més enllà de ser "jo-amb-el-meu-neguit-laboral".

Per això, cada cop que canviem d'escenari és bo aturar-se: em puc preguntar on sóc, qui sóc i qui són en realitat/profunditat les persones que tinc al davant. Per tornar a obrir-me sencer a la realitat. Paciència: a tornar a despertar-se. Perquè "allà a fora" (més enllà de les meves percepcions) i "aquí dins" (més ençà dels meus desitjos) hi ha la font d'un goig que no m'espero, però que m'espera.

.....

· "Quan em desvetlli, et contemplaré fins a saciar-me'n" *Salm 17, 15*

· "Tot aquell que vulgui travessar els innombrables sofriments de la vida, allunyar tots els mals de les criatures i experimentar els cent-mil goigs, no ha d'abandonar mai l'aspiració al despertar." Shantideva *El camí cap a la llum I, 8.*

· "La pressa i la pressió de la vida moderna són la forma més comuna de violència. Deixar-se arrossegar per una multitud de preocupacions enfrontades, rendir-se a massa requeriments, comprometre's en massa projectes, desitjar ajudar tothom en tot, és sucumbir a la violència. El frenesí del nostre activisme neutralitza el nostre treball per la pau. Destrueix la nostra capacitat interior per la pau. Destrueix la fecunditat del nostre treball, perquè mata l'arrel de la saviesa interior que fa fecund el treball." Thomas Merton *Conjectures of a Guilty Bystander*

.....

· Quins signes descobreixo de les meves desconnexions respecte a la realitat en el dia a dia? Tenen a veure amb el conflicte que genero?

· Quines accions realitzo habitualment que em permeten despertar-me? Com les puc potenciar perquè em permetin viure amb més profunditat?