

Esteve Humet

Gaudir de Ser

**70 invitacions a despertar
al que som**



ESTEVE HUMET

GAUDIR DE SER



70 invitacions a despertar
al que som

Publicacions de l'Abadia de Montserrat

2026

Esteve Humet i Climent va néixer a Terrassa. Fill d'Esteve Humet, que pertanyia a una família benestant d'empresaris terrassencs del tèxtil, i de Rosario Climent, originària de Navarrés (València). Va créixer en el si d'una família d'arrels cristianes de set germans, el més conegut dels quals va ser el cantautor Joan Baptista Humet. Tot i residir sempre entre Catalunya i Mallorca, mai va perdre el contacte amb Navarrés, on anava amb certa freqüència i on havia passat molts estius de nen i adolescent.

Des de molt jove es va sentir cridat a viure la vida en profunditat, molt interessat en l'espiritualitat i la cerca de l'essència de l'existència humana. Amb dinou anys va conèixer el que seria el seu referent per excel·lència, l'ermità de Montserrat Estanislau M. Llopart. Sovint li deia: «Només desitjo viure el que tu vius». En totes les seves xerrades, conferències, cursos, trobades, etc., l'Esteve sempre, en algun moment, feia referència a «l'ermità».

Explicava que en una sobretaula amb Xavier Mèlloni, aquest li va dir: «Segur que tot això de què m'has parlat ho teniu per escrit, tu o algun altre deixeble, perquè no es perdi, oi?». «En aquell moment em vaig adonar que tot era només al cap i al cor, i que potser sí que havia arribat el moment de posar-ho per escrit!»

Aquest va ser l'embrió del llibre publicat el 2014 titulat *L'ermità. Vivències i records prop d'un pare del desert del s. xx: Estanislau M. Llopart*.¹

La influència d'aquest ermità va ser tan pregona que, juntament amb tres companys més, va voler experimentar la vida eremítica i, aprofitant la cessió d'unes cases abandonades, distants i ruïnoses que van quedar deshabitades quan Susqueda va quedar submergida per la construcció del pantà, va iniciar un temps de vida solitària, molt austera i amb una alimentació precària. Es trobaven per compartir un cop per setmana o a vegades cada quinze dies. Les condicions eren tan extremes que un d'ells va emmalaltir. L'Esteve, llavors, juntament amb el seu germà de l'ànima —que és com ell anomenava Jacint Carbonell—, va acceptar l'ofertament de la propietària del Mas Blanc, a Centelles (Maria Planas), per anar a fer vida eremítica en aquesta masia a finals del 1975.

Allà es construïren les seves pròpies ermites. Aposaren per una vida humil i autèntica que va propiciar l'acostament de molts joves, i aviat s'hi va formar una comunitat. El far que va suposar el Mas Blanc en el context històric de l'època va fer que s'hi acostessin persones com Raimon Panikkar, l'abat Cassià M. Just, el pare Basili, Lluís M. Xirínacs o el mateix Bede Griffiths, monjo benedictí que vivia la seva fe cristiana amb formes monacals hindús a l'Índia.

El 1983 va anar a l'Índia per primer cop, sense programa i amb ganes de conèixer el lloc on havia viscut Ramana Maharshi, que ell havia començat a llegir amb

1 Publicacions de l'Abadia de Montserrat, 2014.

dinou anys, i la muntanya sagrada de l'Arunachala. Va iniciar el seu periple per l'Índia a Mumbai (abans Bombai), on va conèixer el jesuïta Federico Sopena i Anthony de Mello, de qui havia traduït un llibre al català. Un curs amb aquest últim va suposar un abans i un després en el seu creixement personal. Li va proposar de venir a Catalunya. Va venir el 1986, un any abans de morir, i va conduir una trobada amb més de 250 persones.

La seva vivència a l'Arunachala² va ser també molt important. Allà va connectar amb el concepte de la no-dualitat (Advaita), que, venint dels Veda, Ramana Maharshi (1879-1950) va promulgar i portar a la pràctica. Durant les seves estades a Tiruvannamalai (els darrers vint anys acostumava a anar-hi els mesos de gener i febrer), freqüentava quasi cada dia l'asram de Ramana.

A Catalunya, a finals dels anys setanta, va conèixer Lanza del Vasto, un italià deixeble de Gandhi que va ser dels primers defensors de la no-violència a Occident i que va fundar la comunitat de l'Arca, al sud de França.

Aquests contactes i d'altres que serien massa llargs de citar van anar obrint la seva mentalitat de tradició cristiana amb la incorporació d'elements que l'enriquien i l'expandien, de tal manera que va ser capaç de transcendir el que podríem anomenar normes de conducta de les religions, per anar explorant i pouant en l'essència de l'Ésser. Així, va descobrir que el que volia comunicar no era l'experiència de la seva persona

2 Sobre aquesta vivència, l'editorial Lleonard Muntaner li va publicar el 2021 *Al peu d'Arunachala. Viatge pel cor espiritual de l'Índia*.

individual, sinó allò que el movia i donava sentit a la seva existència. «Per fer-ho cal entrar en l'àmbit del no saber, callar interiorment i deixar que la Presència, l'Ésser, es manifesti; llavors les paraules flueixen més des d'un cor desvetllat que des d'una ment pensant», deia.

Va estudiar filosofia i teologia al seminari de Barcelona, i psicologia a la Universitat de Barcelona, per esdevenir sacerdot i psicòleg clínic d'orientació humanista transpersonal. Va dedicar bona part de la seva vida al silenci i a la solitud, que era la seva veritable vocació, però alhora sentia i no va deixar mai l'acollida de tothom que se li acostava.

Quan, ja gran, els amics li preguntaven: «Per què no deixes de fer xerrades, recessos i de trobar-te amb gent, i et retires per gaudir de la teva estimada i anhelada solitud?», ell responia: «Abans que el desig, hi ha la missió, i no puc deixar d'acollir la gent». Les persones se li acostaven perquè veien en ell un savi, profundament humil, que transmetia autenticitat, no des de la ment, sinó des del més pregon del cor.

«He de tenir molta cura del llenguatge quan dirigeixo un grup de meditació, que pot ser heterogeni i format, fins i tot, per persones agnòstiques. És important que ningú se senti exclòs.» En aquest aspecte del llenguatge i en la necessitat de viure l'ara, sentia especial admiració per Eckhart Tolle.

La vida el va portar a viure en llocs diversos després de l'experiència del Mas Blanc: l'ermita de Sant Jaume de Viladrover, al municipi del Brull, a Gualba i a una caseta de Binissalem (Mallorca), on va residir a partir dels seus cinquanta anys. Quan es va instal·lar a Mallorca, va mantenir el contacte amb Catalunya, on

venia un cop al mes, i s'allotjava quatre o cinc dies a El Xiprer, de Granollers. Allà va establir un fort vincle amb Mercè Riera i la comunitat xiprerenca. Hi va fer acompanyament de joves i grups diversos, celebracions i jornades de meditació, com havia fet anteriorment a Sant Jaume i a altres llocs.

Durant més de vint anys dirigí el grup de meditació de Mallorca, amb trobades setmanals i tota una jornada al mes a la seva caseta de Binissalem. Tenia tanta cura d'aquest grup que només es permetia deixar les trobades quan viatjava a l'Índia. Sempre disposat a l'acollida i a dir que sí a qualsevol proposta que pogués ajudar al creixement espiritual de les persones, va col·laborar en jornades per a metges, als Foros de la Espiritualidad del Sur, a Andalusia, als cursos del màster en Creixement Personal i Lideratge, de la Universitat de Barcelona, entre molts d'altres.

Va fomentar fins als darrers dies l'espiritualitat i la meditació: «Meditar és aturar-se per donar temps i espai al nostre Jo profund perquè emergeixi i es faci conscient». Aquest llibret, que transcriu els setanta àudios per a la meditació que va oferir a més de mil cinc-cents persones durant la pandèmia, el va acabar dos mesos abans de la seva mort. «Si hagués de dir alguna cosa sobre aquests àudios, ara transcrits, diria que són el meu testament espiritual.»

*Assumpció Cortès, Manel Roig,
Jacint Carbonell i Carme Martorell*

0. INTRODUCCIÓ

Corria el mes de març del 2020. Pandèmia i confinament. El grup que durant més de vint anys ens trobàvem els dimecres a meditar, a Palma, ara vèiem el ritme trencat per primera vegada. Ràpidament, però, algú suggerí que podíem adquirir un cert compromís a meditar el mateix dia i hora que acostumàvem a fer-ho; ara, però, cadascú des de casa seva. I també algú altre va demanar si seria possible de continuar fent les breus introduccions a la meditació com ja fèiem a les meditacions presencials, però ara enviades per whatsapp.

I aquest és l'origen, benvolgut lector, del llibret que ara tens a les mans. Durant setanta setmanes hem estat enviant els arxius de veu, cada dimecres. Se'ns va acudir la possibilitat de transcriure'ls, passant-los del llenguatge parlat a l'escrit, i així ho hem fet, sempre amb la inestimable aportació de n'Assumpció Cortès.

El llibre està distribuït per criteris temporals, tal com en realitat van anar apareixent, setmana a setmana, sense que hi hagués cap garantia de continuïtat temàtica. Diria que, més que fer-ne una lectura seguida, aquest llibre és per ser consumit per «racions setmanals», i sobretot no és perquè hi fem una mera aproximació intel·lectual o mental. Hi sortirem guanyant molt més si ens hi acostem amb una actitud humil que

ajudi les paraules escrites a passar pel cap però, sobretot, a baixar al cor. Només «Allà» (o en Ell) podran esdevenir Vida.

Esteve Humet

1. ENTRAR EN LA FREQUÈNCIA DE L'ÉSSER

La pandèmia que hem viscut l'any 2020 i que ha estat a l'origen d'aquestes meditacions ha sigut per a tothom una bona ocasió per confrontar-nos amb les pròpies pors. La por és una reacció positiva del nostre cos i del psiquisme que pretén protegir-nos davant l'amenaça. El problema se'ns planteja quan aquesta por és desproporcionada.

La meditació, en tot cas, en situacions com aquesta, no hauria de ser per a nosaltres una vàlvula d'escapament del que ens toca viure. No es tracta d'abstreure'ns, sinó d'assumir la situació des d'un estat de consciència més expandit, més ampli, que ens ajudi a contemplar l'exterior des d'una altra perspectiva. Llavors, encara que no ho entenguem mentalment, sabem que el que vivim té un sentit i que n'hem de sortir crescuts, més madurs, més lliures.

I com es pot concretar, això?

Jo diria que el camí seria centrar-nos en el present i, en aquest present, més que tensionar-nos o activar-nos, dirigir la nostra atenció a obrir-nos i deixar fer, amb una acceptació profunda de tot el que es dona en el present. Es tractaria de percebre el que passa de manera global i no només des de la nostra petita psicologia individual. Viure-ho amb un *cor expandit que ho accepta tot, que ho inclou tot*. Des del buidament, estar

en tot i a tot arreu, perquè quan ens buidem entrem en la freqüència de l'Amor, i aquest Amor no té límits, arriba a tot arreu.

En aquests moments, crec que la millor aportació que podem fer és la de la presència en tot a través del buidament, del silenci i de l'amor. En el fons, és entrar en la freqüència mateixa de l'Ésser, que és pura donació: no voler entendre res, no voler saber res, simplement, callar i deixar fer. Que la Vida s'expressi en nosaltres, a través de cada un de nosaltres, com vulgui. Som «servents inútils», en el sentit que no ens dediquem a mesurar l'eficàcia d'aquesta actitud nostra. I amb aquesta actitud, callem, ens buidem en el present i deixem fer...

2. «QUEDÉME Y OLVIDÉME»

De cara a la meditació d'avui, vull compartir amb vosaltres el que fa dies que em ressona gairebé com un mantra, sobretot com a actitud i especialment també quan em poso a meditar. És aquella frase de sant Joan de la Creu que diu: «Quedéme y olvidéme».

«Quedéme» per a mi té ressonàncies de quietud, de present: ara..., quiet..., *quedéme*... De silenci interior, de pacificació del cos i de tot el món psicològic, dels pensaments, la imaginació, les emocions, *quedéme*...

«Olvidéme» és encara un pas més. Perquè aquí sí que es tracta d'anar més enllà del que és mental, d'aquesta ment que és l'expressió de tota la nostra manera de funcionar en el nivell del jo individual. «Olvidéme» per a mi és anar més enllà, entrar en el no saber, assumir el no control, viure de la confiança plena en allò que no percebo amb els sentits ni amb el psiquisme, però que alguna cosa em diu que és real i que justament és abastable en la mesura que jo vaig més enllà de tot el meu petit món. Més enllà dels límits, *olvidéme*, assumir que no sabem res, assumir la inseguretat. És un salt de confiança, a manera del nen que reposa tot dormint confiadament en els braços de la seva mare. *Olvidéme*.

Bé, doncs explorem-ho. Amb «quedéme» vivim i també explorem l'«olvidéme». I, en aquest transcendir els límits, allà ens trobem tots sense distàncies. Tot és una sola realitat...

3. CONTEMPLACIÓ DE LA NATURA EN SILENCI

Avui vull compartir amb vosaltres la vivència que en aquests moments em regala la vida. Soc dins de casa, assegut. A fora hi ha una llum bonica. El sol llueix i la natura està en una quietud total. I em parla. Veig el nesprer aquí, davant de casa, absolutament quiet, en silenci, obert a la vida. Les figueres quietes, en silenci, obertes a la vida. Probablement, al seu interior es donen moltes reaccions químiques: en les seves cèl·lules la saba circulant, la vida circulant, l'energia circulant. Però els arbres estan quietes.

Els dos xiprers arran de la barrera, quietes, pujant cap al cel en silenci. L'herba crescuda en aquesta època, fruit de les pluges. Encara no tallada. També quieta. Tota l'herba oberta, les flors obertes, la vida, el sol, la llum...

Tot això per a mi és una invitació a viure el mateix però d'una manera conscient. Adonant-me'n. Procurant també jo estar en aquesta quietud, en aquest silenci, en aquesta obertura a la vida. Amb la mateixa disponibilitat, abandó, obertura que té tota la natura. Deixar-me fer, descansar...

Ramana Maharshi parlava de la incongruència dels humans en pensar que si ens tensionem avançarem més de pressa. Diu que és com si anéssim en tren i creguéssim que si correm amunt i avall pel seu interior

arribarem abans a lloc. ¿No és més intel·ligent fiar-se del tren, seure i reposar-hi conscientment?

¿És que això és una invitació a la inactivitat després, en la vida? Jo diria que no: és una invitació a la connexió amb la Font, saber que el tren ens porta. A partir d'aquí, si sentim que volem caminar dintre del tren, ho fem, però a manera de passeig. Perquè ens ve de gust i perquè és el que sentim que hem de fer. Però no des de la tensió.

La natura quieta, per a mi, és una invitació al descans de l'ànima, a la confiança, a l'acceptació total de tot...

4. L'AMOR FORAGITA LA POR

Que vivim temps difícils és una evidència. Vivim un bombardeig d'informació. Vivim un assaig de noves maneres de relacionar-nos. Moments importants. És com un part del qual encara no hem contemplat la criatura. Encara no és nascuda. Estem en els dolors de part.

En aquests dolors de part sentim por, la pròpia, la que ja tendim a tenir moltes vegades a la vida, i la que d'alguna manera ens arriba de fora. La por marca la situació. Per què? Perquè hi ha riscos reals, perills reals. El perill de la pèrdua de salut, expressat en el pas més radical, que és la mort. El perill de tota mena de pèrdues: la pèrdua econòmica, la pèrdua de la feina... Pèrdues, en definitiva, que ens generen por. I aquesta por ens atrapa si no vigilem. Aquesta por ens encongeix el cor i ens pren vida.

Jo avui em confrontava a aquesta realitat i em demanava què és l'únic que percebo que ens allunya d'aquesta por. A mi només m'arriba una resposta: l'Amor, la vivència de l'Amor. Amor, que no és només els afectes. Els afectes poden ser més o menys intensos, però l'Amor no és més o menys intens: és, simplement.

L'amor o és total o no és Amor en majúscules. L'Amor no és només un sentiment, és una manera de

ser. És una realitat que està a sota de tota la realitat creada, de tota la creació, com un dinamisme particular, un dinamisme propi: «Jo soc tu, jo em retrobo en tu, jo m'hi dono del tot i em faig tu».

Aquest dinamisme és, al meu parer, l'únic que de veritat ens allunya de la por, ens allibera de la por. Si entrem en aquesta manera de ser, de viure, alguna cosa es desperta en nosaltres que, tot i el risc, tot i els perills, tot i la situació exterior, ens fa recuperar la pau. Neix l'esperança, neix la confiança... Sentim que estem en la vida. Llavors diem un sí a la vida; no en sabem res més, però la por desapareix. Explorem-ho...

5. RENDICIÓ A L'AMOR QUE SOC

La setmana passada parlàvem de la por, de com la situació actual, si no vigilem, ens inspira por i quedem atrapats en pensaments que generen aquest sentiment. I dèiem que la millor manera de combatre aquesta por és l'amor.

Em sembla interessant continuar amb aquest argument, amb aquest tema, perquè crec que potser no hi vaig insistir prou, o no vaig especificar prou com entrar en aquesta dinàmica d'amor. Perquè, quan parlem d'amor, estem tan acostumats a ser *nosaltres* els que estimem que llavors, és clar, sorgeix espontàniament la qüestió: «Bé, si haig d'allunyar la por des de l'amor, doncs de quina manera haig d'estimar?».

Com que en el nostre llenguatge utilitzem la paraula *amor* tant per referir-nos a l'amor amb més connotacions físiques com a l'amor amb connotacions afectives, el patró sempre és el mateix: «Soc *jo* que t'estimo a *tu*». Ací, quan parlem d'amor ho fem amb majúscula, Amor, i ens referim a un estat de consciència que ens fa saber-nos units, profundament units a tot i a tothom. En una misteriosa *unitat* o *no-dualitat*. Aquest darrer Amor és el que foragita la por.

I com podem entrar en aquesta vivència? Com ho fem perquè realment la por quedi transcendida, superada? Doncs precisament no es tracta de dir activament

«jo estimo», sinó «jo desaparec, jo callo, jo em rendeixo». Jo simplement dono pas a l'Amor que soc perquè aquest Amor es faci conscient, perquè aquest Amor emergeixi. Perquè aquest Amor, que és expansiu per naturalesa, s'expandeixi a través meu.

Aquest Amor el podem viure més des del callar que des del jo que activament vol estimar. Si jo callo, permeto que aquesta realitat de fons emergeixi, se'm manifesti, i llavors sé que tot és U, que en l'origen tot se simplifica, tot s'unifica. Que Això, aquest Amor, és aquest origen del qual surt tot, en el qual vivim, ens movem i som.

Simplement volia apuntar això. Perquè avui els qui vulgheu podem intentar viure-ho: desaparèixer perquè l'Amor emergeixi. Callar perquè l'Amor es manifesti.

6. LA COMÚ-UNIÓ

La setmana passada insistírem en la qüestió de l'Amor. Dèiem que l'Amor era allò que es despertava quan nosaltres, des del petit jo, ens *apartàvem*, per dir-ho així. Quan d'alguna manera aquest «petit jo» desapareixia, llavors donàvem pas a allò més profund que som perquè aflorés a la consciència. I dèiem també que això, aquest Jo-Amor (amb majúscules), és expansiu, de manera natural. I no hem de fer cap esforç, simplement deixar-lo fer...

Arran d'això, m'adonava que justament aquest temps que vivim de confinament³ és com una oportunitat per aprendre noves maneres de comunicació, de relació. I la veritat és que s'hi desvetllen unes respostes creatives molt boniques, molt originals, molt sàvies i molt enriquidores i riques en si mateixes.

Això aniria en la línia de la dita castellana «de lo perdido saca lo que puedas». Com que la situació per un cantó és forta, per l'altre força la vida a expressar-se de diferents maneres. En això, la natura és un gran exemple: talles el tronc principal d'una alzina i surten brots per tot arreu, des de la base. La vida té una necessitat imparable d'expressar-se.

³ Cal recordar que aquest arxiu de veu va ser gravat durant el confinament d'un mes llarg, tancats a les cases, que vam haver de viure.

Per què ho dic, això? Doncs perquè en el terreny en què nosaltres ens movem ara, en aquest context de meditació i de grup de meditació, també és un aprenentatge aprofitar l'experiència o la vivència de la solitud física per descobrir, amb més profunditat que no ho hem fet fins ara, la bellesa i la riquesa de la comunicació interior des del Jo més profund, del que en diem la *comú-unió*, saber-nos units.

Recordo ara que el pare Estanislau ens feia adonar que en el llenguatge diem «jo mateix, tu mateix, ell mateix». Utilitzem els tres pronoms, però posem un adjectiu comú: *mateix-mateixa*: aquest és el vincle. Llavors tots som aquest *Mateix* que ens fa saber-nos U, tot i saber-nos múltiples i diferents.

Ara, aquest temps, és justament una bona ocasió per descobrir la *comú-unió*, per descobrir aquesta unitat, i per descobrir que des d'allà on som, des d'aquest punt en l'espai, alguna part nostra és infinita, il·limitada, ocupa tot l'espai, arriba arreu. És l'Amor, però és l'Amor ara des d'aquesta dimensió d'espai il·limitat. És la *comú-unió*.

Ajuda a saber que quan estem callats, vull dir callats profundament, *desapareguts*, tot partint d'un jo que vol controlar-ho tot, el que es desvetlla arriba a tot arreu, sobretot d'una manera especial als que pateixen més, que són molts i de moltes maneres.

Trebалlem avui, si us sembla bé, en la descoberta i obertura a la vivència d'aquesta comunió —*comú-unitat*— profunda.

7. REALITAT, REALITZACIÓ

La setmana passada parlàvem del terme i de la vivència de la *comú-unió*. Aquest descobrir com el nostre cor profund, la nostra essència, s'expandia i d'alguna manera sabíem que, més enllà del pensament, de les emocions i del nostre món psíquic, s'eixamplava i ho incloïa tot. I dèiem que això era la *comú-unió*, l'espai expandit en la vivència de la no-dualitat de l'Amor.

Deixeu-me avui contemplar el mateix des d'una altra perspectiva, des d'un altre terme, que seria el terme i la vivència de la *Realitat*. Normalment estem identificats amb tot el que els nostres sentits perceben, i això per a nosaltres constitueix la nostra realitat exterior: coses, persones, situacions, fets... I també estem identificats amb la nostra realitat interna, que més aviat vindria expressada en tot el nostre món i la nostra activitat psicològica: pensaments, emocions, records, vivències de tot tipus, imatges...

Els orientals, quan parlen de Realitat, es refereixen a una dimensió més profunda que tot això de què hem parlat ara. I el nostre moment actual, el d'aquest confinament, ens ofereix una molt bona ocasió per anar aprofundint en aquest terme de *Realitat* amb majúscula, més enllà de la realitat amb la qual habitualment ens identifiquem.

Quan nosaltres sabem callar i diem un sí des de la profunditat a tot el que en aquest moment és, a tot el que en aquest moment se'ns dona, llavors se'ns desvetlla una mena de consciència d'alguna cosa que és més real que aquella realitat amb la qual normalment ens identifiquem, i que això més real transcendeix la vida i la mort física. D'això en parlem també en termes de No-Dualitat, d'Unitat, d'Amor. Però també podem parlar-ne en termes de Realitat.

Per això els orientals, quan contemplen aquesta vivència, aquest estat de consciència no dual, connectada, en unitat profunda, en diuen *realització*, volent dir que la consciència personal està desperta a aquesta Realitat amb majúscula, molt més profunda que la nostra petita realitat psicològica i que el nostre cos sensible.

Avui us convido, doncs, si ho voleu, simplement a obrir-nos a aquesta realitat amagada, a aquesta realitat que no es desperta des de l'activitat psicològica, sinó simplement des de l'Amor profund, des del salt confiat, des d'un sí total a la Vida en el pur present. Amb un cor d'infants, amb un cor innocent, amb un cor que accepta no saber res, ara. Explorem, doncs, aquesta Realitat. Que, en definitiva, és la que ens espera quan també marxem d'aquest món físicament...

8. LA CREACIÓ, EXPRESSIÓ DE LA REALITAT

Avui la proposta seria anar descobrint que aquesta Realitat transcendent de què parlàvem, que està més enllà de tota la creació, justament s'expressa amb i en la creació mateixa. Que la creació és expressió manifesta d'allò que està més enllà de tota manifestació. Que la creació està prenyada de *Presència*.

Deixeu-me ara introduir aquest terme tan eloqüent, *Presència*. Eckhart Tolle l'utilitza. Jo penso que és un terme molt bonic perquè ens parla d'una realitat que d'alguna manera es transparenta a través del que percebem, però que està més enllà. Per tant, la proposta d'avui seria incloent. I què vull dir amb això?

La setmana passada fèiem una mena de proposta d'abstracció, d'anar més enllà del nostre petit món físic i psicològic per descobrir-ne una dimensió de realitat més profunda. Avui la proposta seria ser conscients que això que se'ns descobreix en aquest més enllà es manifesta, s'expressa, en aquest més ençà, en aquest ací.

Que cada arbre, cada planta, cada flor, cada persona, cada animal, és una expressió creada, manifestada, d'aquesta realitat transcendent. Per això parlem d'una realitat *transpersonal* amb un terme que faria referència a aquest anar més enllà —*trans*— de tot el que és individu creat, persona, animal, cosa, planta..., el que vulgueu.

En aquest més enllà, descobrir-ho tot expressant-se, transparentant-se ací.

Però on és el canvi? És que l'arbre és diferent en el moment que ho veiem així, que ho percebem així? No, l'arbre és el mateix: és la nostra mirada que ha canviat. I això és el que s'esdevé, és el que passa quan nosaltres callem i transcendim. Quan fem *silenci* —que vol dir això: silenci d'una manera determinada de percebre—, llavors s'hi desperta un més enllà. I quan de nou obrim els ulls i mirem la natura i mirem els animals i mirem tot el món vegetal i mirem les persones, els veiem diferents. Per què?

Perquè els nostres ulls són els que han canviat, la nostra capacitat de mirar és la que ha canviat. Llavors tenim uns ulls que en llenguatge cristià en diem *transfigurats*, que vol dir que som capaços de veure, més enllà de la figura física creada, la Presència. Aquesta Presència que s'hi manifesta i que a un cert nivell ens fa adonar que tot està unificat per ella mateixa.

En fi, intentar posar paraules a aquesta vivència no és fàcil perquè sona com si fos poesia o abstracció. Però també és una realitat. Intentem, doncs, viure-ho a través de la meditació. Abstraguem-nos per després obrir els ulls i incloure-ho tot en aquesta vivència unificadora.

9. QUI SOC JO?

La setmana passada parlàvem de la mirada unificadora que percep la Presència quan realment callem i deixem que la realitat sigui tal com és. La mirada que percep la Presència en tota la manifestació, en tota la creació. Parlàvem d'uns ulls unificadors, d'una mirada transfigurada.

Aprofundint en aquesta vivència, ens demanem ara com anar vivint aquesta mirada unificadora que percep tota la realitat en la seva completenessa. I aquí és on anem tancant el cercle i arribem al punt d'inici, que seria la gran pregunta, la gran qüestió: «Qui soc jo?».

En la recerca de l'Absolut, de la Presència, com que partim sempre d'un jo que pensa, d'un jo que sent, que imagina, que té emocions, tot el pas, tot el procés consisteix a fer un capgirament de 180 graus: Del «jo porto el control» al «jo no sé res, no tinc el control de res; jo simplement soc ara».

«Qui soc jo?»

I aquesta qüestió, que seria la que ens proposa Maharshi i que anomenava *el camí de la indagació del jo*, ens remet, ens porta a la consciència que emergeix quan el jo petit es rendeix: «No sé res». «L'ego no realitzarà mai. La Realitat és, simplement». La frase és de l'ermità, del pare Estanislau, en una de les seves cartes.

Avui la meditació, si us sembla bé, podria centrar-se en això: «Qui soc jo realment? Jo soc». Aquestes diverses formulacions porten totes al mateix, a la pregunta «qui soc jo?», o bé simplement al «jo» o «jo soc». Repetim-ho interiorment com un mantra, tot sabent que això encara és activitat mental, activitat mental que ens ha de portar al silenci, a la intuïció d'aquest Jo Únic, a la pèrdua dels límits del petit jo, i a obrir-nos a Allò que ens sobrepassa, Allò que ens transcendeix i de què no tenim el control.

Aquesta és la clau: acceptar el no control, acceptar el no saber. Acceptar que no podem abastar la Realitat des del nostre petit jo mental, des del jo que pensa, que sent —el jo individual—, i callar, oberts a una Realitat més enllà. Aquest és el Jo que ens dona els ulls unificadors dels quals parlàvem la setmana passada. Explorem-ho: «Jo soc... Jo soc... Qui soc jo...?». Això ens porta al silenci...

10. COM CALMAR LA MENT

Quan ens trobem amb grups de meditació i parlem, abans o després de meditar, indefectiblement surt el tema de l'activitat mental difícil de controlar. Tot-hom comenta que no podem parar la ment, que no s'atura. És una distracció, una distracció permanent.

Jo m'atreviria a dir que aquesta dificultat és universal en les persones que intentem meditar. I aquesta és la qüestió: com podem fer que això deixi de passar, o almenys que passi en menys intensitat?

De natural, la tendència seria observar la ment i intentar controlar-la. No dic que això no sigui un procés vàlid, però no ens traurà d'aquesta dinàmica de la ment que va generant pensaments, imatges, missatges, records... Per a mi, la manera de poder tranquil·litzar realment la ment seria des d'una altra dimensió. I aquest és el punt clau de la meditació d'avui.

La setmana passada parlàvem de la pregunta sobre «qui soc jo»: la indagació del jo com a mètode que ens anava portant a aquesta consciència. Que ens feia veure-ho tot amb ulls d'humanitat, amb ulls de plenitud. La *comú-unió* de la qual parlàvem també fa unes setmanes. Doncs bé, reconnectant amb aquest tema, jo diria que la manera realment més eficaç de tranquil·litzar la ment és *transcendir-la*. Com més lluitem amb els pensaments, més tinc la impressió que la guerra és perduda.

Com menys cas els fem i més aprofundim la nostra consciència en una altra direcció, més crec que estem en el bon camí per tranquil·litzar la ment.

El cap és actiu. Què passa si baixem al cor? Si portem l'atenció cap a la zona del pit, si baixem al jo? I des d'allà ens obrim, des d'allà ens abandonem, des d'allà ens afloixem, ens rendim...? Totes aquestes expressions que utilitzem tan sovint ajuden, indirectament, que el cap es vagi tranquil·litzant. Si fa temps que anem meditant, crec que això és una constatació general.

Jo diria, doncs, que és el camí: quan el cor està despert, ve la quietud, el cos descansa, la ment descansa. Què queda? La Presència, l'Únic, el Jo. El Jo Soc. «Quedéme y olvidéme», dèiem fa unes quantes setmanes. Aquesta seria, al meu parer, la millor manera d'aquietar la ment: desvetllar el Jo que ho unifica tot. El que en diem l'Amor, la Comunió...

11. SILENCI MENTAL, FRUIT DE LA CONSCIÈNCIA DEL JO

Continuant en la línia de la pauta anterior, pensava aquests dies que Ramana Maharshi deia que la maddresa interior d'una persona es mesura per la seva capacitat de silenci mental. I ell ho deia —jo ho interpreto així— en la mateixa direcció que el que parlàvem. Aquest silenci mental, no com a fruit d'un esforç actiu, sinó com a resultat d'una consciència expandida que viu en el Jo.

Ell mateix parlava de la metàfora del cinema. Deia: «Fixeu-vos que, quan anem al cinema, ens identifiquem amb els protagonistes de la pel·lícula i no ens adonem, perdem la perspectiva, que aquesta pel·lícula no existiria si no hi hagués la pantalla damunt la qual es projecta».

Maharshi utilitza aquesta imatge per fer-nos veure que la ment tendeix a generar pel·lícula. Ens identifiquem amb la nostra història individual, amb tot el que vivim en la superfície de la nostra vida, de la nostra existència. I sovint perdem de vista que tot això s'inscriu en una pantalla profunda que unifica, que és el que Ramana anomena el Jo Soc, el rerefons de tot. I aquest és el camí, precisament.

Què fem quan meditem? Intentar adonar-nos d'aquest fons. Quan ens anem obrint a aquest fons i anem entrant més i més en aquesta realitat, «l'ànima hi

descansa», com diu un salmista jueu. Llavors trobem realment la pau. «Quedéme y olvidéme, el rostro recliné sobre el Amado, cesó todo y dejéme», diu sant Joan de la Creu posant en boca de l'ànima humana aquesta vivència d'abandó confiat, d'abandó humil.

Continuarem insistint en aquesta realitat, en aquest camí, perquè en el fons és el nucli del procés meditatiu, entesa la meditació com a camí cap al silenci ple.

ÍNDIX

0. Introducció	11
1. Entrar en la freqüència de l'Ésser	13
2. «Quedéme y olvidéme»	15
3. Contemplació de la natura en silenci	17
4. L'amor foragita la por.....	19
5. Rendició a l'amor que soc	21
6. La comú-unió	23
7. Realitat, realització	25
8. La creació, expressió de la realitat.....	27
9. Qui soc jo?.....	29
10. Com calmar la ment	31
11. Silenci mental, fruit de la consciència del jo.....	33
12. La ment no pot reduir l'absolut als seus límits	35
13. L'Absolut només pot donar-se absolutament	37
14. Rendir-se a què o a qui?	39
15. Núvol del no saber. <i>Epèktasis</i>	42
16. Única essència que es manifesta en la pluralitat.....	45
17. Realitzar la plenitud de fons per viure la individualitat amb harmonia	47
18. Mantra «sí»	49
19. L'iceberg	51

20. L'actor i el jo real	53
21. Disponibilitat al jo	55
22. <i>Sat Chit Ananda</i>	57
23. Metàfora del globus. Deixar-se anar.....	58
24. Control	60
25. Set d'Absolut	62
26. Comunió amb el dolor del món.....	64
27. Intercessió	66
28. Benedicció	69
29. Contracció-expansió	71
30. Agraïment	73
31. On has d'arribar, ja hi ets.....	76
32. Descans de l'ànima.....	78
33. Terra pura	80
34. L'altra riba	82
35. Experiències versus vivències	84
36. A la plenitud pel buidament	86
37. Sol en el pit, que irradia	88
38. Eix vertical de llum.....	90
39. Energia que ve de dalt i surt pel pit.....	92
40. Fatiga pandèmica	94
41. Respirant amb el planeta.....	97
42. Paradoxes. El present	99
43. El mannà	101
44. Mantra	103
45. L'espai com a paradoxa.....	106
46. Paradoxa: vida aquí - vida més enllà	108
47. Acceptació total de tot	111
48. Oració de petició.....	113
49. Un jo que s'adreça a un tu.....	116
50. El poder de l'amor.....	119
51. Déu-música	122

52. Paradoxes: el tot altre.....	125
53. Arunachala	127
54. Conrear les virtuts	130
55. Metàfora de l'estany.....	133
56. Primavera!	135
57. La pau, criteri de l'abandó real.....	138
58. Viure el propi misteri	140
59. El riu que es perd en l'oceà	143
60. Inspirar aollint, espirar deixant anar.....	145
61. Encarnació gradual de l'Absolut.....	147
62. Dzogchen.....	150
63. Síntesi	153
64. L'amor, criteri de l'autèntica meditació	156
65. Soc al cap o al cor?.....	158
66. Discerniment.....	160
67. Darrer missatge nou.....	162
68. Meditació sobre els txakres (I)	164
69. Meditació sobre els txakres (II).....	167
70. La gota i l'oceà	171

L'origen d'aquest llibre es remunta al 2020, durant la pandèmia i el confinament. Un grup de persones que es trobava regularment per fer meditació a Palma, van acordar que meditarien tots el mateix dia i a la mateixa hora, però cadascú a casa seva. Esteve Humet, que feia breus introduccions a les meditacions, les va continuar fent a través d'àudios que s'enviaven per whatsapp i són les que s'han transcrit en aquest llibre. Ell s'hi va referir així: «Si hagués de dir alguna cosa sobre aquests àudios, ara transcrits, diria que són el meu testament espiritual». L'autor ens convida a fer una lectura reposada, amb una actitud humil, perquè el silenci ens ajudi a baixar les paraules del cap al cor.



Publicacions de l'Abadia de Montserrat