

## RESUM CONFERÈNCIA 30-11-2010 ESCOLA LURDES

### CONSCIÈNCIA, ATENCIÓ I EXPERIÈNCIA

#### A CÀRREC DE JOSEP OLLÉ I BIOSCA

Atès que l'objectiu escolar pel curs 2010-2011 en relació a l'ideari de la nostra Escola és el **CULTIU de l'ATENCIÓ**, aquesta conferència ens va ajudar a conèixer com podem modular la nostra atenció per tal que ens obri al món de la consciència d'un mateix i facilitar l'obertura cap a l'altre, posant l'accent en aconseguir una mirada profunda a tot el nostre entorn i a la importància d'esforçar-nos per estar realment en el moment present.

Mitjancant una relació vivencial i pràctica, o sigui una **experiència**, adquirim el coneixement (mirant enfora) d'una cosa o del nostre entorn. Connectant amb la **consciència** adquirim el coneixement (mirant endins) de la nostra pròpia existència. **L'atenció** és l'acoblament de la consciència a la ment, que crea la nostra realitat.

La nostra vida té 2 eixos:

- **L'Eix vertical del no-temps: L'EIX DE LA CONSCIÈNCIA.**  
El present, l'àmbit de la creació.
- **L'Eix horitzontal del temps: L'EIX DE LA MENT**  
El passat i el futur, l'àmbit de la realització (el que no crea).

La consciència és el poder del moment present i la podem anomenar **presència**. Només hi ha consciència en l'Ara. Quan sortim del present, sortim fora de la consciència i estem en la ment creant el temps, passat i futur.

La relació primordial de la vida és la relació que tenim amb el moment present perquè és l'únic que existeix, l'Ara. Si la nostra relació amb l'Ara és disfuncional, aquesta disfunció es reflectirà en tota situació de la nostra vida. L'ego és una relació disfuncional amb el moment present. Cal posar fi al pensament compulsiu i involuntari.

El nostre propi destí depèn de l'estat de consciència, de l'Ara i, per tant, cal donar-nos que el recorregut de la nostra vida consisteix en el pas que estem donant en el moment present. El destí depèn d'aquest pas, el qual hem de fer amb la màxima intensitat i qualitat.

**Sóm la relació amb el moment present.** Només podem decidir i actuar en el present (el passat i el futur no existixen). Habitualment volem racionalitzar la nostra vida i ens equivoquem perquè no escoltem l'Ara.

És en la connexió amb nosaltres mateixos que trobem la unitat amb els altres éssers humans perquè la consciència és la mateixa, és única. I és a través de la ment que ens diferenciem perquè és la que crea separació, per la qual cosa, no ens hem d'identificar amb la ment.

Per tant, ens hem de desintoxicar de l'addicció a pensar perquè la ment funciona independentment de nosaltres i és disfuncional (sorgeixen pensaments sense saber d'on vénen per pura inèrcia). Aleshores, la consciència s'acobla espontàniament a la ment per inèrcia també, marxant darrera els pensaments sense voler-ho, fent així, que l'atenció a través de la ment doni sentit de realitat als pensaments i, per tant, estigui creant la nostra realitat i, consegüentment, siguem el que estem pensant.

Quan podem **AFERRAR L'ATENCIÓ**, la ment perd el sentit de la realitat, i la consciència roman en el seu estat original (sense forma ni condicionada) i podem crear l'espai interior sentint-nos vivents i recuperant el nostre centre. Per tant, cal posar la ment en silenci, posar l'atenció plena i intensa en l'Ara i escoltar el sentiment de la nostra pròpia presència. Aquest és l'estat natural en el que ens sentim unitat amb l'Ésser.

L'obstacle per experimentar la connexió és la identificació amb la pròpia ment que fa que sorgeixi la por i els conflictes interns i externs perquè ens percebem diferents els uns dels altres. En la unitat tots som ú, tots som el mateix i, per tant, no hi ha por. Sortint de la ment s'activa un nou nivell de consciència.

La consciència és l'Absolut, el Ser, Déu, l'Ésser, l'ànima, que és el que dona realitat a les coses. En la consciència hi ha unitat, quietud, pau. El conflicte sorgeix en la dualitat. Som ú en la consciència, mentre que som diferents en el cos i en la ment.

Existeixen 5 valors humans universals que són estats qualitius de la consciència (no neixen de la ment) que es corresponen a **les cinc intel·ligències que els éssers humans tenim interconnectades** i que, a la vegada, **corresponen a cinc estadis evolutius del cervell:**

- **INSTINTIU O SENSORIAL** (sentits): Cervell del rèptil, el qual respon al plaer/dolor automàticament, no hi ha memòria de l'experiència
- **EMOCIONAL O SOCIAL** (relació): Cervell del mamífer primitiu, el qual respon per desig/por, hi ha memòria associada a l'experiència a través de les emocions.
- **INTUITIU O SENTIMENTAL** (inspiració): Cervell del mamífer avançat (primats): coneixement inconscient, hemisferi dret.
- **ANALÍTIC O RACIONAL** (raonament): Cervell de l'hominid: anàlisi, hemisferi esquerra.
- **RELACIONAL O PLANIFICADOR O INTEGRAL** (relacionar o planificar): Cervell humà que permet veure i integrar tota la informació.

**L'educació en aquests cinc valors humans universals com estats qualitius de la consciència, que exposarem a continuació, són el portal a la NOVA HUMANITAT per a connectar-nos amb la el nostre ésser:**

- **PAU:** L'estat de consciència d'unitat sentida amb un mateix. Es correspon amb la intel·ligència emocional o social.
- **AMOR:** L'estat de consciència d'unitat sentida amb l'altre. Es correspon amb la intel·ligència intuitiva o sentimental.
- **HARMONIA:** L'estat de consciència d'unitat sentida amb el tot. Es correspon amb la intel·ligència relacional o integral.
- **VERITAT:** La comprensió profunda que no som el cos ni la ment, sinó el continuum de consciència que flueix com a rerefons i manté la realitat. Es correspon amb la intel·ligència analític o racional
- **ACCIÓ CORRECTA:** Aquella que no neix de l'egoïsme, ni del sentit de possessió, no lligada al resultat, sense esperar benefici propi i que flueix amb joia a través nostre. Es correspon amb la intel·ligència institutiva o sensorial.

Quan l'acció sorgeix de la consciència del moment PRESENT va impregnada de QUALITAT, DEDICACIÓ I AMOR, alliberant-nos de la necessitat psicològica del passat que vol tenir una identitat i alliberant-nos del futur que vol trobar la realització.

La veritable prosperitat és SENTIR-SE AGRAÏT pel moment PRESENT i per la PLENITUD de la vida ARA MATEIX.

---