

# La ment sempre viu en el temps

 [www.portalholistic.com/ca/articles/la-ment-sempre-viu-en-el-temps](http://www.portalholistic.com/ca/articles/la-ment-sempre-viu-en-el-temps)



Swami Satyânanda Saraswatî

Fem un te i compartim màgics moments amb el Swami Satyânanda Saraswatî, autor del llibre "L'hinduisme" i guia del Grup Advaitavidya a Catalunya

18 de setembre de 2014

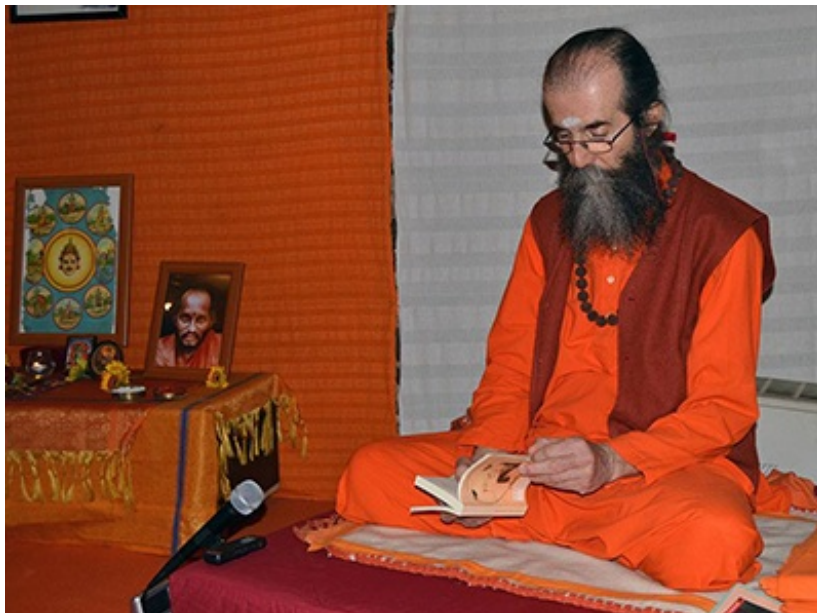
**Em trobo amb el Swami Satyânanda Saraswatî per xerrar una estona i prendre un te. Mentre m'hi dirigeixo, penso tot allò que li vull demanar i em sento un pèl nerviosa per la seva condició de monjo i el seu llarg bagatge espiritual. Jo que amb prou feines aconseguixo corregir part dels meus errors (mentre me'n van apareixent de nous), estic a punt de conèixer algú que ha passat temps aprofundint en la coneixença de qui és en realitat, i sento molt respecte per la trobada.**

**Però en Swami Satyânanda Saraswatî em parla plaentment, sense judicis i amb total humilitat sobre l'autoengany què vivim les persones. I acabo encisada dins la conversa, el to, el missatge... Potser és la lluminositat, la transparència i l'energia d'en Swami Satyânanda Saraswatî; potser és la presència en si mateix (que es pot copsar), o el coneixement de qui és en realitat; tot plegat fa que les seves paraules sonin a saviesa. La saviesa d'algú que ha viscut i ha pogut transcendir aquest autoengany per arribar a ser qui és ara: un ésser que és.**

**En l'actualitat dirigeix retirs, meditacions i grups d'estudi i pràctica de la tradició hindú a Catalunya i altres parts del món. És autor del llibre "L'Hinduisme", on exposa l'essència de la cosmovisió i la tradició hindú.**

**Les paraules d'en Swami Satyânanda Saraswatî són un regal. Tant de bo us encisin tant com a mi.**

## Què és un Swami?



*Swami* és una expressió que mostra respecte. La paraula sovint connota un monjo, algú que es dedica a la contemplació i la recerca interior.

**També significa 'Senyor de si mateix', 'Rei de si mateix', oi?**

És un dels significats, sí. 'Senyor de si mateix' no vol dir senyor del personatge que creiem ser (cos, ment, intel·lecte...) sinó que és algú que ha reconegut Allò que és anterior al personatge temporal.

**Es pot ser "Senyor de si mateix" quan el jo limitat deixa de tenir importància**

**I que és anterior al personatge?**

La Realitat sempre present en tot.

**Es pot arribar a ser senyor de si mateix?**

Es pot ser Senyor de si mateix quan el jo limitat deixa de tenir importància. Així, de forma natural t'estableixes en la consciència lliure sempre present en nosaltres.

**Però sembla complicat en un món amb lleis, estats... ser senyor de si mateix.**

Parlem d'un reconeixement individual. D'algú que ha assolit la llibertat interior. Algú que en la pitjor situació o en captivitat seria absolutament lliure. És reconèixer en un mateix Allò que és transcendent i sempre lliure.

## **I en quin moment de la teva vida sents la necessitat d'aprofundir en aquesta llibertat?**

Crec que des de petit. La meva adolescència va ser bastant moguda. Em veia en un món sense sentit, rodejat de persones que eren productores i consumidores. Alguns deien que triomfaven perquè s'enriquien i d'altres fracassaven perquè no tenien tant. Em semblava un món absolutament absurd. Fins que un dia vaig llegir la *Bhagavad Gita*, un text fonamental de l'hinduisme. El seu ensenyament sobre la nostra essència, que no mor ni neix, que no està afectada pel canvi i és sempre lliure, em va impactar molt. Per primera vegada, als quinze anys de vida, llegia quelcom que tenia sentit de veritat. Al cap de poc vaig començar a meditar, a fer ioga, em vaig fer vegetarià, i als vint anys vaig anar cap a l'Índia.

## **Què senties per voler fer tot això?**

Sentia que volia créixer i aprofundir. Sentia que necessitava un mestre. Entrava en espais de meditació molt amplis i notava que em calia una guia. Estàvem a l'Espanya de l'any 76, hi havia pocs llibres d'aquesta temàtica, i no coneixia altres persones amb un coneixement profund d'aquest camí.

## **El cor et guiava cap a l'Índia...**

Sí. El cor i un fort sentiment que em deia que havia d'anar cap a l'Orient, i l'Índia em ressonava. El viatge, per terra, va ser molt enriquidor. Era l'època en què molts hippies anaven i venien. El viatge fou preciós: creuar Turquia, l'Iran i l'Afganistan amb aquelles ciutats tan especials com Herat i Kandahar... Vaig conèixer gent molt interessant i llocs de molta pau i bellesa. A l'arribar a l'Índia em vaig sentir com si hagués tornat a casa.

## **I com hem de començar a escoltar-nos per veure cap a on hem d'anar?**

Amb menys voler, menys assolir coses. Sigues. Ara i aquí, sigues. Observa. Sempre volem assolir, i Allò que som, ja ho som. A la ment li és més fàcil aconseguir quelcom en el temps i dir: "d'aquí a uns anys aconseguiré això", que adonar-se del què ja som ara i aquí. La ment sempre viu en el temps. Llavors, per copsar aquesta experiència immediata de reconeixement, cal deixar el temps, deixar la ment.

Sigues. Ara i aquí, sigues. Observa. Sempre volem assolir, i Allò que som, ja ho som

## **I com deixo el temps i la ment?**

Prenent consciència d'Allò que és anterior a la ment, Allò que sap que la ment està contenta, trista, angoixada o plena de joia. Allò que no canvia mai. Adonar-nos que ja som Això. És anar més enllà de la dualitat i reconèixer la nostra essència. És molt subtil. Quan volem assolir massa coses, no funciona. Perquè hi ha un ego que es

reforça. És la observació tranquil·la, amorosa i a la vegada intensa del que ja som. Observar.

### **Observar, què?**

Observar que entre pensament i pensament hi ha un instant de total buidor i total plenitud; de manca de sentit del 'jo'. Observar i endinsar-nos en aquest instant. Qui sóc jo en aquest instant? Si ho podem copsar i entrar en aquest espai, trobarem un silenci immens, una infinitud a la que ens hem d'anar acostumant. Això és la porta vers el que som.

### **Però, en aquesta taula ara mateix, qui som?**

En nosaltres hi ha una part manifestada, "el personatge", la Cristina, el Satyananda. Aquesta part de nosaltres que actua, parla, comprèn, gaudeix, pateix, viu i mor. Però, a la vegada, en nosaltres hi ha quelcom absolutament transcendent, sempre present, sempre complert. Aquell qui reconeix aquests dos aspectes en un mateix és una persona completa. Si vivim només amb la part més externa, quan alguna situació no succeeix com esperàvem, ens sentim malament i patim. Però si som conscients de la nostra plenitud interior, tot el que passa a fora ho vivim amb certa distància. Com un espectacle, un joc, un ball...

### **I una persona que es lleva a les set del matí, vesteix als nens, prepara esmorzars, paga la seva hipoteca, treballa, etc... per on comença?**

Per no començar res. Només li cal adonar-se del que ja és. Enmig de l'activitat diària, cal trobar petits instants de quietud, curts moments de silenci, encara que siguin deu minuts. Asseure's i no fer res, sense voler arribar enlloc. Simplement observar el que som. Si podem, observar l'espai més enllà del pensament, reconèixer que dins del nostre interior hi ha un silenci que és constant. Prendre'n consciència, delicadament.

...si som conscients de la nostra plenitud interior, tot el que passa a fora ho vivim amb certa distància. Com un espectacle, un joc, un ball...

### **Sona tan bé i complicat alhora...**

Hi ha una història molt bonica. El savi Nàrada li demanà a Vishnu: "Oh Senyor, qui és el teu devot més proper? I Vishnu li respongué: "Vés a aquest poblet de la terra i observa. Hi ha un ancià a tal casa. Aquest és el meu devot més rellevant". Nàrada baixà a la terra, es dirigí al poblet i buscà la casa. Observà que aquest senyor es llevava a les cinc del matí, cuidava la seva dona malalta, munyia les vaques, despertava els seus fills, els hi preparava l'esmorzar i els portava a l'escola. Treballava al camp i es preparava el dinar. Tornava a cuidar de la seva dona i seguia treballant al camp fins el vespre. Nàrada no veia cap signe de grandesa ni de devoció, es deia a si mateix: "no fa ioga,

no medita. No veig imatges ni deïtats a la casa, com pot ser?”. Nàrada va creure que Vishnu s’havia equivocat i tornà a demanar-li. Vishnu li respongué: “Torna i observa bé, aquest és el meu devot més proper!” Nàrada tornà a la terra i observà que de bon matí, quan es llevava, sortia a fora i, mirant el cel, repetia: “Narayana, Narayana, Narayana” (Narayana és un nom de la divinitat, de l’Absolut) i tot seguit començava les activitats fins ben entrada la nit quan, esgotat, tornava a mirar el cel i amb emoció repetia altra volta: “Narayana, Narayana, Narayana” amb un fort sentiment d’entrega i plenitud.

Aquesta persona tenia una actitud que l’acompanyava sempre. Fins i tot immers en l’activitat mantenia el reconeixement de l’essència. Llavors, no es tracta de fer moltes coses ni de forçar-nos a fer-ne poques. Es tracta de reconèixer el que ja som, sense la tendència de voler obtenir. No hem d’obtenir res. Això és el que més li costa a la ment.

### **Perquè sempre volem, busquem, esperem...**

Sí. Hem d’observar sense buscar. Amb una observació passiva però activa a la vegada. Guanyar presència. Observar-nos amb presència.

### **I per què costa tant observar-nos i estar presents?**

Aquest és el gran joc. En la mitologia hindú s’explica que és el mateix Absolut que juga a oblidar-se de si mateix i a retrobar-se. El poder de l’Absolut és molt gran i té molts mitjans per manifestar distraccions.

Diem molt ràpidament que ens hem d’observar a nosaltres mateixos, i sembla que pugui ser molt fàcil, però no ho és gens. La ment és un pensament darrere l’altre, una

distracció, una emoció...

## **Doncs sí.**

Una vegada *Rama* li preguntà al seu Mestre *Vasishtha*: “quant temps puc tardar a adonar-me del què Sóc?”-

*Vasishtha* li respongué: “un obrir i tancar d’ulls”. Un instant, tan sols un instant.

Però, tot i que pot ser un instant, sovint veiem persones que durant molts anys mediten, fan ioga, són vegetarianes, llegeixen textos, es purifiquen... Tot per arribar a aquest instant de reconeixement.

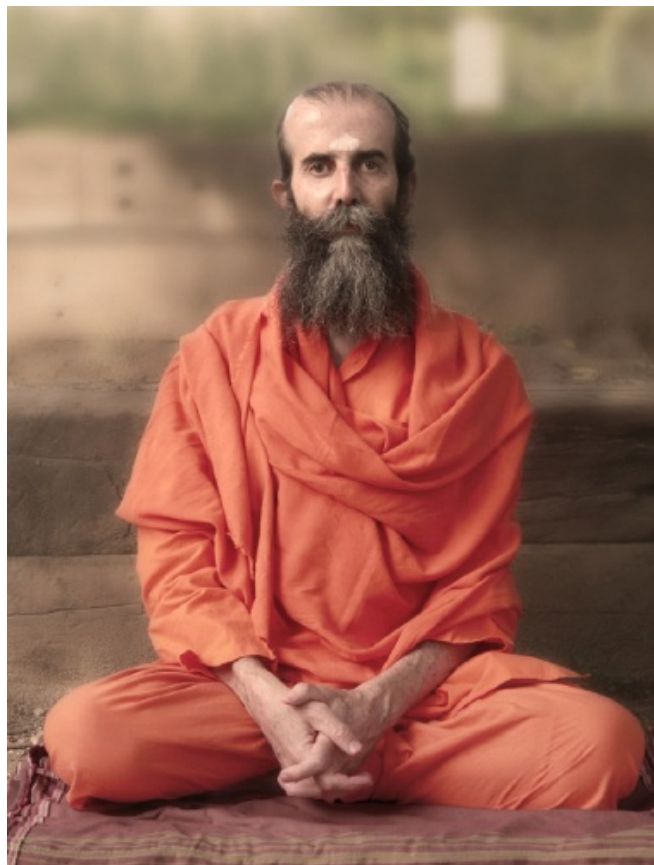
## **I de què depèn que puguin arribar-hi o no?**

Depèn sobretot de la intensitat del nostre propòsit. Molts de nosaltres diem: “Jo vull ser lliure”. Potser volem ser lliures, però sovint estem absolutament aferrats a les nostres limitacions. Llavors, quin desig de llibertat tenim? Ho diem molt fàcilment i sona molt bonic. Això és el que passa en el camí espiritual. Moltes persones pensen que estan en el camí espiritual, però tenen un llast tan pesat del seu “personatge”, que fa que no passi res o molt poc en el seu procés. La ment del “personatge” sempre està en la dualitat. Aquest reconeixement del que parlem, en realitat és com la mort, ens adonem que no som el “personatge” limitat. Morim internament, simbòlicament. Arribem a distingir que en realitat la nostra essència és transcendent. I aquesta és la gran alliberació.

## **Com quan ets nen que no saps qui ets i no tens por?**

Els nens viuen en un estat més lliure en cert sentit. És molt bonic observar els nadons, sembla que estiguin dins d’un mar de consciència. El personatge encara no hi és, però el coneixement tampoc. És com quan nosaltres estem en un somni profund i ens sentim en pau. En somni profund només hi ha descans. És un espai fosc, però descansem de totes les nocions. Com que no hi ha consciència de “jo” tampoc hi ha consciència de “l’altre”. Perquè quan la consciència es manifesta ho fa de forma dual: jo i l’altre (*aham-idam*).

En l’estat de somni amb somnis experimentem el món dins nostre, també hi ha el “jo” (la noció de la individualitat) i “l’altre” (l’univers o la realitat externa). En canvi, en l’estat



de somni profund el “jo” entra en estat causal, i “l’altre” també; per això experimentem un gran descans. Però en l’estat de somni profund no hi ha coneixement. El nadó està en un estat molt expandit però sense quasi coneixement. El savi, la persona de coneixement, és com un nen petit però amb tota la saviesa, és a dir, sap qui És.

### **I com adquirim aquest coneixement? Llegint molts llibres, meditant, aprenent de persones amb saviesa?**

El coneixement del que parlem sorgeix d’un mateix, no és el coneixement d’altres. És el coneixement del que ets. Tradicionalment s’adquireix seguint un camí, un ensenyament. Per què? Perquè la ment està aferrada al cos, les nostres idees, les nostres impressions, els nostres impulsos. En l’hinduisme es segueix un mestre, un camí, un ensenyament que de mica en mica et van obrint a la Realitat. I aquesta Realitat es va fent cada cop més clara i present. Cal seguir al mestre i les pautes del camí fins que t’hi estableixes. Per a algunes persones pot ser cosa de mesos i per d’altres pot ser la tasca de tota una vida. A vegades, aquest reconeixement pot venir en el moment de morir i la mort esdevé llavors un gran moment.

### **I com saps que estàs en el camí?**

Primer, segueixes un camí? Segueixes un ensenyament? Segueixes un mestre? Saps que estàs en el camí perquè de mica en mica et sents més ple i menys afectat i dependent del que és extern.

Saps que estàs en el camí perquè de mica en mica et sents més ple i menys afectat i dependent del que és extern

Normalment els éssers humans depenem de moltes coses: del que pensin de nosaltres, de que les nostres relacions vagin bé, de tenir certes coses... Doncs quan ets cada vegada més independent de tot això, vol dir que estàs en un camí adequat. Quan hi ha un acontentament i una joia que no ve de fora sinó que ve de dins, vol dir que el camí va bé. Tot i que, de vegades, en el camí també hi ha fases de crisi, fases de moviment, de canvi intern. Però en general vas sentint més goig, més plenitud... I, sobretot, menys desitjos, que vol dir més llibertat.

### **Ara hi ha molt moviment en aquest sentit, no? Moltes persones buscant el seu camí.**

Sí. Si ens fixem en la generació de la postguerra, per exemple, hi havia un voler general de tornar a crear riquesa i solidesa econòmica, ja que a la postguerra es visqué molta pobresa. Això fou una fita per a molta gent i va fer que hi hagués un gran creixement econòmic. Ara molts joves no han viscut cap mancança. Llavors, si no em manca res i no sóc feliç, què és el que passa? Tinc de tot i a més em regalen l’últim model de telèfon, puc fer-hi fotos, gravar vídeos, i tot i així no sóc feliç i no em sento ple. I la

majoria de gent, què fa? Seguir obtenint més coses o fer coses més estranyes; es tiren i fan pònting... i cada cop cerquen quelcom diferent que els distregui per intentar cobrir aquest buit. Però si estem una mica desperts, direm: "Potser el que estic buscant no és quelcom extern a mi, potser el que vull descobrir és al meu interior". Aquest és un moment molt important a la nostra vida. Un moment de crisi existencial que ens pot fer canviar la nostra visió de les coses. Si això no es dóna, podem anar sempre bojament cap a fora. Hi ha qui busca tenir relacions, fills, més diners, més poder social... mil coses. Tot és la mateixa recerca, tots busquem la joia i la plenitud, però externament no la trobarem mai. Podrem trobar el plaer, però no la joia permanent. Molta gent pot haver arribat a aquest punt de no trobar la plenitud en res extern i està en aquesta recerca. Però fins a quin punt volem anar-nos traient totes les falses identifications que portem? Perquè en tenim moltes i de tots colors!. Això sí que dependrà de la nostra intensitat i de les ganes d'anar al fons de tot. Cal dir que actualment hi ha una moda i tot un gran mercat de pseudo-espiritualitat, però també és cert que hi ha gent amb ganes de conèixer-se més profundament.

### **Deus parlar amb molta gent afligida o que pateix.**

Tothom està afligit. Fins i tot el més content. És part de la condició d'identificar-nos amb quelcom finit: mentre estem aferrats a la limitació i la finitud, hi ha patiment.

### **Bé, potser és la manera de reconèixer la felicitat.**

Exacte. Què fem? Busquem el plaer i el goig i intentem evitar el que ens produeix dolor i sofriment.

Però el dolor sempre ens arriba d'una manera o altra. Estem en un món canviant, en el que tot és transitori i efímer. No ens podem aferrar a res. A la ment li agradaria que certes coses no canviessin, com la persona que estimo, m'agrada així, però dos anys més tard ja no és la mateixa, ha canviat, i pateixo. Constantment ens trobem que tenim aquestes expectacions inacabables. Tot el que té nom i forma és un mar de canvi. I cal viure en aquest mar de canvi buscant en nosaltres la realitat eterna que no canvia.

### **I quan et trobes davant d'algú que pateix, no t'agradaria ser un mag i alliberar-lo del dolor?**

Sí, és clar. Però inclús en el patiment d'aquesta persona hi ha un espai de no-patiment. I si és capaç de fer aquesta observació, pot trobar aquest espai i tot el seu patiment es pot tornar relatiu.





Quan ens preguntem el perquè del patiment, veiem que en molts casos la causa som nosaltres mateixos i les nostres expectacions. Aquesta actitud la podem anar transformant. La major part de les vegades el patiment és una construcció nostra. Hi ha gent que s'aferra al patiment i que no el pot deixar. Podríem viure sense patiment o amb un mínim de patiment. Però el canviar d'actitud ha de sorgir de dins.

La major part de les vegades el patiment és una construcció nostra. Hi ha gent que s'aferra al patiment i que no el pot deixar

**Diuen que quan pateixes, físicament segregues unes hormones que poden arribar-te a enganxar.**

Sí. És com aquella mare que pateix si marxes d'Espanya, pateix si vius a Espanya, pateix perquè treballes massa i també pateix si no trobes treball. Facis el que facis sempre pateix. Sovint aquesta persona pot haver "solidificat" el patiment, s'hi identifica i acaba sent part del seu personatge. Cal tenir un despertar per poder anar més enllà i viure d'una manera més expansiva. Cal, però, la voluntat de la persona. Sense això és molt difícil.

**Ens hem de fer responsables...**

Sí. Certament, el mestre ens pot ensenyar un fruit, però qui se'l menja és cadascun de nosaltres. Ha d'existir en nosaltres aquesta voluntat de canviar i de transcendir la limitació.

**I la gratitud, com ens pot ajudar?**

Quan més veus aquest pla manifest com el que realment és, si el veus com el ball de la consciència, com una expressió lliure de joia, més aflora la gratitud. A vegades mirant al cel, a un arbre, a un ocellet, et pots posar a plorar de gratitud. De tan perfecte que és tot. Gratitud per la immensa perfecció que existeix en tot i sempre. Mira el teu cos, el seu funcionament. Quan ho observes amb gratitud és molt emocionant. Aquesta gratitud la podem fer arribar als demés. Gratitud pels nostres pares, els nostres germans, per la gent que ens ha acompanyat en la nostra vida. Quan tenim un plat de menjar al davant, estem davant l'esforç del qui ha plantat les llavors, del qui les ha regat i les ha collit, de la pluja, el sol i el vent. Cal recuperar el sentiment de gratitud i de la sacralitat de la vida. Avui en dia hi ha un fort condicionament que ens porta a viure com si sols fóssim entitats aïllades.

Cal recuperar el sentiment de gratitud i de la sacralitat de la vida

**Bé, quan hi ha un intercanvi monetari donem les gràcies!**

Exacte! Malauradament vivim en un món econòmic. És un reduccionisme total de

l'ésser humà. L'home modern ha de recuperar la cosmovisió, ha de tornar a sacralitzar la seva vida. Sacralitzar els detalls de la vida: com cuidem el nostres fills, com els portem a l'escola, com parlem amb els nostres empleats i com actuem en cada moment. Sacralitzar tota activitat. Llavors la vida canvia. És aquest canvi intern. És dir-nos: "no vull viure com em diu la televisió o la ràdio, no m'ho crec!". Deixar un espai i fer aquest canvi.

**Jo em sento agraïda per aquesta estona xerrant amb tu! Abans d'acomiar-me voldria però que m'expliquessis quelcom del llibre que has escrit.**

El títol del llibre és "**L'hinduisme**", també s'ha publicat en castellà. És una introducció a la tradició hindú. Els Vedas, les Upanishads, el Mahabharata, el Ramayana, la Bhagavad Gita, els Dharma Shastras, la sacralitat de la vida, els *samskaras* o rituals de pas, el pelegrinatge, el temple i la peregrinació, les festivitats hindús son alguns dels capítols del llibre.

El llibre exposa l'essència de la cosmovisió hindú. És un llibre del que n'estic molt content pel procés que va significar escriure'l.

**Has escrit un llibre, i l'arbre ja l'has plantat?**

Uns quants sí, a l'Índia. He plantat arbres a varis *ashrams* on vaig viure. Aquí a Catalunya ja en plantaré un!

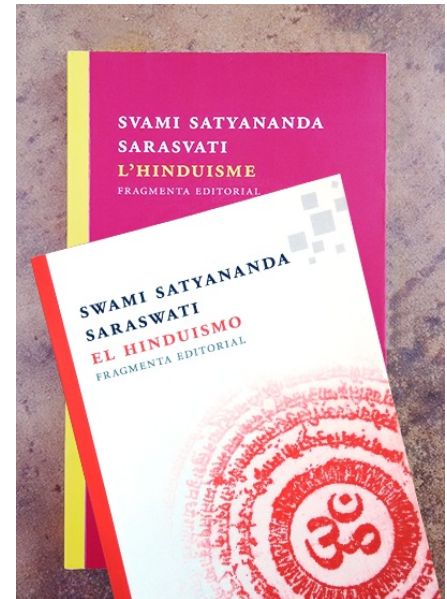
Pots trobar més informació de'n **Swami Satyânanda Saraswatî** a:

**Biografia PortalHolístic Swami Satyânanda Saraswatî**

[www.advaitavidya.org](http://www.advaitavidya.org)

[www.fragmenta.cat](http://www.fragmenta.cat)

[www.lavanguardia.com](http://www.lavanguardia.com)



+ de 2 raons  
per aparèixer a holístic