

CONSCIÈNCIA D'ARA  
I la setmana que ve:  
Psicoanalitzar la Bíblia

# Estils

## LLEGIR LA DIVERSITAT

Ja ha sortit el número d'estiu de la revista Dialogal, on l'espiritualitat, la diversitat religiosa i els temes socials es troben sota una mirada sensible no exempta de bellesa.



El karmapa Ogyen Trinley Dorje en una imatge recent  
KAGYU OFFICE



# L'ambivalència de viure

Pel mestre budista Ogyen Trinley Dorje, La tensió entre ser individus i viure amb interdependència no és una contradicció insalvable

DÍDAC P. LAGARRIGA  
BARCELONA

L'ambivalència de viure entre allò que pensem i allò que, simplement, és. ¿Cal escapar-se d'aquesta ambivalència, és possible fer-ho, o és millor que l'acceptem tal com és, una part indissociable de nosaltres? Ambivalència és moure'ns entre pols oposats, és copsar el neguit i també l'alegria d'aquests contrastos, sense descartar res. No és fàcil. Fins i tot els mestres espirituals viuen aquesta ambivalència, sense negar-la. Un dels casos més recents i paradigmàtics és el del jove tibetà Ogyen Trinley Dorje, considerat el 17è Karmapa, líder i guia d'una de les quatre escoles del budisme tibetà (equivalent del Dalai-lama però en un altre llinatge). Nascut el 1985 en una família de pastors nòmades del Tibet oriental, i exiliat a l'Índia des de finals del 2000, no té cap problema a exposar aquesta ambivalència des de la seva experiència personal, que es pot extrapolar al conjunt de la societat. Lluny d'aparèixer com una figura immaculada, sense contradiccions internes, el Karmapa es mostra dòcil. Això l'acosta a una sensibilitat contemporània, en què no es busca la perfecció ni l'emmirallament en figures estereotipades, sinó més aviat un testimoniatge present, real. De fet, la seva elecció com a Karmapa ja va estar envoltada de polèmica, i dins mateix d'aquesta tradició budista hi ha sectors que no consideren que sigui el seu líder. Un destí ambivalent des de l'inici. En una de les seves úl-

times compareixences públiques en vídeo –disponible a YouTube– expressa les seves lluites internes per conciliar el treball espiritual amb la responsabilitat política i es lamenta dels conflictes interns dins del budisme tibetà. Aquestes declaracions l'han portat a ser vist com una figura fràgil per alguns sectors, mentre que d'altres exalten, precisament, aquesta sinceritat.

### Rol complicat

“Molta gent utilitza el títol de Sa Santetat per referir-se a mi, però de vegades, en broma, dic que Sa Soledat seria més encertat”, confessa. Se'l considera la reencarnació d'una figura històrica de 900 anys d'antiguitat, i aquest paper no sempre s'ajusta a la persona que és. “La gent que em veu d'aquesta manera espera de mi que els llegeixi la ment, que faci miracles i que sigui perfecte en tots els sentits... A un personatge tan sant i enal·lit li costa trobar amics! Qui vol ser amic d'algú que no acaba de ser considerat totalment humà?”, es pregunta. I afegeix: “Sé que la meva situació és inusual, per dir-ho d'alguna manera, però tots ens veiem obligats a lluitar contra les expectatives irrealistes que els altres projecten sobre nosaltres. Aquestes projeccions poden fer que ens sentim aïllats i impedir que ens vegin tal com som de veritat”. I d'aquí el seu ensenyament, que parteix d'aquesta ambivalència de viure que no amaga, edulcora ni enganya: saber-se immers en la contradicció per anar-la diluint en un entorn més habitable, tens però negociable. “La contradicció –escriu aquest mestre– la trobem a l'esclatxa entre les nostres suposicions sobre com existim

**Contrastos**  
No descartem res. Ens hem de moure entre l'alegria i el neguit

**Gratitud**  
El valor que ens ajusta emocionalment amb la realitat externa

com a individus i les de com existim realment, és a dir, com a individus interdependents. L'única contradicció que hi ha és entre la realitat i la nostra visió de la realitat”. Per a ell, admetre aquesta ambivalència passa per reconèixer-ne el potencial, és una ambivalència que neix del fet de ser individus i alhora interdependents. Al seu llibre *Interconectados* (Kairós) el 17è Karmapa exposa una lúcida reflexió sobre aquesta necessitat de saber-nos interdependents i viure profundament la consciència de formar part d'un món radicalment connectat. “Vivim un moment paradoxal –afirma–. Tècnicament, estem més connectats que en cap altre moment de la història, però la nostra connectivitat tecnològica sovint ens fa sentir emocionalment desconectats o aïllats. Continua havent-hi una gran distància entre el que sabem del món i la nostra implicació emocional en aquest coneixement. Estem descobrint que estem molt més interconnectats del que pensàvem, però la nostra manera de sentir i viure en el món no està a l'altura de la nostra nova comprensió”.

### La gratitud

Com explica, cada vegada és més habitual que professionals de diversos camps descobreixin que la interdependència conforma una estructura important per explicar el que observen: “La consciència intel·lectual que estem obtenint sobre la interdependència és un primer pas important. El pas següent –i crucial– és assolir una consciència emocional de la interdependència. Necessitem sentir la nostra profunda interconnexió, i no només saber-ne

dades. En el nostre interior tenim nombroses qualitats que ajuden a mantenir una implicació emocional d'aquest tipus amb la interdependència. Si comprem millor la interdependència del nostre món interior esdevenim més capaços de cultivar aquestes qualitats”. Segons ell, quan assolim aquesta consciència emocional podem reorientar profundament les nostres relacions amb els altres i la nostra manera d'estar en el món: “Quan la nostra comprensió de la interdependència es trasllada del cap al cor i després es posa en pràctica, les nostres vides es tornen totalment efectives i fructíferes”. Una acció oberta als altres, en què a poc a poc deixen de ser “els altres”, perquè tampoc hi ha un “jo” sòlid. “¿On és aquest «jo» que és exclusivament «jo»? Sembla que ens quedem amb les mans buides quan intentem assenyalar alguna cosa que sigui exclusivament nostra. I, no obstant això, continuem dient «jo» quan hauria de ser evident que el 99% del que anomenem «jo» no és realment «jo»: és el que considerem «altres». I si només l'1% és la teva consciència, és molt difícil argumentar que estigui desconectada de la resta”, explica el Karmapa.

Ambivalència en estat pur, batec incessant, que es torna equilibri quan hi trobem el sentit: “La gratitud –conclou el tibetà– és un valor de la interdependència, és una orientació interna que ens ajusta emocionalment amb la realitat externa de les nostres vides. Quan sincronitzem ment i cor, la gratitud és un estat afectiu que pot generar-se a través d'una consciència de la interdependència”. —

## OPINIÓ

# Tancar els ulls

SÒNIA CASTAÑO

HISTORIADORA DE L'ART I DE LES RELIGIONS

Vivim abocats a una hipervisibilitat, a un flux hipnòtic d'imatges tan desbordant que obstaculitza i dificulta la nostra capacitat innata, cada cop més estranya i anòmala, de tancar els ulls. Davant la permanent exposició a les pantalles, gairebé sense adonar-nos-en, hem perdut la llibertat de tancar els ulls. Aquesta hipervisibilitat imposada, acompanyada d'una hipervigília, és responsable del nostre esgotament neuronal i de la desaparició d'aquells espais on té lloc una altra visió. Espais que són llinars que ens obren al misteri i a l'enigma del desconegut entre el que és visible i el que és invisible.

Com deia Walter Benjamin, el fet que les coses existeixin hauria de ser més important que el fet de ser vistes, malgrat que, a la nostra societat, ens trobem que tot allò que no és exposat i visible no existeix. La coacció a l'exposició a què hem arribat ho aboca tot, de manera obscena, a la visibilitat, i ens converteix en el nostre propi objecte de publicitat. Arribats a aquest punt de desmesura, sembla que es faci del tot imprescindible començar una ascesi de l'exposició i la visió.

Tancar els ulls és obrir-nos a una altra dimensió que exigeix interrompre el flux d'imatges objectives que ens arriben; per tant, aquesta altra percepció només serà possible en la quietud contemplativa que ens convida a mirar més enllà del que els sentits perceben per ells mateixos. En tancar els ulls allò que veiem està il·luminat per una altra llum, la de la nostra consciència. Hem de ser capaços de disminuir la visió exterior perquè deixi pas a la visió interior. Com deia José Ángel Valente, sobre aquesta visió interior: es tracta d'una ceguesa de les coses exteriors i una vidència de les coses interiors, ja que s'arriba a veure-hi realment des d'una immersió en el no veure-hi. Paradoxalment, com més gran és la visió interior, més petit és el nombre de coses vistes. —



GETTY

# Gent

TEXT:  
XXXXXXXXXXXX

## Títolasdjfh agsdjfhgsjhdhsh

Segons l'autora del llibre hi ha cinc contaminants que són els més comuns. Els dos primer font d'una contaminació erar problemes intestinals greus, com la salmonel·losi. Els altres tres són ear-se de **focontaminació (foto1)** electromagnètica derivada de la instal·lació elèctrica de l'habitatge o la que generen els ei vel mauris mattis hensent leo nulla, sagittis vel semper stibulum tincidunt dictum tortor et iabitur at tempor nisl.

aQuisque nulla nisi, porta ac dapibus sit amet, tempus sollicitudin neque. Vestibulum diam lacus, rutrum ac laoreet non, cursus eu risuspendisse semper ultrices dui, id commodo elit varius sit amet. Mauris facilisis porttitor dolor. Nunc

## Títolasdjfh agsdjfhgsjhdhsh

Segons l'autora del llibre hi ha cinc contaminants que són els més comuns. Els dos primer font d'una contaminació erar problemes intestinals greus, com la salmonel·losi. Els altres tres són ear-se de **focontaminació (foto1)** electromagnètica derivada de la instal·lació elèctrica de l'habitatge o la que generen els ei vel mauris mattis hensent leo nulla, sagittis vel semper stibulum tincidunt dictum tortor et iabitur at tempor nisl.

aQuisque nulla nisi, porta ac dapibus sit amet, tempus sollicitudin neque. Vestibulum diam lacus, rutrum ac laoreet non, cursus eu risuspendisse semper ultrices dui, id commodo elit varius sit amet. Mauris facilisis porttitor dolor. Nunc

## Quisque ut arcu augue, vitae aliquet

Segons l'autora del llibre hi ha cinc contaminants que són els més comuns. Els dos primer font d'una contaminació erar problemes intestinals greus, com la salmonel·losi. Els altres tres són ear-se de **focontaminació (foto1)** electromagnètica derivada de la instal·lació elèctrica de l'habitatge o la que generen els ei vel mauris mattis hensent leo nulla, sagittis vel semper stibulum tincidunt dictum tortor et iabitur at tempor nisl.

Maecenas suscipit feugiat lli, nec bibendum orci mi in elit. In ante leo, blandit noe sIn sit amet ris velit. Nulla ac dolor magna, id eleifend velit. Quisque consequat diam in eros suscipit eu fringilla arcu faucibus. Aenean vel diam est, non sodales neque. Fusce sed molestie ipsum. Nam et sagittis purus. In pretium condimen. —