

# ÍNDIX

|  |    |
|--|----|
| 1. Introducció:  |    |
| 1.1. Prefaci biogràfic-categorial: Qui i des d'on parla?               | 1  |
| 1.2. Antecedents del tema objecte del treball.                         | 2  |
| 1.3. Explicació del tema.  | 3  |
| 1.4. Objectius que es pretenen assolir.                                | 4  |
| 1.5. Hipòtesi inicial del treball.                                     | 5  |
| 1.6. Marc teòric:  | 6  |
| 1.6.1. La revolució psicològica.                                       |    |
| 1.6.2. Vers una antropologia tripartita: <i>sôma, psychê, pneûma</i> . | 10 |
| 1.6.3. Epistemologia: els tres ulls del coneixement.                   | 14 |
| 1.6.4. Ontologia: la gran cadena de l'Ésser.                           | 16 |
| 2. Treball dut a terme:  | 19 |
| 2.1. Disseny del pla de treball.                                       |    |
| 2.2. Metodologia emprada   |    |
| 2.3. Descripció dels recursos utilitzats.                              |    |
| 3. Resultats obtinguts.  |    |
| 4. Descripció de la pàgina Web.  | 20 |
| 5. Epíleg.   | 21 |
| 6. Bibliografia.   | 22 |

# MEMÒRIA

*En el punt fix del món que gira. Ni carnal ni descarnat;  
Ni des de ni vers; en el punt fix, allí és la dansa,  
Però ni pausa ni moviment. I no en digueu fixesa,  
D'on s'apleguen passat i futur. Ni moviment des de ni vers,  
Ni ascensió ni davallada. Si no fos pel punt, el punt fix,  
No hi hauria dansa, i l'únic que hi ha és dansa.*

Quatre Quartets, T.S. ELIOT <sup>1</sup>

*Ara tinc una quàdruple visió,  
I una quàdruple visió m'és donada;  
És quàdruple en el meu suprem gaudi  
I triple en la nit de suau Beulah  
I Sempre doble. Déu nos en guard  
de la visió Única i el somni de Newton!*

Carta a Butts 22-11-1802, William BLAKE

## 1. Introducció:

### 1.1. Prefaci biogràfic-categorial: Qui i des d'on parla?

Després d'una adolescència cristiana un xic compromesa (principis dels 70, comunitats cristianes de base), insatisfet per una creença massa ingènua i assetjat per molts dubtes, vaig anar a petar a la Facultat de Filosofia i Lletres per acabar estudiant Filosofia, aleshores en deien pura, amb un marcat esperit crític vers gairebé tot; ja havia llegit, massa jove, *La por a la llibertat* de l'Erich Fromm, *Siddharta* i *El llop estepari* de Herman Hesse, *El mono gramático* d'Octavio Paz, *Primavera Negra* i *El colós de Marusi* de Henri Miller, entre d'altres. Feia 3<sup>er</sup> quant va morir el dictador i aleshores les corrents de moda (l'ortodòxia) a la facultat eren el Marxisme i el Neopositivisme Lògic, tot plegat força materialista i racionalista. Els meus "mestres" van ser l'Emilio Lledó i en Manel Valls, i del que vaig aprendre em va quedar: la veneració pel Foc d'Heràclit, l'admiració pels mons i l'Eros de Plató, la sorpresa per la Raó lúcida de Kant, el vertigen per la fenomenologia de l'Esperit de Hegel, l'entusiasme per l'etern retorn tràgic i alegre de Nietzsche, el desig pel silenci meta-lingüístic de Wittgenstein i l'espera pacient i atenta de l'Ésser de Heidegger. De tot plegat encara ara hi ha fragments dispersos pel meu món categorial.

Acabant els estudis, i per fugir a àmbits més heterodoxes, vaig entrar en una fase de lectura voraç i omnívora, deixo la filosofia aparçada i lleigeixo tot el que cau en les mans, novel·la, poesia, assaig, antropologia... i d'aquí entro en la coneixença d'altres cultures, d'altres mons categorials, d'altres religions i filosofies. Descobreixo el Taoisme i el Budisme Zen de la mà d'Alan Watts, el Xamanisme amb el misteriós Carlos Castaneda, l'Hinduisme... i a la fi es fa la llum quan cau en les meves mans l'obra de **Mircea Eliade**, me l'empasso tota i ja res és igual, tot és repensat de nou. Després d'aquesta experiència ja no sóc res, ni creient ni no creient, ni occidental ni

---

<sup>1</sup> T.S. ELIOT, *Quatre Quartets*, trad. Àlex Susanna, proleg, Jaime Gil de Biedma, Laertes, Barcelona, 1984.

oriental, tot és més senzill i alhora més complex, puc ser ateu o agnòstic i també profundament religiós. Postura més lúcida i incòmode: però, des d'on parlo?.

Salt de la raó a la vida, experiència en teràpies de grup, pràctiques psicofísiques, tècniques diverses de meditació i pràctiques espirituals de distintes tradicions. El meu jo, és l'objecte dels meus experiments. Després, novament instal·lat en la raó, descobreixo per una banda, la nova física, la teoria de la relativitat i la mecànica quàntica... la raó científica arribant als seus límits, i per l'altre, les psicologies humanístiques i transpersonals (Fromm, Rogers, Maslow, Grof) i..., el geni de **Ken Wilber**: un nou salt, una nova recomposició i una nova perspectiva més ample i complerta. L'arribada a Girona, ara fa vint anys, significarà el coneixement de la Càbala amb l'amic Mario Satz i amb aquesta tradició, després de tant exotisme, poder entendre d'una manera nova i més profunda el mateix cristianisme.

El pelegrinatge a Tavertet em porta fins la cruïlla de cultures que és en **Raimon Panikkar**, de qui començo a rebre un autèntic mestratge. En els darrers 15 anys a Tavertet, en els lluminosos matins del seminari Vivarium Academicum i al seu costat, escolto per primera vegada o comencen a prendre cos noms com, Nāgārjuna, Śankara, Dōgen, Abhinavagupta, Nishitani, o conceptes com, *advaita*, *śūnyatā*, *dharma*, *nirvāna*, cosmoteàndric, tempiternitat, paraula, símbol... En part, fruit de tot plegat n'és la presentació, l'any 1999 a la UB de Barcelona, del projecte de tesi doctoral, dirigida per Octavi Piulats, *El "tercer ull" en l'obra de Raimon Panikkar*, en la que encara estic treballant.

En aquests finals dels 90, entro en la pràctica meditativa d'una forma definitiva, amb un seguit d'estades intensives de 10 dies de meditació *vipassanā*, en el centre del Montseny, *Dhamma Neru*. Aquest camí quiet vers el punt fix, ja no té retorn i el silenci pren cos en l'existència.

Amb aquest esperit silenciós, l'agost de 1999, amb el company de l'ànima Jaume Angelats, rector de Garriguella (Gerisena en llatí), tot i seguint la inspiració de Tavertet, iniciem el grup Vivarium Gerisena de trobades mensuals i estructurat entorn del silenci, del l'estudi i el diàleg. Un rar equilibri entre coneixement i esperit que m'anirà deixant una penetrant empremta. I l'estiu del 2004 quedo profundament marcat per la intensa participació en el Parlament de les Religions celebrat a Barcelona davant del Mediterrani.

## 1.2. Antecedents del tema objecte del treball.

Des dels inicis de la meva pràctica docent, ara ja fa uns 25 anys, aquesta evolució personal i intel·lectual, té evidentment un reflex en la manera d'estar i de fer la tasca docent. Pel que fa a la introducció d'aquestes tècniques en l'àmbit docent, ja vaig començar a fer, als anys vuitanta, tot i aprofitant les EATP i després les "hores B" del BUP, unes "Pràctiques de Psicologia", utilitzant l'espai del Gimnàs o l'aula de Música, on fèiem relaxació, consciència corporal, dansa lliure, teràpia de grup, arts marcial, musicoteràpia, meditació, etc. Però a voltes era difícil de trobar els espais o les hores, i tot plegat, reclamava força dedicació i energia. Amb el temps, vaig deixar de fer aquest tipus de classe. L'edat no perdona, oi?

Ara fa uns vuit anys, vaig començar a introduir uns moments de meditació al començar la classe normal de Filosofia, primer de forma esporàdica, però després d'una forma continuada, per acabar convertint-se en una activitat totalment normalitzada de la classe que els alumnes accepten molt naturalment. Descobreixo que aquesta és una pràctica que de fet no és cap novetat ni res original, ja que m'assabento com d'altres companys de diverses àrees i de diferents llocs de Catalunya, també d'alguna forma o altre, han introduït la meditació en les seves classes. El mateix Raimon Panikkar em comentava, com va arribar a institucionalitzar en el anys setanta en una universitat norteamericana, un dia de meditació a la setmana, en una sala especial, i com d'altres coneguts seus feien el

mateix en universitats d'arreu del món. Sembla doncs, que aquesta no és una experiència estranya, sinó que hi ha d'altres professionals de l'educació, que des d'una prèvia experiència personal, també han iniciat una activitat meditativa en l'àmbit escolar semblant a la que volem proposar en aquest projecte.

### 1.3. Explicació del tema.

La meditació és una pràctica que busca essencialment, desenvolupar una plena atenció que ens possibiliti veure la realitat d'una forma més clara i equànime, d'una forma més objectiva i sense distorsions ni prejudicis. És en aquest sentit tant general, que s'entén com una pràctica que està més enllà d'unes tradicions, creences o confessions determinades, i és així com la volem presentar en aquest treball. Aquesta meditació pot ser utilitzada per qualsevol persona, sigui quina sigui la seva creença, ideologia, cultura, condició, edat...

Per començar, la meditació utilitza l'atenció al cos, a les sensacions o a la respiració, i en aquest sentit pot semblar un exercici de relaxació, i de fet, aquesta és una atenció que ha de ser relaxada, sense discriminacions ni valoracions; tota sensació, sigui neutre, agradable o desagradable, senzillament és observada sense desig ni aversió, i és aquesta observació desinteressada, la que fa que de mica en mica, puguem relacionar-nos amb la realitat d'una forma molt menys compulsiva, i les nostres accions deixin de ser reaccions descontrolades als estímuls. És com deixar un espai perquè la realitat ens parli, i permetre'ns tenir una experiència de les coses més realista i oberta.

Més endavant l'atenció es dirigeix a les emocions, i als pensaments, és a dir, podem observar la nostra ment i això va desvetllant gradualment una identitat (l'observador, el testimoni) que està per sobre del nostre mental, una identitat que és *trans*-racional, en el seu doble sentit, com quelcom que està més enllà de la raó, però també com quelcom que travessa la raó, que la fonamenta; una identitat que s'experimenta com elevació i alhora com profunditat, que evita així certes interpretacions "místiques i/o espiritualistes".

La meditació és una tècnica, un exercici, un art que s'apren amb la pràctica; una pràctica que vol acostar-se a la realitat de la consciència d'una forma no mental, una consciència que se'ns revela en diversos nivells o estrats, i per això podem parlar de consciència corporal, emocional, mental... Normalment ens hi acostem de forma teòrica intentant caçar la realitat amb conceptes, però fent-ho així aquesta se'ns allunya. La meditació ens proposa un acostament experiencial, i només ens diu "posa atenció a...": cos, emocions, ment...; poc a poc, la consciència acaba essent un "adonar-se'n de...", sense interposició de idees o conceptes, una consciència que ens sembla més bàsica i fonamental que la consciència lingüística, una consciència més essencial que paradoxalment sembla mostrar-nos la realitat de forma més clara, densa i plena.

La meditació no vol negar la ment, sinó abarcar-la, integrar-la en una consciència més ampla i significativa, i d'aquesta forma salvar-la de la càrrega que avui dia porta de ser la que ha de saber, entendre i fer-ho tot. Massa responsabilitat per la nostra pobra i limitada ment; aquest pes que la il·lustració va posar a les espatlles de la ment ha estat massa per ella. Cal traspasar, sense negar, aquesta ment. I això és el que busca la pràctica de la meditació, treure'ns del *cul de sac*, de la raó moderna.

Aquí proposem un tipus de tècnica meditativa d'inspiració budista, sense que pertanyi a cap escola budista en especial. De fet la meditació budista ja va ser una simplificació de les sofisticades tècniques del *yoga* hindú, i un intent d'oferir un mètode de salvació per a tothom, més enllà de les religions, malgrat que el mateix budisme acabarà fent la funció d'una religió. Però com diem, volem oferir unes

pràctiques que són les més bàsiques, i que poden ser preses i practicades al marge de tota mena de creença, convicció o confessió.

La practica de la meditació, pot donar al noi o la noia de secundària, l'espai necessari per poder vivenciar el seu cos i les seves emocions d'una forma no compulsiva ni addictiva; posar atenció a les sensacions i a les emocions des d'una consciència no selectiva pot permetre una vivència no reactiva d'un mateix, i una acceptació realista de les coses tal com són (cos, desenganys, esperances, desitjos); i uns minuts de silenci són un balsam per la frenètica activitat mental de les classes.

Pel professor forçat a fer una tasca mental, la possibilitat de fer silenci, i poder observar aquesta activitat des de certa distància, ja és prou terapèutic, però creiem que el seu compromís amb la meditació ha d'anar més enllà de l'aula, i la pràctica de la meditació pot ser font d'equilibri i salut mental però també un camí vers una realització personal més profunda.

L'educació nascuda en l'esperit de la modernitat, es dirigeix gairebé exclusivament a la nostra ment, i això ha produït unes persones amb una ment hipertrofiada; excés d'informació i dispersió poden ser dues de les característiques de l'educació actual, i d'això en pateixen tant els docents com els discent.

La utilització de les pràctiques meditatives a l'escola, busca d'entrada un efecte terapèutic: reduir el soroll, fer una mica de silenci, aturar-se uns instants. Crec que només per això ja paga la pena, i de fet aquesta és la intenció primària i fonamental d'aquest treball. Però evidentment pot, i vol, tenir un abast més profund; cal educar el nostre cos i la nostra ment, però hauríem de poder començar a educar, des d'una postura totalment transconfessional i encara que sigui d'una forma modesta, aquest aspecte de nosaltres, aquesta humanitat més profunda que se'ns mostra a vegades espontàniament, o que podem conrear amb la meditació, i que podríem anomenar: *si-mateix, self, jo, esperit...* En aquests moments ja es comença a parlar del que seria una nova competència bàsica, el que s'anomena una *intel·ligència espiritual*.

#### 1.4. Objectius que es pretenen assolir.

- 1.4.1. Cridar l'atenció a les autoritats educatives sobre la necessitat de començar a donar espai i temps per a la meditació, a les escoles, instituts, universitats...
- 1.4.2. Donar una informació acurada pel professorat, però també per a tot el personal d'ensenyament, dels principals centres que ofereixen cursos de meditació en el nostre país, on poder iniciar-se o aprofundir la pràctica meditativa.
- 1.4.3. Plantejar al professorat amb una experiència en la meditació, la possibilitat de d'oferir cursos de meditació per la formació del professorat del mateix departament d'ensenyament.
- 1.4.4. Cridar l'atenció i contactar amb el professorat que ja té una experiència meditativa i/o utilitza d'alguna forma la meditació a l'aula, per compartir experiències i endegar possibles projectes futurs.
- 1.4.5. Animar a aquest professorat amb experiència meditativa, a la introducció d'unes pràctiques senzilles d'aplicació directa a l'aula, que de forma transversal, puguin ser utilitzades en qualsevol àrea.
- 1.4.6. Introduir un element nou en el debat sobre la religió a l'escola. Partint de la base que pot haver-hi un formació de cultura religiosa a l'escola, que no catequesi, ja que el lloc natural d'aquesta és la família i la pròpia comunitat religiosa, plantejar també la necessitat d'una educació a l'escola del que em anomenat una *intel·ligència espiritual*, entesa aquesta com una competència formal, com una capacitat a desenvolupar, que pot rebre posteriorment, o no, qualsevol contingut confessional.

1.4.7. Creació d'una pàgina web: <http://www.arsmeditandi.org> Un espai obert que ha de ser l'eina per poder plantejar, desenvolupar, donar contingut i continuïtat a tots aquests objectius.

## 1.5. Hipòtesi inicial del treball.

La meditació ja fa força temps que ha deixat de ser entre nosaltres un exotisme o cosa de sectes estranyes, malgrat que encara moltes persones poden mantenir-se en aquest prejudici. Actualment ja tenim a Catalunya com també a Espanya, importants centres de meditació de diverses tradicions budistes i d'altres, i es pot aprendre de mestres prou qualificats. En aquest moments hi ha persones de tota mena que practiquen la meditació. Per exemple, voldria senyalar per la seva significació i vàlua, el mestratge de la monja filipenc de Barcelona, Berta Meneses, mestre de meditació zen que té grups per tot Catalunya. I pel nostre cas, cal tenir en compte la dada que donen els mateixos centres de meditació, i que diu que els dos col·lectius més importants d'alumnes que tenen en els cursos, i amb molta diferència respecte d'altres, són els professionals de la salut i els de l'educació. I com deia abans, es constata entre els mateixos companys força interès per totes aquelles pràctiques que poden possibilitar no ja tant sols la salut sinó també el creixement personal (ioga, arts marciais, relaxació, conscienciació corporal, meditació...).

Sembla ser que els temps ho porten, que hi ha certa necessitat personal i social, que tenim una ment massa gastada i cansada, i ens cal prendre alè. I són molts ja els personatges i autors que fan una crida en aquest sentit, el mateix Raimon Panikkar, o d'altres com Erich Fromm, Mircea Eliade, C.G.Jung, H.M.Enomiy-Lassalle, Anthony de Mello, Tomas Merton, Antoni Blay, Enrique Miret Magdalena, Claudio Naranjo, Daniel Goleman, Ken Wilber, etc.

L'escola no ho està, ni pot quedar-ne al marge, i encara que de moment la nostra proposta és força modesta, no volem deixar de pensar en uns futurs centres educatius amb una sala expressa per la meditació, com abans hi havia capella, o ara, sala d'actes o gimnàs, quan n'hi ha, on el personal docent, com el no docent i l'alumnat, pugui a estones seure en silenci. I això significaria l'existència d'una cultura meditativa, d'un conreu de la *intel·ligència espiritual*, que creiem l'única base ferma d'aquest necessari nou món, que molts sectors de la societat demana a crits.

Aquesta proposta vol convidar i acompanyar a tot el professorat a fer aquests primers passos vers una cultura meditativa en l'àmbit escolar. Primers passos que ja s'estan donant, i queden plenament justificats pels efectes que produeixen i poden produir:

- Donar valor al silenci per recuperar el valor de la paraula, tot i allunyant-la del soroll.
- Ajuda a la capacitat d'atenció, i de valoració més objectiva i equànime de les coses. Relaxar i descarregar.
- Un creixement personal.
- Efecte terapèutic en els docents, i en la convivència en els centres.
- Millorar la percepció que l'alumne té de si mateix i potenciar la seva autoestima
- Excel·lent efecte en el clímax de l'aula. I efecte molt beneficiós en la convivència d'aquesta i en la relació alumne-professor.
- Contribuir a superar la nostra habitual i limitada concepció de què és el coneixement i el "saber".
- Experimentar una humanitat més profunda i plena.
- Treballant i descobrint aquesta consciència que està més enllà o és a la base de la ment discursiva, tots plegats posem les bases per una veritable educació en valors i una autèntica interculturalitat.

## 1.6. Marc teòric.

El marc teòric des d'on es planteja aquesta proposta, és el resultat de tota una evolució intel·lectual i personal, que com ja hem vist, comença amb una formació filosòfica universitària, i segueix amb una posterior immersió en l'estudi de les grans tradicions religioses de l'humanitat i una formació teològica, al mateix temps que es té una experiència en tot un seguit de tècniques i teràpies psicològiques, alhora que s'estudia teòricament les principals corrents en psicologia contemporània, per acabar amb l'estudi del que podríem anomenar filosofia asiàtica i la iniciació en pràctiques meditatives. Tot plegat conforma una "visió de món", un marc força estructurat des d'on es pensa i es viu, que dona lloc i sentit a la nostra proposta i que desplegarem en aquest punt.

Principalment és la psicologia contemporània i una antropologia filosòfica de caràcter intercultural, la que ens permet un acostament aconfessional i no religiós al fenomen i a la pràctica de la meditació. Marc que es complementa i integra amb les valuoses aportacions dels estudiosos que des d'una perspectiva intercultural, s'han acostat a les grans tradicions religioses i filosòfiques de la humanitat.

Tot plegat ens porta vers una antropologia que vol acabar amb el limitador dualisme cartesià, que patim ja fa 500 anys; una antropologia que recupera i reivindica la tradicional distinció de cos, ànima i esperit (*sōma, psychê, pneuma*). Una distinció amb profundes conseqüències epistemològiques i ontològiques, que ens obre les portes per una nova visió del que és coneixement i ciència, més enllà de la limitada concepció moderna d'aquesta, i del que es defineix com a realitat.

Com hem assenyalat en la introducció, els autors que han estat centrals en la meua trajectòria personal, i on es fonamenta principalment aquest marc teòric són: **Mircea Eliade, Raimon Panikkar i Ken Wilber.**

### 1.6.1. La revolució psicològica.

Fins la primera meitat del segle XX, el camp de la psicologia estava dominat per tres models:

– **Model biomèdic:** parteix de la idea que la psique és un epifenomen de la matèria; busca curar el símptoma; utilitza tractaments físics, farmacologia, cirurgia; basa els seus diagnòstics en exploracions mèdiques, radiografies, anàlisis, electroencefalogrames, etc... En molts casos és necessària una reclusió terapèutica. Psiquiatria, i als anys 60 com a reacció, també l'anti-Psiquiatria.

– **Model conductual:** es fixa només en la conducta de l'individu i els símptomes que l'alteren; l'interessen sols les dades objectives del comportament, deixant de banda tota implicació subjectiva o anàlisis de l'estructura de la personalitat. Basen les seves teràpies en funció de càstigs o reforços positius. Watson, Skinner...

– **Model psicoanalític:** sorgeix històricament en un intent de superar el model biomèdic; analitza l'estructura de la personalitat; descobreix la funció de l'inconscient; la teràpia és una teràpia verbal per portar materials de l'inconscient al conscient. Freud, Adler, Jung, Fromm, Lacan, Klein, o el modern Anàlisis Transaccional de Berne. Abans de seguir crec necessari parlar una mica de Freud i de què significa.

Freud representa l'acta de defunció d'aquella raó cartesiana, moderna i il·lustrada. Freud ens descobreix l'inconscient; serà ell qui definitivament acabarà amb l'arrogant seguretat de la raó amb si mateixa, i ens descobrirà tot un aspecte fosc i ocult, darrera del nostre jo identificat fins aleshores amb la ment, la raó. L'obra de Freud no és sinó la intensa i feixuga recerca dels difícils i complexos viaranys, per on l'inconscient emergeix en la consciència humana. Què és l'inconscient realment?, quines característiques té?, com funciona?... L'intent de respondre aquestes preguntes és la gran aportació de Freud.

Caldrà distingir d'entrada els diferents tipus d'inconscient que Freud ens assenyala. Hi ha primer l'inconscient personal que inclou tres aspectes: tots aquells continguts psíquics que han estat oblidats al llarg de la vida de l'individu, totes aquelles impressions o percepcions subliminals que no tenen la suficient energia per arribar a la consciència, i en darrer terme, l'aspecte més important d'aquest inconscient personal, tot aquell contingut psíquic incompatible amb l'actitud conscient, és a dir, allò reprimat, l'ombra. I qui reprimeix?; ara ens trobem amb el segon tipus d'inconscient, el Súper-jo. Aquest tipus d'inconscient serà el repressor però ell mateix no és reprimat, per en Freud l'inconscient no coincideix exactament amb el reprimat; el Súper-jo serà el resultat de totes aquelles normes de la nostra cultura que hem anat interioritzant de manera inconscient al llarg de la nostra vida, i que reprimeixen tot contingut psíquic no acceptable per elles; el més curiós de tot plegat, és que aquest procés de repressió es realitza a esquenes del mateix subjecte conscient. El tercer tipus d'inconscient serà el que Freud anomena l'Allò; és l'inconscient arcaic, originari, primerenc, instintiu, és la nostra herència filogenètica d'on procedeix, de fet, tota la nostra energia psíquica. Freud ens acabarà dient que l'Allò està constituït per l'Eros i el Thanatos, els instints de vida i mort. De fet, però, Freud mai va sentir-se còmode amb aquest tipus d'inconscient, que no és reprimat i sempre és present, i la major part del seu discurs i la seva teràpia és centrada en l'inconscient personal i el mecanisme de repressió al voltant de l'Ego-jo. L'Ego-jo ha emergit, de fet, de l'Allò després d'un titànic esforç, en el procés de fer-nos adults, amb una necessària repressió per part del nostre Súper-jo, que ha anat configurant la nostra ombra, el nostre inconscient personal reprimat. Sols quan aquesta ombra és excessiva apareix el trastorn psíquic, la malaltia, aleshores la teràpia psicoanalítica tractarà de portar part d'aquests continguts de l'ombra cap a la consciència, és a dir, *fer conscient l'inconscient*, i és aquesta l'agosarada proposta i la gran màxima de Freud.

*Fer conscient l'inconscient*, aquest és el gran repte, però el mateix Freud es va quedar curt, molt curt. No es poden acceptar tots els continguts que emergeixen de l'Allò, i la repressió per part del Súper-jo és necessària i inevitable, el màxim a que podem aspirar és a conviure amb un nivell tolerable d'ombra, però no podem acabar mai del tot amb el nostre particular "malestar". No podem deixar de ser presoners de la tragicomèdia que representem en aquest teatre de màscares de l'ego que malda per seguir sent qui és. La raó freudiana és una raó amenaçada, una raó en franca retirada, però que vol mantenir el seu imperi davant dels embats del mar d'inconsciència que la rodeja. Freud, el destructor de la monolítica raó occidental serà paradoxalment un dels seus darrers grans defensors.

Però, la caixa de Pandora ha estat oberta, i els mateixos deixebles de Freud aniran més enllà d'ell. Aquí anomenarem solament a tres d'aquests deixebles per la seva contribució a l'aparició dels nous models de psicologia. W.Reich ens dirà que el cos també és inconscient per l'home occidental, i cal restaurar aquella unió entre el Soma i la Psique; el cos és en el fons el dipositari de l'Allò i cal reintegrar-ho en la consciència. Moltes de les teràpies actuals centrades en el cos són deutores de l'obra de Reich. C.G.Jung apuntarà la possibilitat d'una consciència superior a l'Ego, que és per en Freud el màxim nivell de consciència, i en dirà el "Self", que l'home pot anar desvetllant en un procés que anomena d'individuació; com també intentarà explicar les experiències religioses com un apropament a aquest nivell de consciència superior, mentre que Freud les interpretava sempre com a regressions a estadis infantils de l'individu. També és important el descobriment de l'increïble paral·lelisme que hi ha entre els continguts del nostre inconscient arcaic (inconscient col·lectiu, arquetips) i els continguts simbòlics-mítics de les religions. I E.Fromm que des d'un freudo-marxisme inicial anirà evolucionant, i serà un dels pioners de l'anomenada psicologia humanística, que ens dibuixa la possibilitat d'un home sa, madur i integrat, i cap el final de la seva vida, s'interessarà profundament per la religiositat i la meditació, en la seva funció en el procés de maduració i realització



humanes. També en aquest sentit, crec que va ser un precursor de la psicologia transpersonal.

És durant la segona meitat del segle XX i fins avui mateix, quan apareixen dos nous models de psicologia, que dibuixaran una nova imatge de l'home, i alhora ens serviran per valorar i entendre millor aquells altres models humans que ens venen d'altres tradicions.

– Model humanístic-existencial: aquí s'inclouen tot un conjunt de noves teràpies, que veuen l'home des d'un punt de vista global, integrant el cos, les emocions, la ment; creuen en la possibilitat d'un home integrat i sa, que pot ser lliure i plenament responsable de la seva vida. Es pot qualificar aquesta psicologia com la psicologia de l'home sa i madur. Aquesta nova corrent incorporarà teràpies menys analítiques i molt més vivencials. Moreno (Psicodrama), Rogers (Counseling), Reich i Lowen (Bioenergètica), Perls (Gestal), Fromm i A.Maslow, la figura que serà transcendental en l'aparició d'un nou model.

A mesura que la Psicologia humanística es va desenvolupant, a nivell social és produeix el fenomen, partir dels anys 60, del descobriment popular de les tradicions vingudes sobretot d'Orient (filosofies, sectes, pràctiques psicofísiques, religions, teràpies, etc.). Ja tenim aquí la Nova Era. Tot aquest moviment, important sobretot a EE.UU., fins i tot ha estat una moda que es va arribar a qualificar com el "supermercat espiritual". Encara que no amb la intensitat i la degradació que suposa tota moda, a l'inici del segle XXI ens podem trobar, ara i aquí, amb tota una diversa oferta de filosofies, religions i teràpies més o menys exòtiques. Però al costat d'aquest fenomen social, en aquests anys hi ha també tot un seguit de figures importants que han contribuït a configurar, diguem-ne una nova forma de veure el món, i l'home: A.Hofmann sintetitza el L.S.D.; C.Castaneda comença a publicar els seus diàlegs amb el xaman Don Juan; apareix la consciència ecològica, i la terra també serà part de l'inconscient que hem de reintegrar; A.Maslow, estudia el que ell anomena experiències-cim, i ja parla d'autorealització i transcendència, iniciant el que serà la psicologia transpersonal; A.Watts ens introdueix a les filosofies i religions que vénen d'allà on neix el sol, i poc a poc van arribant tot un seguit de tradicions fins ara poc conegudes o alienes a nosaltres (Hinduisme, Budisme Tibetà, Zen, Sufisme, Taoisme, Xamanisme...); F.Capra, ens descobreix com la física s'acosta al misticisme en l'estudi dels límits de la matèria. També podríem afegir-hi aquí l'interès i l'apropament de diverses figures del propi cristianisme vers tot aquest moviment, i així ens trobem per exemple, monges o jesuïtes que practiquen el ioga o la meditació zen. En fi, creiem que el terreny era perfectament abonat per l'aparició d'aquest darrer tipus de psicologia que s'ha anomenat transpersonal.

– Model transpersonal: reconeix l'existència de la consciència espiritual o de l'Esperit, que és a la base de tot ésser humà. És una visió holística que integra els models anteriors; va més enllà de la psicoteràpia i apunta cap a la realització espiritual, de fet caldria anomenar-la "pneumologia" enlloc de psicologia; enllaça les seves teories amb les diferents tradicions religioses i misticismes: Hinduisme, Budisme, Zen, Sufisme, Taoisme, Xamanisme, Kabala, Mística cristiana... Maslow (Psicologia Transpersonal), Grof (Holotròpica), Frankl (Logoteràpia), Assagioli (Psicosíntesi)... I en aquest darrer quart de segle apareix la gran síntesi: una teoria general de la consciència, fruit del geni de Ken Wilber; la figura de la psicologia transpersonal que posa ordre i dona estructura a tot aquest allau d'escoles, idees, tècniques, tradicions... Wilber i d'altres, ens dibuixaran un mapa força complet i els camins a seguir per la consciència cap a la seva plenitud, i ens mostrarà un darrer tipus d'inconscient: l'inconscient emergent. Un cop el *Self* ha arribat a la seva total i completa formació, pot obrir-se cap a nivells superiors de consciència, i anar fent conscient l'inconscient transpersonal, espiritual: Déu, *Ātman*, Ésser, Tao, Principi, U,

Vacuitat... inconscient que pot anar emergint en la consciència en el seu viatge cap a la seva realització.

Aquesta psicologia transpersonal veu la necessitat d'un esquema psicològic evolutiu i jeràrquic, que ens mostri els diferents i cada cop més integrats i complets nivells de consciència, tot i assumint les aportacions de les psicologies occidentals pel que fa a la formació de l'individu, des de la infantesa fins l'ego adult i madur. Aquesta evolució, segons aquestes psicologies més ortodoxes, es desenvolupa a través d'unes estructures bàsiques: *física, sensomotriu, sexual-emocional, mental inferior* i *lògico-racional*. Aquest procés evolutiu no s'acaba amb la joventut, sinó que segueix, millor dit, pot seguir més enllà, vers una maduresa i posterior realització. I aquí es completa l'esquema des del punt de vista de la psicologia occidental, amb la darrera escola psicològica que sorgeix en aquest àmbit, és a dir, la psicologia humanista, malgrat que pot ser considerada per molts, encara avui dia, no del tot ortodoxa. Aquesta psicologia ens parla de la completa maduració de l'ego racional vers un *Jo* que és capaç d'integrar, tant les emocions com el cos. Des de l'estructura lògico-racional, pot emergir una nova estructura la *visió-lògico-existencial* (Wilber utilitza diferents qualificatius per referir-s'hi). L'estructura bàsica que s'utilitza és l'estructura de la psicologia evolutiva de la intel·ligència de Piaget, després s'integra també a Kohlber (evolució de la moralitat), Maslow (les necessitats), Loevinger (la identitat) i d'altres.

El mèrit de la psicologia transpersonal ha estat no negar, sinó integrar els diferents models de psicologia. Sols ens diu que cada model es dirigeix a un nivell de consciència determinat, i la majoria dels errors són a causa de no saber interpretar o fer teràpia des del model adient. Així, la psiquiatria i el conductisme ens parlen bàsicament de l'estructura física i sensomotriu; la psicoanàlisi i el cognotivisme, de la sexual-emocional (bioenergètica), mental inferior i lògico-racional; la humanista, de la visió-lògico-existencial; i la transpersonal, de la mística i espiritual, cadascun d'ells amb les seves interpretacions, mètodes, tècniques i teràpies. Teràpies que poden anar, de la farmacologia de la psiquiatria a les tècniques meditatives d'un budisme zen.

Així, una de les importants tasques que haurà de fer aquesta *psicologia integral*, serà la d'esbrinar, quan hi ha un conflicte, a quin nivell es produeix aquest i a partir d'aquí, veure quina teràpia s'ha d'aplicar. Molts dels fracassos de les diferents teràpies (també gaudim, ara ja, d'un esplèndid supermercat terapèutic), està motivat pel fet de no ser aplicades correctament; per exemple, una persona que no tingui un ego suficientment estructurat i fort, no és convenient aplicar-li les teràpies més vivencials d'una psicologia humanista, caldria primer una teràpia psicoanalítica o cognitiva per acabar d'organitzar un ego òptim, de la mateixa forma que si estic enganxat a les màquines escurabutxaques el més convenient és anar a una teràpia de tipus conductual. Així mateix, tampoc puc tractar i entendre des de la psicoanàlisi o la psiquiatria un conflicte propi del místic. Wilber anomena això la "faltàcia pre-trens" és a dir, la confusió que sovint es produeix alhora de saber si el conflicte psíquic és pre-personal (psiquiàtric, conductual), personal (psicoanalític, cognitiu, existencial) o trans-personal (místic, espiritual).

Fins fa poc el màxim nivell de consciència considerat per les psicologies del nostre àmbit occidental era el nivell de pensament operacional formal de Piaget. Després es té en compte les aportacions de la psicologia humanista per proposar el nivell existencial, però encara hi ha més elevats nivells de consciència i que potser tot just estem a mig camí en el procés de la nostra maduració i realització. Per veure quins són aquests nivells més elevats de consciència, és necessari estudiar i prendre'ns seriosament aquelles "psicologies" i "antropologies" més o menys explícites que trobem en les diverses tradicions culturals i religioses.

### 1.6.2. Vers una antropologia tripartita: *sôma, psychê, pneûma*.

És la confluència en aquests últims temps, d'aquesta nova psicologia i la fenomenologia, hermenèutica o filosofia de les religions, la que ens ofereix una nova però alhora vella concepció antropològica. Més enllà d'una antropologia reduïda a cos i ànima, se'ns està dient que la concepció més universal és una antropologia, com a mínim, tripartita: cos, ment, esperit.

Per exposar mínimament aquesta concepció antropològica, volem recuperar una visió de l'home de la nostre pròpia tradició, injustament oblidada i segurament reprimida. És l'antropologia que ens dibuixa Pau en les seves cartes, una antropologia que malgrat tenir una evident influència hel·lenística, encara que només sigui per haver escrit en grec, no fa sinó traduir bàsicament la visió jueva a termes grecs. Em sembla estar davant d'un rabí, amb un coneixement profund de l'Antic Testament, que des d'aquest, tot i assumint la revelació Crística, s'imposa la tasca, parlant i escrivint en grec dirigint-se a jueus i no-jueus, de transmetre un missatge nou de transformació, de salvació vàlid per a tots els homes.

Pau desenvolupa la seva pròpia antropologia teològica i soteriològica, des d'una concepció antropològica plenament semítica seguint, fil per randa, l'antropologia de l'Antic Testament. Els termes grecs emprats per Pau, (*sárx, sôma, psychê, kardía, pneûma*), són bàsicament transposicions terminològiques al grec de conceptes jueus (*bāšār, nepheš, lēb, rūah*), encara que en aquest pas de l'hebreu al grec, més la cultura hel·lènica del mateix Pau, aquests conceptes antropològics d'origen jueu, agafin alguns significats ja més propis de l'hel·lenisme.

Aquesta antropologia de Pau i la seva recuperació, creiem que pot ser clau en l'actual trobada de civilitzacions i diàleg intercultural. El mateix Pau, es de fet una esplèndida cruïlla intercultural i interreligiosa de la seva època.

Partint d'aquests termes antropològics presents en l'Antic Testament, i desenvolupats per Pau en les seves Cartes, descobrirem les diferents i progressives formes de ser i d'entendre l'home, és a dir, una psicologia i una antropologia que es vol integral. Així, començarem pel que anomenarem *l'home efímer o carnal*, per passar per *l'home necessitat o psíquic* i *l'home conscient o cordial*, per acabar amb *l'home enfortit o pneumàtic*. Quedarà força clar com l'antropologia de Pau des d'una antropologia semítica cerca un home integrat i complert.

#### — L'home efímer – carnal – corporal (*bāšār / sárx*).

*Bāšār / sárx*, significa a l'home carnal, un ésser terrestre, fràgil, corruptible, mortal. És l'aspecte de l'home que compartim amb els altres éssers vius. Aquesta carn depèn sempre de la força vital de Déu, del seu alè, sense aquest les criatures només serien pols. Pau segueix bàsicament aquest significat, amb el terme *sárx*, i també algun cop amb el terme *sôma*, tot i que *sôma* tindrà en Pau un altre sentit que difereix de *bāšār*. La vida en la carn serà la nostre existència terrenal sempre precària, dèbil i efímera. Els homes carnals estan presoners i internament dividits, la seva és una existència d'esclaus que només ens pot portar a la desaparició i a la mort. Aquests homes carnals no estan preparats per sentir cap paraula de salvació, ja que estan encara encadenats a la seva vida terrenal, aquests homes carnals són nens que sols es poden alimentar amb llet, no amb l'aliment sòlid dels homes espirituals. Aquest home carnal és el que està sotmès a *cronos*, aquest temps que ens marca l'inevitable camí vers la mort. Tota cosa és efímera i perible. Aquest és el temps lineal i quantitatiu inexorable, és el temps que s'en s'escola entre els dits com la sorra. Totes les obres de l'home carnal estan destinades a desaparèixer, i obres de l'home carnal són el desig de glòria, fama o les grans tombes o monuments. Aquest desig de reconeixement gregari i social, fins i tot per que perduri en el record de la societat després de la nostra mort, és una immortalitat que també acaba engolida per *cronos*, per la pols del temps cronològic. Voler conquerir *cronos* només ens porta a voler durar més, que el temps sigui més llarg, voler tenir més i més

temps, per repetir compulsivament el mateix, és el més i més, que sempre té un límit, la mort.

— L'home necessitat - psíquic (*nepheš / psychê*).

*Nepheš* inicialment significa, gola, l'òrgan per prendre aliment i poder ser saciats. L'home sap com a ésser vivent que està necessitat d'aliment, que no pot viure d'ell mateix.. La gola és, doncs, en definitiva el lloc on es localitza les necessitats elementals de la vida. Abans que ànima, *nepheš* significa el fet de ser viu, d'estar animat, i el que viure comporta i significa: menjar, beure, respirar, sentir. Aquest home necessitat, desitja, ambiciona, anhela, sospira per... En l'home com a ésser vivent, *nepheš* significa tota la seva vida anímica i emocional, i aquí és on s'acosta més al significat de *psychê*. Tristesa, plor, alegria, patiment, angoixa, temor, desesperació, goig. Tot plegat però, està relacionat amb l'alè, la respiració. En molts casos *nepheš* significa clarament la vida mateixa, alhora que *nepheš* en el sentit ja de *psychê*, serà quelcom que podria existir separat de la vida corporal, i també significarà a la mateixa persona. Això es contempla ja com una influència hel·lènica tant en l'Antic Testament com en el Nou Testament. En Pau *psychê*, malgrat mantenir els significats de *nepheš*, té aquesta influència de l'hel·lenisme. Així en Pau trobem *psychê* com: vida física, el principi de vida, persona, l'home vivent o el possessiu "jo mateix". El temps de l'home psíquic és temps de vida viscuda amb significat, temps que configura una existència de forma qualitativa. La nostra vida pot ser més o menys viscuda, i això no depèn de la duració, sinó de les nostres vivències i experiències. Així, la nostra vida és marcada per moments i experiències que en donen una qualitat. El temps de vida és el nostre temps qualificat i viscut. Experiències, records, afectes, amors, desitjos, tot plegat marca èpoques i etapes en la nostra vida.

— L'home conscient - cordial (*lēb / kardía, noûs, syneídēsis*).

Amb *lēb*, cor, l'Antic Testament vol expressar allò que ja és plenament humà, allò que és l'interior de l'home, la cambra secreta on aquest pot rebre i escoltar la paraula de Déu. Cor, indica l'inexplorable, el profundament ocult. A l'exterioritat es contraposa el cor. Per molt amagat que li estigui a l'home, és allí on es decideix allò que és definitiu en la vida humana. És en el cor on es desenvolupa tota la vida interior de l'home. Alhora que la seu de la vida anímica, el cor és sobretot el lloc on es produeix el coneixement, és amb el cor que entenem, si estem disposats a escoltar. El cor és savi i instruit quan està disposat a escoltar. Aquest coneixement ha de portar vers una consciència duradora, l'expressió "pujar al cor" equival a fer-se conscient. El cor és el lloc del pensar, reflexionar i meditar, alhora que és allí on resideix la voluntat, el cor és el lloc de la consciència i de les decisions. És en el cor on es produeix tota conversió i transformació de l'home que sap escoltar a Déu. El cor a la fi representa l'ésser mateix de l'home. Pau segueix aquesta línia marcada en l'Antic Testament, i el cor és: el lloc on radica la vida emotiva, font de la vida intel·lectual, la voluntat i les decisions, la font central de tota vida moral i religiosa. Cal també dir que Pau utilitza els termes *noûs* i *syneídēsis* per expressar l'home interior i la consciència, de fet és Pau el primer autor bíblic que utilitza el terme *syneídēsis* per significar expressament la consciència. L'home cordial és l'home conscient i lliure, atent al temps propici, és l'home que decideix i sap escollir el seu moment, el seu *kairós*. L'home cordial decideix el seu destí conscient del seu *kairós*. *Kairós* és el temps de les decisions lliures que configuren una existència, que decideixen una vida, que obren noves etapes i marquen un destí. L'home cordial és cridat, reclamat constantment per Pau, cal decidir-se, arriscar-se, convertir-se, doncs, ens hi juguem la nostra existència, no la nostra vida temporal, ni les nostres vivències, sinó la nostra existència com a veritables homes, el nostre destí, la llibertat. La nostra vida no val la pena viure-la sinó és com a autèntics homes, i no és home sinó aquell que

conquereix el seu destí. Cal doncs, des del cor, estar atents per conèixer el nostre moment (*kairón gnôthi*).

— L'home enfortit o pneumàtic (*rūah / pneûma*).

D'entrada *rūah* significa, no aire, sinó vent en moviment i alè. Però el seu significat més important és el que és refereix a l'acció de Déu i el seu efecte en l'home com receptor d'aquesta acció. *Rūah* com l'alè de l'home, és la força vital que ve de Déu. *Rūah* també apareix com sinònim de paraula, pel fet que totes dues surten de la boca. L'alè de Déu és força vital creadora i venen del *rūah* de Déu els dons de profecia, saviesa, força, autoritat. En l'home *rūah* significa força de voluntat i llibertat. Érem com nens, homes carnals i hem esdevingut en Crist, homes espirituals (*anthrōpos pneûmatikós*). Amb Crist ja arribat un nou temps, un temps ple que ja és present, ara és el moment. Transfigurats per l'Esperit, ja podem participar d'aquest nou temps, ara i aquí. Ara, és el dia de la salvació. Aquest home convertit a Crist com a home espiritual, ja tasta, ara i aquí, l'eternitat. Una eternitat present ja per i en l'home que viu en Crist, però que encara és a l'espera, espera tensa i alegre, del *kairós éschatos*, quan Déu ho sigui *tot en tots*. Aquest no és un temps que és allà en la llunyania, en el futur, no és un temps al que hem d'arribar, sinó que és un temps al que ens hem d'obrir, perquè ja és aquí. L'home pneumàtic no espera una eternitat després i allà, sinó que la viu, ara i aquí. No és una negació del temps sinó una obertura plena del propi temps, és un obrir els ulls per descobrir l'eternitat en el temps: *tempiternitat*, ens diu Panikkar. Una obertura, una visió, una gràcia de l'Esperit. Temps redimit, ple, superat.

Trobarem rastres d'aquesta antropologia paulina tant en els Pares grecs i llatins i després en l'ortodòxia grega, com en tots aquells autors, corrents filosòfics o religiosos de clara influència neoplatònica; però en l'occident llatí, aquesta antropologia tripartita, quedarà primer arraconada per una triomfant escolàstica de caire aristòtelic, després definitivament oblidada amb el modern dualisme cartesià i finalment enterrada pel materialisme de les anomenades, ciències empíriques.

Aquí, però, insistim en recuperar una antropologia que té una visió més unitària i integradora del ésser humà. Entenem que l'antropologia soteriològica de Pau, apunta vers una transformació integral de l'home en la seva totalitat, que és el que també està proposant la psicologia transpersonal des d'una visió integradora de les diverses de les escoles psicològiques. Aquestes ens assemblen moltes vegades parcials perquè de fet ho són, ja que mentres pretenen fer un discurs del que ells pensen que és l'home total, solament ens parlen d'un aspecte d'aquest home. Les seves teories poden ser vàlides si es veuen des d'una perspectiva més ample.

Recollint, doncs, aquesta antropologia paulina i el que hem anomenat una *psicologia integral*, podem plantejar que: la *psiquiatria* i el *conductisme* ens parlen de l'home carnal-efímer-somàtic, subjecte amorat, preconventional; la *psicoanàlisi*, el *cognotivisme*, i les diverses psicologies centrades en l'ego, ens parlen de l'home psíquic-necessitat, subjecte de moralitat externa, convencional; la *psicologia humanística* ens parla de l'home cordial-conscient, integrat psicossomàticament i subjecte de llibertat i moralitat interna, postconventional (kantià); i la *psicologia transpersonal* ens parla de l'home pneumàtic, en plena obertura vers el transcendent-immanent, font de tota moralitat. Cada un d'aquest homes és conscient del seu estat i dels anteriors a ell, però no dels posteriors, així, per exemple, l'home cordial és conscient d'allà on és ell, i on són l'home psíquic i l'home carnal, però encara no de l'home espiritual. Així, tot home transformat per l'esperit, el que fa és anunciar-nos una condició per la que estem cridats.

Un cop que hem transitat pels estadis pre-personals i personals, caldrà descobrir els transpersonals. El *transconscient*, que el mateix M.Eliade ja havia intuït i insinuat. Hem de capbussar-nos en l'estudi d'aquestes grans tradicions religioses de

la humanitat, i en l'experiència d'aquells homes que ja han transitat per aquests territoris de l'esperit, per poder començar a dibuixar-ne el plànol.

Eliade utilitza sovint termes com: *altura, elevació, profunditat, maduresa, autenticitat, veracitat, universalitat...* per indicar que hi ha diferències de nivell en l'experiència religiosa, que no totes les formes religioses apunten al mateix nivell d'experiència, i que es podria observar certes evolucions i oscil·lacions dins de la història de cada forma religiosa i també en el conjunt de la història general de les religions, no aclareix, però, quins són aquests diferents nivells de profunditat, elevació, maduresa... tot i que fa una distinció entre l'*èxtasi* xamànic i l'*ènstasi* iòguic, però si que ens mostra cap a quin màxim nivell de realitat-consciència apunten les més altes, profundes, autèntiques experiències religioses. Bé doncs, Eliade acaba dient-nos que l'experiència més alta, madura, autèntica... ens porta, per una banda, cap a un nivell de consciència que ell anomena en determinat moment el *transconscient*, ja que és més enllà de tota consciència consensual, lingüística i que té com característica fonamental la *llibertat* més absoluta, de tal forma que es pot descobrir el grau d'autenticitat, veritat, profunditat... d'una experiència del sagrat segons el grau de *llibertat* o de realització interna i espiritual que aquesta experiència comporta; per l'altra banda, aquesta ens duu vers un nivell de realitat que té com característica la seva transcendència i que acaba en la *no-dualitat*, en el que ell anomena *cointidentia oppositorum*, terme recollit expressament per ell de Nicolau de Cusa, i amb el que vol expressar la suprema reintegració, la *no-dualitat* inicial i final, l'unió mística amb la realitat pura, la unitat primordial del mateix Ésser... Estat inicial i final del que no se'n pot tenir cap mena d'experiència doncs, tota experiència suposa una inicial divisió entre una consciència que experimenta i una realitat que és experimentada, una divisió entre subjecte i objecte. En la inicial-final *cointidentia oppositorum* no hi ha cap divisió, no hi ha diferència subjecte-objecte, i per tant no hi pot haver-hi cap mena d'experiència. És *no-dual*, realitat paradoxal on són superats tota mena de dualismes: Immanència-Transcendència, Món-Déu, Temps-Eternitat, Coneixedor-Conegut...

Seguint aquests passos, Wilber intentarà dibuixar un mapa ja més precís d'aquest nou territori *transconscient*. Les estructures que poden emergir després del *Self* humanista-existencial, les anomena K.Wilber nivell *psíquic* o *subtil inferior, subtil, causal* i *últim*, terminologia que recull del vedânta hindú, però que per la caracterització de cadascun d'aquest nivells s'acosta també als diferents budismes, i posteriorment descobreix els clars i contundents paral·lelismes amb el sufisme islàmic, la càbala jueva i tota la mística cristiana.

— El nivell *psíquic* és el del Misticisme de la Naturalesa. Aquí l'individu pot començar a experimentar una profunda intuïció i certa il·luminació, il·luminació que sembla anar més enllà del pensament i constituir una visió noètica, numinosa, inspiradora i sovint *enstàtica* i algun cop *extàtica*. Això pot conduir també a certa consciència còsmica de la naturalesa, o fusió del jo amb l'univers natural. El *iogui* i el *xaman* no són sinó els experts d'aquest nivell. La figura tipus podria ser Patanjali.

— El nivell *subtil* és del Misticisme Teista. Lloc dels autèntics arquetips, de les formes platòniques, de sons subtils i il·luminacions audibles, de la intuïció i l'absorció transcendents. Seu de la forma divina personal. Intuïció en el sentit més elevat i sobri (*gnōsis, jñāna, prajñā*). La llar de les formes angèliques. Els adeptes que dominen aquests àmbits subtils de aureoles de veritat i llum, revelacions de so subtil i comunió directa de l'ànima amb Déu es coneixen com *sants*. La figura tipus seria Moisès.

— El nivell *causal* és el del Misticisme Monista. El nivell causal-fonamental no implica cap mena d'experiència particular, sinó més aviat significa la dissolució o transcendència d'aquell que experimenta, la mort del principi observador. És a dir, la dualitat subjecte-objecte es transcedeix radicalment, de forma que l'ànima ja no contempla la Divinitat, sinó que es converteix en Divinitat, alliberació que els sufis

denominen Identitat Suprema. Nivell del *savi*. Les figures tipus serien Crist, Krishna i Buda.

Encara Wilber senyala un estat *últim* o *causal superior*, qualificat com No-dual (*advaita*) que de moment evitem caracteritzar.

Realment Wilber realitza una impressionant síntesi que ha de revolucionar tot estudi de la cultura humana. Síntesi molt ben fonamentada en l'estudi de les diverses ciències religioses i que encaixa amb molts dels aspectes i elements ja descoberts, per un Mircea Eliade, un Henri Corbin, un Joseph Campbell o el mateix Raimon Panikkar. I cal ara afegir un aspecte fonamental; el mateix Wilber és practicant de meditació *dozgchen* tibetana i *zen*, des de fa molts anys, i n'és un exemple de l'aparició en el nostre món, fins i tot acadèmic, d'un nou tipus d'intel.lectual-savi. Un home que estudia i practica. Cal pensar que no podrem entendre completament aquests nivells sinó hi comencem a transitar, cal començar a obrir un "tercer ull" del coneixement.

### 1.6.3. Epistemologia: els tres ulls del coneixement

Aquesta antropologia tripartita, suposa també una concepció més ample i profunda del què és el coneixement humà i el que entenem per "saber". Tant Panikkar com Wilber coincideixen a recuperar la idea medieval d'Hug i de Ricard de Sant Víctor, i de Sant Bonaventura, dels tres ulls del coneixement.

Com a mínim tenim tres formes o facultats de coneixement: l'ull de la carn, que percep el món exterior espacial-temporal; l'ull de la raó, que ens permet conèixer el món de la lògica, conceptes, idees, formes, símbols; i l'ull de la contemplació que ens permet conèixer les realitats transcendents. Com deia Hug de Sant Víctor, *cogitatio, meditatio, contemplatio*. Sant Bonaventura deia que tot coneixement és una *illuminatio*, que ens posa en contacte directe (experiència, intuïció) amb un dels àmbits, camps, dimensions de la realitat: *sensibilia, intelligibilia, transcendelia*.

La raó utilitza les dades pròpies del camp de la ment (símbols, conceptes, idees), per representar i anomenar altres dominis a part del seu propi, i això és el que en podríem anomenar el coneixement teòric. La ment pot mirar la ment (*intelligibilia*), pot mirar la naturalesa (*sensibilia*), o pot mirar vers Déu (*transcendelia*). Així, pot haver-hi coneixement teòric dels tres camps, quan la ment utilitza dades mentals immediates, per cartografiar mediatament altres dades apreses immediatament dels altres dos àmbits. D'aquesta manera tindríem respectivament, ciències humanes i hermenèutiques (dialògiques); ciències empíriques (monològiques); i ciències mandàliques, paradoxals o simbòliques (translògiques).

Perquè aquests coneixements teòrics tinguin l'estatus de ciència, han de complir tres requisits, segons Wilber:

- Prescripció instrumental. Mètode: "si vols conèixer això, has de fer..."
- Aprehensió intuïtiva. Percepció cognitiva. Experiència directa i immediata de les dades pròpies del camp (sigui aquest, físic, mental o espiritual).
- Verificació col.lectiva. Confirmació d'una comunitat (tradicció, *samgha*) que també hagi fet els passos anteriors.

Panikkar i Wilber insisteixen en no reduir experiència a allò que ens diu l'empirisme clàssic, és a dir, a no limitar l'experiència a experiència sensoriomotriu, i per això mateix no reduir "ciència", a les mal anomenades ciències empíriques. També hi ha una experiència mental, com pot haver-hi una experiència espiritual. Així doncs, tindrien la categoria de ciència tant les ciències empíriques, com les hermenèutiques, cosa que no es discuteix massa, però també les que hem anomenat mandàliques, és a dir, quan la ment mira i pensa les dades que li ofereix l'ull de l'esperit. Com ja sabem, per Kant aquestes últimes no poden ser ciències perquè no hi ha intuïció de *transcendelia*, i per tant la reflexió de la ment respecte aquest àmbit

és una reflexió buida de contingut. Però aquí ja hem dit que si que pot haver-hi una experiència de l'esperit, tot i que, perquè aquest ull de la contemplació pugui oferir dades, pugui experienciar l'àmbit de *transcendelia*, és necessari un entrenament, una pràctica, una *sādhana*, un *yoga*, una meditació. Pràctiques, que considerem ciències, encara que no teòriques, quan compleixen els tres requisits anteriors: prescripció, aprehensió i verificació comunitària; i les anomenarem ciències gnòstiques, noumenològiques, pneumàtiques o místiques. Ciències no teòriques, és a dir, unes *arts* que ens obren a l'experiència de l'esperit, com l'esport o l'art de la gastronomia p.e., ens permeten experienciar el cos i la realitat física, i com la praxis política o la literatura p.e., ens permeten experienciar el món humà.

| Facultats   | <i>illuminatio-experiència-ciència</i>  | Camps del real                         |
|---|---|--|
| Oculus contemplationis<br><i>lumen superius</i><br><b>pneuma</b>  | Arts gnòstiques-noumenològiques<br>Espiritual- <i>Jñāna-gnôsis</i> →                            | TRANSCENDELIA<br><br><b>Theos</b>      |
| Oculus rationis<br><i>Lumen interius</i><br><b>psiquê</b>         | Ciències mandàliques-simbòliques →<br>Fenomenològicamental →<br>Ciències humanohermenèutiques → | INTELLIGIBILIA<br><br><b>Anthrôpos</b> |
| Oculus carnis<br><i>Lumen exterius et inferius</i><br><b>sôma</b> | Ciències empíriques →<br>Sensoriomotriu →   | SENSIBILIA<br><br><b>Kosmos</b>        |

Esquema de Ken Wilber afegint-hi els conceptes de Panikkar

Recollint la tradicional distinció aristotèlica del saber com *theôria*, *praxis* i *technê-poiêsis*, podríem dir que un camp no és sinó saborejar un àmbit del real, i per tant realitzar-lo, amb un saber que és alhora teòric, pràctic i tècnic-poiètic. O millor dit, un camp es realitza, es manifesta, es revela com a *theôria*, com a *praxis*, com a *technê-poiêsis*, i l'home realitza i es realitza tastant la realitat amb un saber que saboreja *contemplant*, *convivint* i *creant-produint*. Un saborejar la realitat que no és sinó realitzar-la, i un camp no és sinó una de les formes d'aquest saborejar la realitat. Però en tot camp hi ha implicats tota la resta, i tot plegat reposa en el camp de la vacuïtat. Per això diem amb David Loy, que pot haver-hi una percepció no-dual, un pensament no-dual com hi ha una experiència espiritual no-dual. De fet, tota experiència, sigui de l'ull de la carn, de l'ull de la ment o de l'ull de l'esperit, és en essència no-dual, fins que no s'interposa l'home teòric i el seu desig, el jo i les seves



pors, tapant així la *illuminatio*, aquest contacte immediat amb la realitat que és tota experiència, amb les seves representacions, amb el vel de la ignorància. Ignorància (*avidyā*) ontològica, epistemològica, soteriològica, origen de tot dolor (*duhkha*).

Així, doncs, només des del camp de la vacuïtat els diversos camps no queden closos, tancats en si mateixos, lligats al cercle viciós de la repetició buida. La nua experiència no-dual, la *illuminatio*, és novetat, do, gràcia, vida, un regal per a tot camp, és l'aliment que necessita per no morir d'inanició. És l'experiència, sigui sensorial, mental o espiritual la que dona vida, contingut, realitat a un camp.

#### 1.6.4. Ontologia: la gran cadena de l'Ésser.

És l'art de la meditació, la que ha de permetre i possibilitar que es vagi obrint aquest "tercer ull", com repeteix darrerament Panikkar, per poder començar a caminar i explorar aquesta nova dimensió de la realitat. Panikkar i Wilber, també coincideixen a recordar-nos que totes les grans tradicions de saviesa sense cap mena d'excepció -des de la xamànica fins la vedàntica, tant a Orient com a Occident- afirmen que la realitat està organitzada, almenys, en tres grans àmbits, el cel, els éssers humans i la terra. Panikkar l'anomena: intuïció cosmoteàndrica, hi ha un món dels Déus, un altre dels Homes i un tercer de les Coses Materials. *Theos, Anthrôpos i Kosmos*.

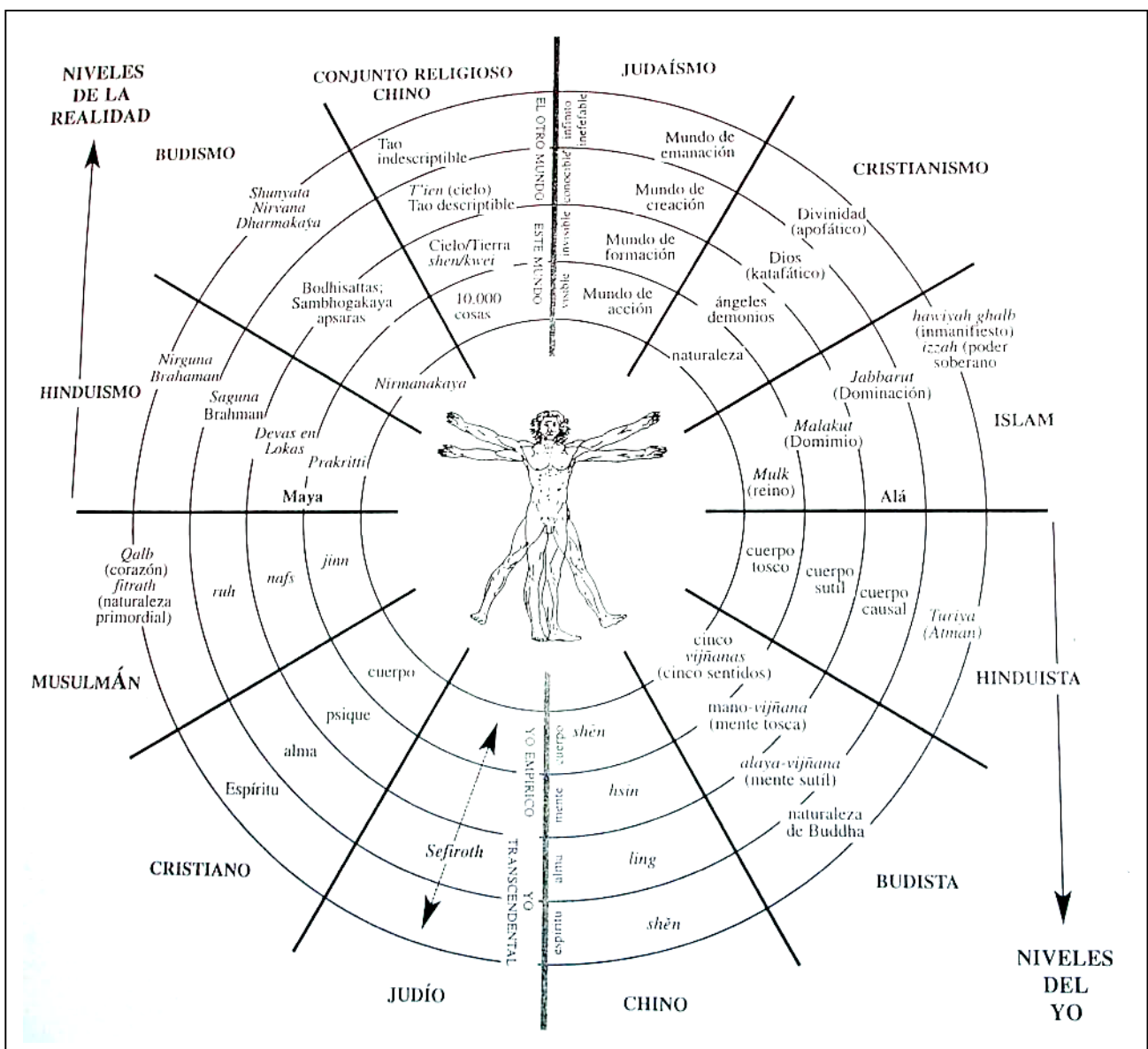
La intuïció cosmoteàndrica pot molt ben ser considerada com la forma primordial de la presa de consciència. De fet apunta des de l'aurora de la humanitat com el coneixement integral de la totalitat. Ens trobem davant d'un invariable cultural, d'una manera o altra sembla haver-hi una diferenciació entre aquestes tres esferes de la realitat pràcticament en totes les cultures. Com diria Eliade, és aquesta una experiència religiosa originària que es troba en multitud de narracions mitològiques, en infinitat d'expressions artístiques o litúrgiques que constitueixen el primer document en el qual es mostren les problemàtiques relacions de l'*home* amb ell mateix, amb el *món* i amb el *misteri*. Aquests tres elements, que el procés de la civilització occidental ha separat progressivament, constitueixen, en els primers estrats de la humanitat, els tres rostres *solidaris* d'una mateixa figura: Déu, Home, Naturalesa, trinitat primigènia i preludi de tota trinitat ulterior, des de la primordial fissura a l'inici dels temps en la creació del món, que veiem en la majoria de narracions cosmogòniques, fins a les idees transcendents d'una raó kantiana que les pensa com a límit, últimes raons inabastables o primers principis.

Així doncs, la realitat, i tota realitat, se'ns mostra en aquesta triple dimensió: un aspecte metafísic, transcendent, apofàtic..., un factor noètic, pensant, conscient..., i un element empíric, físic, material...; tres regnes lligats al cos, la ment i l'esperit i que el *vedānta* anomena regnes ordinari, subtil i causal, i alhora aquests regnes, com diu la *Māndūkya Upanishad*, estan lligats als tres grans estats de la consciència humana, vigília (ordinari, cos), son amb somnis (subtil, ment) i son profund sense somnis (causal, esperit). Són les tres dimensions irreductibles que constitueixen tot allò real, és a dir, no només és una divisió tripartita de la realitat sinó també el nucli tridimensional de tot allò que és; tot ésser és i es realitza essencialment en aquestes tres dimensions.

Tornen a coincidir Wilber i Panikkar, quan es reserven el terme *Kosmos*, per expressar aquest ordre multidimensional, i en canvi utilitzen *cosmos*, per indicar el col·lapse, la caiguda en el monisme, la reducció de la realitat a una sola dimensió que en fa el científisme: tot plegat no és sinó matèria o un epifenomen d'aquesta. Fent-se ressò de l'*home* boig nietzschian, tots dos no deixaran de criticar aquest col·lapse del *Kosmos* en *cosmos*, aquest monisme que representa la nostra modernitat i posmodernitat, l'oblit de l'Ésser, ens dirà Heidegger, o del sagrat, ens dirà Eliade.

Tres dimensions, tres cossos, tres camps d'ésser-consciència que constitueixen un món, un ordre, un *dharman*, un *kosmos*. Un "sistema d'ésser", la "gran cadena de l'ésser", diu la tradició, un ordre disposat jeràrquicament, que quan ens el volem representar ho fem d'una forma espacial i per tant dualísticament, però és des d'un quart camp, que més que un camp és la condició de tot camp, el camp no-dual de *śūnyatā*, que aquest ordre jeràrquic no tensiona vers el dualisme, i només és la jerarquia -o holarquia com proposa Wilber recollint-ho de Koestler- la que salva la intuïció no-dual, *advaita*, de no col·lapsar en un monisme. Cal recordar que tots els grans sistemes no-duals existents, són esplèndidament jeràrquics, o millor dit, holàrquics. Des del mateix neoplatonisme -introdutor del terme jerarquia- fins al taoisme, sufisme islàmic, kàbala jueva, *advaita vedānta* o budisme tibetà.

L'esquema proposat per Huston Smith,<sup>2</sup> n'és una bona representació:



<sup>2</sup> Huston SMITH, *La importancia de la Religión en la era de la increencia*, Kairós, Barcelona, 2001.

Però com dèiem necessitem de la intuïció no-dual, *advaita*, per no caure en el dualisme o fer una reducció monista. Eliade la troba en Nicolau de Cusa i la seva *cointidentia oppositorum*, Wilber i Panikkar en ressegueixen la seva màxima expressió en el budisme mahāyāna de Nāgārjuna i en l'*advaita vedānta* de Śankara.

Aquesta intuïció no-dual, és potser l'herència filosòfica i espiritual més important i profunda que posseeix la humanitat, tant a Orient com a Occident. I Nāgārjuna i el seu contemporani occidental Plotí en serien les figures cabdals i paradigmàtiques. Pràcticament totes les tradicions no-duals a Orient i a Occident, sorgeixen parcialment o totalment de Plotí o de Nāgārjuna. A Occident, la cristiandat va ser elevada de les seves pràctiques merament mítiques a la pràctica contemplativa gràcies a l'esforç de Sant Agustí i Pseudo-Dionís, tots dos amb influència directa de Plotí, influència que es pot resseguir en tots els místics cristians: Nicolau de Cusa, Bruno, Boehme, Eckhart, Santa Teresa o Sant Joan de la Creu. També Plotí serà una influència important en Blake, Novalis i Schelling, i per tant en tots els moviments romànticoidealistes, i des d'ells a Schopenhauer, Nietzsche, Emerson, W. James. El neoplatonisme també va ser una influència important en el misticisme jueu (kàbala) i en l'islàmic (sufisme). A Orient, totes les escoles de budisme tibetà, de *ch'an* i *tien tai* xinesos, de *zen*, *shingon* i *kegon* japonesos, remunten el seu llinatge a Nāgārjuna directament. Com també va ser una influència decisiva en Śankara, el més gran savi i filòsof del *vedānta* hindú, i essencial per la formació de la gran escola no-dual de l'hinduisme l'*advaita vedānta*, del que Ramana Maharshi i Aurobindo en són les seves màximes expressions contemporànees.

Saviesa no-dual, *advaita*, que vol acabar definitivament amb tot rastre de dualisme sense caure en el monisme. De fet, les crítiques més dures de Nāgārjuna es dirigeixen cap a un budisme purament ascètic i cap al nihilisme, i les de Plotí, cap a la Gnosi i el materialisme. En l'aventura del silenci, en la recerca espiritual, se'ns revela un Esperit que és més enllà de tot ésser, com a allò absolutament transcendent, com a allò més enllà de la pròpia transcendència, com a vacuïtat (*śūnyatā*). Absoluta transcendència, però que és alhora l'obertura que fa possible l'existència de tot ésser, és a dir, allò absolutament immanent. Així doncs, no hi ha cap ésser que no hi sigui ara ja. La gran recerca de l'aventura espiritual sembla acabar en un aparent fracàs, ja que no hi ha res a trobar, sempre ha estat aquí.

Caminar pels senders d'una *sādhana*, d'un *yoga*, d'una meditació, fa possible la progressiva obertura del tercer ull, i l'accés a un nou camp: *transcendèlia*, el camp de l'Esperit. Però l'home teòric es resisteix a morir i converteix aquest camp també en objecte de coneixement representatiu, i l'experiència de l'esperit s'acaba convertint també en una experiència dual, Déu o el *nirvāna* són convertits en objectes, en coses que podem pensar i posseir. La intuïció o experiència d'una realitat espiritual més real que el mateix món, i l'objectivació d'aquesta nova realitat, aquest "materialisme espiritual" tal i com ho expressa i analitza lúcidament Chōgyam Trungpa, és l'origen de tot gnosticisme o espiritualisme desencarnat com també de la reducció del món a *māyā*, ombres, aparença...

"Asseure's en l'oblit", deien els vells taoistes, "solament asseure's", *za zen*, ens diu el budisme xinès i japonès, i "deixar caure el cos i la ment" per obrir-nos al camp de *śūnyatā*. Amb el cos i la ment caiguts, l'home teòric es deconstrueix, s'anorrea, desapareix, i amb ell el desig i l'afecció, i aleshores emergeix l'obertura infinita del camp de la vacuïtat; un camp que és més enllà de tot camp, que és absolutament transcendent, però que alhora és allò més proper, allò més íntim, allò més propi de tota cosa, allò més absolutament immanent. El camp de *śūnyatā* és l'espai obert no-dual que fa possible tot camp i tota cosa. És un camp al que no podem arribar perquè mai n'hem sortit, és allò que no és pot aconseguir perquè sempre ho hem estat. En definitiva, *śūnyatā*, *Brahman*, *Ātman*, Déu, Tao, Ésser, U, *arché*, *nirvāna*, no és una altre realitat que és més enllà sinó la condició i el fonament de tota realitat. No hi ha cap realitat ni cap ésser que no ho sigui, i alhora no és cap d'aquests. Tot camp descansa en el camp de la vacuïtat, i és des d'aquesta obertura

des d'on tots els camps no són sinó una manifestació, una revelació, una realització de *śūnyatā*. El món, les coses recuperen el seu lloc, l'aparença es transfigura en aparició, i tot és vist, viscut, experienciat sota *specie aeternitatis*.

Després d'aprendre els camins que van de la Forma a la Vacuïtat, cal començar a transitar els camins que van de la Vacuïtat a la Forma, i des del Cor nodual, com diu Sant Pau: *ser tot en tots*.

## 2. Treball dut a terme.

### 2.1. Disseny del pla de treball.

- 2.1.1. Elaboració de la fonamentació teòrica del projecte.
- 2.1.2. Recollir referències, per poder-ne fer un directori, de tots els centres, grups, com també mestres de meditació, bàsicament a Catalunya i Espanya, que siguin fiables, i a poder ser, lligats a una tradició seriosa d'ensenyament meditatiu.
- 2.1.3. Realitzar com a mínim un recés de meditació, en cada una de les tres principals escoles budistes que hi ha instal·lades en el nostre país. Amb en Dhiravamsha, mestre tailandès de la tradició budista *Theravada* i que viu ja fa anys a l'Empordà; amb la monja cristiana i mestre de *budisme zen*, Berta Meneses; i anar al centre de *budisme tibetà* de Panillo (Graus-Osca).
- 2.1.4. I el que s'ha convertit en l'objectiu central del treball per poder desenvolupar-ne la proposta, l'elaboració de la pàgina web:  
<http://www.arsmeditandi.org>
- 2.1.5. Organització amb el Grup Vivarium Gerisena, d'una primera jornada de *Ars Meditandi*, abans d'acabar el 2005, gràcies a la subvenció concedida per Afers Religiosos de Presidència de la Generalitat, i que vol ser una primera trobada, de centres, grups i mestres en meditació de l'àmbit de les comarques gironines, per establir un primer contacte i plantejar futurs projectes, respecte l'estudi, pràctica i difusió d'una cultura meditativa.

### 2.2. Metodologia emprada

- 2.2.1. Lectura, estudi i escriptura de la fonamentació teòrica.
- 2.2.2. Recopilació de dades de centres, grups i mestres en meditació.
- 2.2.3. Concepció, disseny i elaboració de la pàgina web
- 2.2.4. Meditació asseguda diària.

### 2.3. Descripció dels recursos utilitzats.

- 2.3.1. Treballs previs i biblioteca personal per la part teòrica.
- 2.3.2. Dades prèvies, contactes personals i navegació per internet per elaborar el directori de centres, grups i mestres de meditació.
- 2.3.3. Ajuda tècnica d'un company per elaborar la pàgina web.

## 3. Resultats obtinguts.

- 3.1. Text bàsic de la Memòria, amb una raonada i, més o menys, extensa fonamentació teòrica de la proposta.
- 3.2. La pàgina web. Com dèiem abans, la pàgina ha acabat essent el motor central de tot el treball fet. De totes formes, a mes de Setembre del 2005, aquesta és bàsicament una estructura que ha d'anar agafant contingut; hi ha molta feina per endavant.

- 3.3. Com a resultat de la feina feta per aquest treball, i amb la iniciativa i col·laboració del grup Vivarium Gerisena, s'ha fet possible l'organització d'una Jornada de l'Ars *Meditandi* a Girona, que segurament serà a Sant Pere de Roda, en la que estem molt il·lusionats i que s'ha de realitzar abans d'acabar l'any 2005.
- 3.4. Un aprofundiment de la pràctica meditativa.

#### 4. Descripció de la pàgina web.

<http://www.arsmeditandi.org>

- 4.1. La capçalera de la pàgina és:



Com veiem, aquesta vol contribuir a l'estudi, pràctica i difusió d'una cultura en l'art de la meditació. Cultura del silenci i la interioritat que vol tenir una necessària projecció en el desorientat món d'avui.

- 4.2. Els continguts són:

- 4.2.1. Què és la meditació? Aquí es vol donar una clara i bàsica explicació del que és la meditació, quins tipus hi ha, de quines tradicions, com es medita, dificultats de la pràctica, etc... La web, ens permet enllaços amb d'altres pàgines, que en fan una explicació potser més extensa i/o d'una tradició determinada.

- 4.2.2. Centres, grups i mestres en meditació. Aquest directori n'és l'origen de la idea de la web. Vol ser un directori exhaustiu, si més no del nostre país, de centres de seriosa tradició on s'inicia i s'aprofundeix en l'art de meditar. De grups, lligats o no a un centre o mestre, que es reuneixen regularment per a meditar de forma oberta, per a compartir amb tot aquell qui ho vulgui una estona de silenci. De mestres en meditació que lligats o no a un centre o a una tradició determinada, viuen entre nosaltres, i ofereixen cursos o estades meditatives.

La pàgina permet donar d'alta un centre, grup o mestre, donar la teva opinió d'aquests, o explicar-ne l'experiència personal. La pàgina creixerà a mesura de la col·laboració dels qui participen en aquesta cultura meditativa.

- 4.2.3. Àmbits de recerca. Aquesta és encara una idea embrionària. És preten obrir un marc obert de propostes, d'experiències compartides, de projectes... de tots aquells que des d'una experiència contemplativa prèvia, volem plantejar com aquesta pot projectar-se en la professió de cadascú com també en altres àmbits de la societat.

De fet, *La introducció de les tècniques meditatives en l'àmbit educatiu*, n'és tant sols una. Caldria veure també el paper que pot tenir la meditació en la: salut, medicina, psicologia, teràpia, art, religió, música...

Aquesta primera jornada de l'*Ars Meditandi*, vol començar a explorar-ne les possibilitats.

4.2.4. Premsa. Recull de notícies, entrevistes, articles de la premsa en general, que tractin de la pràctica meditativa.

4.2.5. Bibliografia. Selecció bibliogràfica sobre la meditació, novetats i també comentaris i ressenyes dels textos més importants.

## 5. Epíleg.

Aquest treball vol ser una invitació a la iniciació o aprofundiment d'una cultura meditativa, dirigida bàsicament a tot el professorat, que serveixi tant pel creixement personal com per a una posterior projecció a la vida professional i social. I malgrat que aquesta proposta es fa des de l'àmbit educatiu, la creació de la pàgina web, vol obrir aquesta invitació a d'altres àmbits professionals i socials. Això ha desbordat els marges que en un principi s'havien plantejat per aquesta proposta, i tanmateix, li ha donat una perspectiva més ampla i engrescadora.

Pensem que som a les portes d'una nova il·lustració, d'una nova alfabetització que ha de possibilitar l'educació d'una capacitat que està per desplegar, una *intel·ligència espiritual*. Si les eines i la tècnica ens permet explorar i descobrir el món físic, si el llenguatge ens permet explorar i descobrir el món de la ment, la meditació ens ha de permetre explorar i descobrir el món de l'esperit. Els savis i mestres del passat o del present no han estat sinó uns viatgers avançats que ens han donat la notícia del descobriment d'un nou continent i de com s'hi pot anar.

Creiem que és aquesta cultura meditativa la que ha de donar profunditat i sentit als àmbits explorats fins ara per la humanitat: el món físic i el món de la ment. Perduts en l'exterioritat i en una frenètica activitat mental, necessitem urgentment del silenci de l'esperit si volem una existència més íntegra i plena. La humanitat, potser és tot just a mig camí de la seva realització, i el gran desafiament no és viatjar a l'espai exterior sinó al immens espai interior.

Viatge quiet vers el punt fix des d'on amb quàdruple mirada contemplar, gaudir, realitzar, saborejar i *ser tot en tots*.

Buidat de tot,  
el vell cargol de mar  
s'omple de veus.

*La llum dins l'aigua*, J.N.SANTAEULÀLIA<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> J.N.SANTAEULÀLIA, *La llum dins l'aigua*, Columna, Barcelona, 1996. Col·lecció de haikús que va rebre el Premi Jocs Florals de Barcelona 1996.

## Bibliografía

- ALMENDRO, Manuel (ed.), *La consciencia transpersonal*, Kairós, Barcelona, 1999.
- ASSAGIOLI, Roberto, *Ser transpersonal*, Gaia, Madrid, 1996.
- AUROBINDO, *La Vida Divina*, 3 vols., Kier, Buenos Aires, 1980.  
—, *Síntesis del Yoga*, 3 vols., Kier, Buenos Aires, 1980.
- BAATZ, Ursula, *Hugo M. Enomiya-Lassalle. Una vida entre mundos*, Desclée, Bilbao, 2001.
- BALLESTEROS, Ernesto, *Las enseñanzas de Ramana Maharshi*, Kairós, Barcelona, 1997.  
—, *Comentarios al Sat Dharsana de Sri Ramana Maharshi*, Bhisma, Madrid, 1992.  
—, *Antah Karana. El órgano mental según la psicología hindú*, Bhisma, Madrid, 1992.  
—, *Kant frente a Shankara. El problema de los dos yoes*, Bhisma, Madrid, 1993.
- BLAY, Antoni, *Curs de psicología de l'autorealització*, La Llar del Llibre, Barcelona, 1987.
- BRANTSCHEN, Niklaus, *Por el camino del Zen, como cristiano budista*, Mensajero, Bilbao, 2004.
- BROSSE, Jacques, *Los maestros zen*, Olañeta, Palma de Mallorca, 1999.
- CAMPBELL, Joseph. *Las máscaras de Dios*, 4 vols. Alianza, Madrid, 1991.  
—, *Los mitos en el Tiempo*, emecé, Barcelona, 2002.
- CAPLAN, Mariana, *A mitad de camino. La falacia de la iluminación prematura*, Kairós, Barcelona, 2004.
- CAPRA, Fritjof, *El Tao de la Física*, Sirio, Málaga, 1995.  
—, *El punto crucial. Ciencia, sociedad y cultura naciente*, integral, Barcelona, 1985.  
—, *Sabiduría insólita. Conversaciones con personajes notables*, Kairós, Barcelona, 1990.  
—, *La trama de la Vida*, Anagrama, Barcelona, 1998.
- CASSO, Pedro de, *GESTALT, terapia de autenticidad. La vida y obra de Fritz Perls*, Kairós, Barcelona, 2004.
- CASTRO, Aigo, *Las enseñanzas de Dōgen*, Kairós, Barcelona, 2002.
- CIRLOT, Victoria/GARÍ, Blanca, *La mirada interior. Escritoras místicas y visionarias en la Edad Media*, martinez roca, Barcelona, 1999.
- CORBIN, Henry, *La imaginación creadora en el sufismo de Ibn 'Arabī*, Destino, Barcelona, 1993.
- DAGSAY TULKU RIMPOCHÉ, *La práctica de la meditación tibetana*, Oniro, 2004.
- DESJARDINS, Arnaud, *La meditación*, Kairós, Barcelona, 1990.
- DEUTSCH, Eliot, *Vedānta Advaita. Una reconstrucción filosófica*, Etnos, Madrid, 1999.
- DHIRAVAMSA, *La vía del no apego. La práctica de la visión profunda*, Los libros de la liebre de marzo, Barcelona, 1991.
- DOKUSHŌ VILLALBA, *¿Qué es el Zen? Introducción práctica a la meditación Zen*, Miraguano, Madrid, 2005.
- DOORE, Gary (ed.). *El viaje del chamán. Curación, poder y crecimiento personal*, Kairós, Barcelona, 1989.
- DOSSEY, Larry, *Tiempo, Espacio y Medicina*, Kairós, Barcelona; 1986.
- DÜRCKHEIM, K.G., *Meditar, por qué y cómo*, Mensajero, Bilbao, 1996.
- ELIADE, Mircea. *Técnicas del yoga*, Kairós, Barcelona, 2000.  
—, *Patañjali y el yoga*, Paidós orientalia, Barcelona, 1997.  
—, *Yoga. Inmortalidad y libertad*, F.C.E., México, 1991.  
—, *El chamanismo y las técnicas arcaicas del éxtasis*, F.C.E., Mexico, 1976.  
—, *Nacimiento y renacimiento*, Kairós, Barcelona, 2001.  
—, *Lo Sagrado y lo Profano*, Paidós Orientalia, Barcelona, 1998.  
—, *Mito y realidad*, Kairós, Barcelona, 1999.  
—, *Tratado de Historia de las Religiones*, Cristiandad, Madrid, 1974.  
—, *Diario 1945-1969*, Kairós, Barcelona, 2001.
- ENOMIYA LASALLE S.J., H.M., *Zen y mística cristiana*, Paulinas, Madrid, 1991.
- EPSTEIN, Mark, *Contra el Yo. Una perspectiva budista*, Kairós, 2000.
- FERRER, Jorge N., *Espiritualidad creativa. Una visión participativa de lo transpersonal*, Kairós, Barcelona, 2003.
- FONTANA, David, *¿Qué es la meditación? Guía completa para saber cómo y por qué meditar*, Estaciones, Buenos Aires, 1994.  
—, *Aprender a meditar*, Oniro, Barcelona. 1999.  
—, *Aprender meditación Zen*, Oniro, Barcelona, 2000.

- FONTANA, David/SLACK, Ingrid, *Enseñar a meditar a los niños*, Oniro, Barcelona, 1999.
- FRANKL, Viktor, *L'home a la recerca del sentit*, ed 62, Barcelona, 2005.
- FROMAGET, Michel, *L'homme tridimensionnel. Corps, Âme, Esprit*, Question -Albin Michel, Paris, 1996.
- , *Dix essais sur la conception anthropologique "corps, âme, esprit"*, L'Harmattan, París, 2000.
- GOLDSTEIN, J./KORNFELD, J., *Vipassana. El camino de la meditación interior*, Kairós, Barcelona, 1995.
- GOLEMAN, D./THURMAN, R.A.F.(ed.), *Ciencia Mente. Un diálogo entre Oriente y Occidente*, Olañeta, Palma de Mallorca, 1998.
- GOLEMAN, Daniel, *Los caminos de la meditación*, Kairós, Barcelona, 1986.
- GROF, Stanislav (ed.), *La evolución de la conciencia*, Kairós, Barna, 1994.
- GROF, Stanislav, *Psicología transpersonal. Nacimiento, muerte y trascendencia en psicoterapia*, Kairós, Barcelona, 1988.
- , *La mente holotrópica. Los niveles de la conciencia humana*, Kairós, Barcelona, 1994.
- HADOT, Pierre, *Plotino o la simplicidad de la mirada*, Alpha Decay, Barcelona, 2004.
- HART, William, *La Vipassana. El arte de la meditación budista*, Edaf, Madrid, 1994.
- HEISIG, James W., *Filósofos de la nada. Un ensayo sobre la Escuela de Kioto*, Herder, Barcelona, 2002.
- , *Diálogos a una pulgada del suelo*, Herder, Barcelona, 2005.
- HULIN, Michael, *Sankara et la non-dualité*, Bayard, Paris, 2001.
- IANANTUONI, Stella, *Meditación. Guía práctica de técnicas orientales*, Agama, Buenos Aires, 2004.
- IGAL, Jesús, "Introducción" a PLOTINO, *Enéadas I-II*; Gredos, Madrid, 1992.
- IYENGAR, B.K.S., *Luz sobre los Yoga Sûtras de Patañjali*, Kairós, Barcelona, 2003.
- IZUTSU, Toshihiko, *Sufismo y taoísmo*, 2 vols., Siruela, Madrid, 1997.
- JAMBET, Christian, *La lógica de los orientales. Henry Corbin y la ciencia de las formas*, FCE, México, 1989.
- JASPERS, Karl, *Los grandes filósofos III. Los metafísicos que pensaron desde el origen: Anaximandro, Heràclito, Parménides, Plotino, Anselmo, Spinoza, Lao-tse Nagarjuna*, Tecnos, Madrid, 1998.
- KORNFELD, Jack, *Camino con Corazón. Una guía a través de los peligros y promesas de la vida espiritual*, Liebre de Marzo, Barcelona, 1997.
- LAWLIS, Frank (ed.), *Medicina Transpersonal. Un nuevo enfoque a la sanación del cuerpo-mente-espíritu*, Kairós, Barcelona, 2004.
- LE SHAN, *Cómo meditar*, Kairós, Barcelona, 1986.
- LIBERA, Alain de, *Eckhart, Suso, Tauler y la divinización del hombre*, Olañeta, Palma de Mallorca, 1999.
- LÓPEZ-BARALT, L./PIERA, L. (ed.), *La experiencia mística: tradición y actualidad*, trota, Madrid, 1996.
- LORIMER, David (ed.), *El espíritu de la ciencia*, Kairós, Barcelona, 2000.
- , *Más allá del cerebro. La expansión de la conciencia*, Kairós, Barcelona, 2004.
- LOSSKY, Vladimir, *Teología mística de la iglesia de oriente*, Herder, Barcelona, 1982.
- LOVEJOY, Arthur O., *La gran cadena del Ser*, Icaria, Barcelona, 1983.
- LOW, Albert, *Introducción a la práctica del Zen*, Kairós, Barcelona, 1994.
- LOY, David, *No-dualidad*, Kairós, Barcelona, 2000.
- , *El gran despertar. Una teoría social budista*, Kairós, Barcelona, 2004.
- MARTÍN, Juan (ed.), *La experiencia mística. Estudio intersicplinar*, trota, Madrid, 2004.
- MASLOW, Abraham H., *El hombre autorrealizado*, Kairós, Barcelona, 1979.
- , *La personalidad creadora*, Kairós, Barcelona, 1982.
- , *Visiones del Futuro*, E.Hoffman (ed.), Kairós, Barcelona, 2001.
- MELLO s.j. Anthony de, *Sadhana. Un camí vers Déu*, Claret, Barcelona, 1989.
- MELLONI, Javier s.j., *Los caminos del Corazón. El conocimiento espiritual en la "Filocalia"*, Sal Terrae, Santander, 1995.
- , *L'U en la multiplicitat. Aproximació a la diversitat i unitat de les religions*, Mediterrànea, Barcelona, 2003.
- MERLO, Vicente, *Sri Aurobindo*, Kairós, Barcelona, 1998.
- , *La fascinación de Oriente. El silencio de la meditación*, Kairós, Barcelona, 2002.
- MERTON, Tomas, *La experiencia interior. El encuentro del cristianismo con el budismo*, Oniro, Barcelona, 2004.
- MIDAL, Fabrice, *TRUNGPA. Biografía*, mtm, Barcelona, 2004.
- MOLINO, Anthony (ed.), *El Árbol y el Diván. Diálogos entre psicoanálisis y budismo*, Kairós, Barcelona, 2004.



- MORA, Fernando, *Las enseñanzas de Padmasambhava y el budismo tibetano*, Kairós, Barcelona, 1998.
- MUJICA, Hugo, *Kyrie Eleison. Un método de meditación cristiana*, Estaciones, Buenos Aires, 1994.
- NARANJO, Claudio, *Psicología de la Meditación*, Estaciones, Buenos Aires, 1989.
- , *Entre meditación y psicoterapia*, La Llave, Vitoria, 1999.
- , *Cambiar la educación para cambiar el mundo*, La Llave, Vitoria, 2004.
- NISHITANI, Keiji, *La religión y la nada*, Siruela, Madrid, 1999.
- NYANAPONIKA, *El Corazón de la Meditación Budista*, Cedel, Barcelona, 1992.
- PÁNIKER, Salvador, *Filosofía y mística. Una lectura de los griegos*, Anagrama, Barcelona, 1992.
- PANIKKAR, Raimon, *El silencio del Buddha. Una introducción al ateísmo religioso*, Siruela, Madrid, 1996.
- , *Invitació a la saviesa*, Proa, Barcelona, 1997.
- , *La nova innocència*, Proa, Barcelona, 1998.
- , *Les icones del misteri. L'experiència de Déu*, ed.62, Barcelona, 1998.
- , *La Trinitat. Experiència humana primordial*, Empúries, Barcelona, 1998.
- , *La intuición cosmoteándrica. Las tres dimensiones de la realidad*, Trotta, Madrid, 1999.
- , *La plenitud del hombre. Una cristofanía*, Siruela, Madrid, 1999.
- , *Benaurada senzillesa. El monjo com a arquetipus universal*, ed.62, Barcelona, 2000.
- , *De la Mística. Experiencia plena de la Vida*, Herder, Barcelona, 2005.
- , *Espiritualidad hindú. sanātana dharma*, Kairós, Barcelona, 2005.
- , *La porta stretta della conoscenza. Sensi, ragione, fede*, Rizzoli, Milano, 2005.
- PIGEM, Jordi (ed.), *NUEVA CONCIENCIA. Plenitud personal y equilibrio planetario para el siglo XXI*, Integral, Barcelona, 1991.
- PIGEM, Jordi, *El pensament de Raimon Panikkar* (tesi doctoral), Universidad de Barcelona 1998
- PRIGOGINE, I./ STENGERS, I., *La nueva alianza. Metamorfosis de la ciencia*, Alianza, Madrid, 1995.
- PROTO, Louis, *Aprende a meditar*, Robin Book, Barcelona, 2002.
- RACIONERO, Luis, *Filosofías del underground*, Anagrama, Barcelona, 1977.
- , *Oriente y Occidente*, Anagrama, Barcelona, 1993.
- RICARD, Matthieu, *En defensa de la felicidad*, Urano, Barcelona, 2005
- RICARD, Matthieu/REVEL, Jean-François, *El monje y el filósofo*, Urano, Barcelona, 1998.
- RICARD, Matthieu/TRINH XUAN THUAN, *El infinito en la palma de la mano*, Urano, Barcelona, 2001.
- RIVIÈRE, Jean, *El Yoga tántrico. Teoría y técnicas de meditación*, Kier, Buenos Aires, 1978.
- ROMERO, José I./ÁLVARO, Rafael (ed.), *Psicópolis. Paradigmas actuales y alternativos en la psicología contemporánea*, Kairós, Barcelona, 2005.
- ROSZAK, Theodore, *El nacimiento de una contracultura*, Kairós, Barcelona, 1970.
- SANCHEZ-RIVERA, DE CASSO i SANCHEZ ALONSO (ed.), *Integración corporal y psicología humanística*, Marova, Madrid, 1981.
- , *Integración emocional y psicología humanística*, Marova, Madrid, 1981.
- , *Integración psíquica y psicología humanística*, Marova, Madrid, 1981.
- , *Integración mental y psicología humanística*, Marova, Madrid, 1981.
- , *Integración transindividual y psicología humanística*, Marova, Madrid, 1981.
- SANTOS, José, *Zen. La sabiduría práctica*, Paidotribo, Barcelona, 1993.
- , *Zen cotidiano*, Paidotribo, Barcelona, 2004.
- , *Iniciación al Zen* (en cómic), Mensajero, Bilbao, 1989.
- , *¿Buscas un maestro?* (en cómic), Mensajero, Bilbao, 1990.
- SCHIMMEL, Annemarie, *Las dimensiones místicas del Islam*, Trotta, Madrid, 2002.
- SCHOLEM, Gerschom, *Las grandes tendencias de la mística judía*, Siruela, Madrid, 1996.
- , *Los orígenes de la Cábala*, 2vols., Paidós, Barcelona, 2001.
- SHELDRAKE, Rupert, *Una nueva ciencia de la Vida*, Kairós, Barcelona, 1987.
- , *La presencia del pasado. Resonancia mórfica*, Kairós, Barcelona, 1990.
- SHIMON HALEVI, Z'ev Ben, *Kábala y psicología*, Kairós, Barcelona, 1988.
- SHIZUTERU UEDA, *Zen y Filosofía*, Herder, Barcelona, 2004.
- SMITH, Huston, *Las religiones del mundo*, Kairós, Barcelona, 2000.
- , *La verdad olvidada*, Kairós, Barcelona, 2001.
- , *Más allá de la mente postmoderna*, Kairós, Barcelona, 2001.
- , *La importancia de la Religión en la era de la increencia*, Kairós, Barcelona, 2001.
- SOGYAL RIMPOCHÉ, *El libro tibetano de la vida y de la muerte*, Urano, 1994.

- SOLÉ-LERIS, Amadeo, *La meditación budista*, Martínez Roca, Barcelona, 1986.
- SUZUKI, D.T., *La práctica del monje Zen*, Abraxas, Barcelona, 1998.
- SUZUKI, D.T./FROMM, Erich, *Budismo zen y psicoanálisis*, F.C.E., México, 1964.
- TART, Charles T., *Psicologías transpersonales. Las tradiciones espirituales y la psicología contemporánea*, Paidós, Buenos Aires, 1979.
- TENZIN GYATSO, S.S.El Dalai Lama, *El camino del gozo. Una guía práctica de las etapas de la meditación*, Olañeta, Palma de Mallorca, 1991.
- , *El ojo de la sabiduría*, Kairós, 2001.
- TRIAS, Eugenio, *Lógica del límite*, Destino, Barcelona, 1991.
- , *La edad del espíritu*, Destino, Barcelona, 1994.
- , *Pensar la Religión*, Destino, Barcelona, 1997.
- , *La razón fronteriza*, Destino, Barcelona, 1999.
- TRUNGPA, Chögyam, *Más allá del materialismo espiritual*, Edhasa, Barcelona, 1985.
- , *Abhidharma. Psicología budista*, Kairós, Barcelona, 1988.
- VARELA, Francisco J. (ed.), *El sueño, los sueños y la muerte. Exploración de la conciencia con S.S. El Dalai Lama*, Olañeta, Palma de Mallorca, 1998.
- VAUGAN, Frances, *El arco interno. Curación y totalidad en psicoterapia*, Kairós, Barcelona, 1990.
- , *Sombras de lo Sagrado*, Gaia, Madrid, 1997.
- VISSER, Frank, *Ken Wilber. O la pasión del pensamiento*, Kairós, Barcelona, 2003
- VIVENZA, Jean-Marc, *Nâgârjuna et la doctrine de la vacuité*, Albin Michel, Paris, 2001.
- WALSH, Roger/VAUGHAN, Frances (ed.), *Más allá del ego*, Kairós, Barcelona, 1982.
- , *Trascender el Ego*, Kairós, Barcelona, 1994.
- WALTER WOLF, Hans, *Antropología del Antiguo Testamento*, Sígueme, Salamanca, 1975.
- WELWOOD, John (ed.), *Psicoterapia y salud en Oriente/Occidente*, Kairós, Barna, 1990.
- WELWOOD, John, *Psicología del despertar. Budismo, psicoterapia y transformación personal*, Kairós, Barcelona, 2002.
- WHITE, John (ed.), *Qué es la iluminación*, Kairós, Barna, 1989.
- , *La experiencia mística y los estados de conciencia*, Kairós, Barna, 1979
- WILBER, Ken (ed.), *Cuestiones Cuánticas. Escritos místicos de los físicos más famosos del mundo*, Kairós, Barcelona, 1987.
- , *El paradigma Holográfico. Una exploración en las fronteras de la ciencia*, Kairós, Barcelona, 1987.
- WILBER, Ken, *El espectro de la conciencia*, Kairós, Barcelona, 1990.
- , *Un Dios sociable. Introducción a la sociología trascendental*, Kairós, Barcelona, 1987.
- , *El proyecto Atman*, Kairós, Barcelona, 1989.
- , *Después del Edén*, Kairós, Barcelona, 1995.
- , *Los tres ojos del conocimiento*, Kairós, Barcelona, 1991.
- , *Psicología integral*, Kairós, Barcelona, 1994.
- , *El ojo del Espíritu*, Kairós, Barcelona, 1998.
- , *Sexo, ecología, espiritualidad*, 2 vol., Gaia, Madrid, 1997.
- , *Una visión integral de la Psicología*, Alamah, México, 2000.
- , *Una teoría de todo*, Kairós, Barcelona, 2001.
- , *Gracia y coraje. En la vida y en la muerte de Treya Killam Wilber*, Gaia, Madrid, 1995.
- , *Diario. "On taste"*, Kairós, Barcelona, 2000.