

## Svami Satyananda Sarasvati, mestre de vedanta



VICTOR-M. AMELA

IMA SANCHIS

LLUÍS AMIGUET

Ets el que ets cada instant; els anys només fan mal quan els has perdut. **Nascut a Barcelona, me'n vaig anar a l'Índia fa 30 anys. Vol coneixe's? Comenci per apagar la tele i encendrà el cervell. Cada dia milions de persones moren sense saber qui són: no en sigui una més**

## “Doni's temps”



KIM MANRESA

**I** vostè qui és?  
L'Amiguet, de *La Contra*: vam quedar que vindria avui.

No li he preguntat ni el nom ni on treballa, sinó... qui és vostè?

M'he llegit la seva aventura a la muntanya sagrada d'Arunachala i a Caixmir... Molt bé, però qui és vostè?

Si es posa així... Doncs no sé qui sóc. Ja és un pas admetre-ho. Jo el vaig fer fa 37 anys. Me'n vaig anar a l'Índia. No volia ser una persona més dels milions que moren cada dia sense coneixe's.

Molts més viuen tan tranquils. No són conscients de qui són i per això tampoc no han conegut ningú. Viuen les vides d'altres: consumeixen productes d'altres, treballen per a d'altres, voten els altres...

... I engrandeixen les audiències de televisions d'altres... Vol viure més i millor? Comenci per apagar la tele i encendrà el cervell.

La tele relaxa i fa companyia. ... No es relaxarà oblidant-se, sinó descobrir-se. I quan es conegui de debò, a si mateix, mai no tornarà a sentir-se sol, perquè vostè és la seva millor companyia, i quan no necessiti distreure's ni entretenir-se ni que

el distreguin ni l'entretinguin, veurà com d'altres vénen a gaudir de la seva pau.

Com començo?  
Prengui's temps per indagar en el seu interior i començarà a adquirir una distància saludable del que no és vostè, sinó només les seves circumstàncies, les ambicions i pors...

Jo em pensava que sóc jo precisament pels meus atributs i les meves circumstàncies.

Si va penetrant en el seu interior a través d'aquestes capes -edat, nació, ofici, càrrecs, propietats, classe social...-, veurà que vostè no n'és la suma, sinó al revés: vostè és el que queda en transcendir-les.

I si no m'agrada això que queda?  
La seva ambició i el seu odi; les seves passions i mesquineses són com les de tothom, però la seva essència és única a l'univers. En descobrir-la se sentirà lliure sense dependre de ningú. Veurà quina tranquil·litat!

Com puc trobar-me?  
Com pot trobar-se no s'ensenya, s'aprèn. Els primers passos són racionals i els hi puc explicar com a tècniques de concentració, però es quedaran només en això si després no aconsegueix transformar-los en una experiència, una vivència que t'omple.

**De l'instant estant A Arunachala ofrenaven a Satyananda (que ja no fa servir el nom català) aliments que el iogui descobria en interrompre les hores de meditació. Aquí, si un paio estrany estranger i mig despullat estigués absort durant catorze hores davant d'un portal, els veïns espantats trucarien a la Guàrdia Urbana, que se l'emportaria per dutxar-lo i oferir-li un plat calent al menjador social. La nostra cultura no preveu la contemplació, així que no us impacienteu si la tele del veí us impedeix de meditar. Una joia del svami, la primera en català, de filosofia hindú essencial, L'hinduisme, us ajudarà a trobar-vos en l'instant estant entre pensaments.**

Ho diu vostè...

Ho experimento en mi mateix i he sentit aquesta alegria en els mestres, els svamis.

El benestar s'encomana?

Igual que l'ambició o l'envejós encomanen l'eterna insatisfacció als altres.

No diu res nou: al temple de Delfos ja es llegia: "T'has de conèixer a tu mateix". I ja fa 2.000 anys que Sòcrates va anar al mercat i es va meravellar: "Quantes coses que no necessito!". La mística universal ha seguit els mètodes d'autoindagació del vedanta mil·lenari. I continuen servint.

Això també s'ensenya a l'Església.

Jo no li demano que cregui en res. Però sé que si persegueix els diners...

No me'n demani, que estic escurat.

... L'admiració dels altres: que l'estimin! Mai no en tindrà prou. Perquè aquests desitjos no són vostè.

Qui sóc jo?

Només pot descobrir-ho si es dona temps. Els que volen que els dediqui temps li diran que el perd, però s'adonarà que el guanya.

No m'avorriré?

Aprenderà a recollir els sentits i assossegat la ment. No intenti concentrar-se en cada idea que l'assalta, deixi que passin; que arribin i se'n vagin, i observi l'immens silenci que hi ha darrere de tot pensament.

Sense fer res?

A mesura que aprofundeixi en la introspecció notarà que la respiració es torna lenta i profunda i que va entrant en un espai interior molt més ampli.

Com ho va aprendre, vostè?

Vaig descobrir el ioga a Barcelona el 1975 i vaig sentir que removia alguna cosa en el meu interior: vaig llegir el *Bhagavad Gita* i als 20 anys -en fa 37- me'n vaig anar a l'Índia, vaig aprendre sànscrit i vaig estudiar el vedanta.

Té bon aspecte, vostè: la meua mare diu que de no haver treballat gaire. Visc.

De què vivia?

Els hindús ens alimentaven, als ioguis de la muntanya sagrada d'Arunachala. L'Índia se t'obre si tu t'hi obres.

Segur que va passar gana.

Alguna austeritat. Però només amb la presència del meu mestre ja em confortava.

No havia fumat ni begut res?

La meditació no altera la consciència, sinó que la potencia i l'eixampla. Intenti-ho.

Jo tinc la sort de treballar.

Prengui distància: no visqui la vida d'altres. No persegueixi el que els altres decideixin que vostè vol: no pateixi per triomfar el triomf que d'altres decideixen. Sigui vostè.

I si no serveixo per a meditador?

Vostè pot ser el més ansiós i esbojarrat dels homes, però també en el seu interior hi ha el més assenyat, calmat i feliç. Doni's temps i es trobarà.

LLUÍS AMIGUET

LA VANGUARDIA

som com som

Estavila diners utilitzant la targeta de Subscriptor. Consulta tots els descomptes a la web. [www.subscriptoradefavanguardia.com](http://www.subscriptoradefavanguardia.com)



EL DIA QUE VA MORIR MARILYN Terenci Moix  
9,95€ VAL DESCOMPTA DISSABTE 12 LAVANGUARDIA



Qui deia que mai a la vida res no us separaria?

Rebaixes

El primer centre comercial de Barcelona

L'illa 20 anys

