

# Mas el Negre

El Mas el Negre va ser adquirit i rehabilitat per la Fundació Vidabona i va obrir les portes com a alberg rural el 2015.

És un espai d'estada i descans en un entorn privilegiat que també ofereix tallers i activitats inspirades en el llegat de **Lluís Maria Xirinacs** en formats pràctics i vivencials a prop d'on va dur a terme la seva mort-offrena.

El Negre ofereix als visitants la possibilitat de caminades per una natura molt rica, la riera, el romànic proper, així com espais per a activitats de grups i un **calendari d'activitats** anual amb tallers, retirs i caminades.

LA FUNDACIÓ VIDABONA PREN EL NOM DEL SANTUARI EN RUNES QUE HI HA A PROP I QUE EN EL SEU DIETARI FINAL, XIRINACS FA SÍMBOL DE LA PLENITUD.

## Valors i activitats

A banda de gaudir d'una esplèndida natura prepirinenca, el Negre s'ha rehabilitat per oferir uns valors i **continguts innovadors** enfocats a la realització personal i col·lectiva.

### Retirs de meditació i natura: camí interior a la plenitud

Més enllà de buscar la calma mental enfilant de forma vivencial el camí interior a l'alliberament dels aferraments, la consciència plena, la vocació i la seva realització.

UN CAMÍ QUE ENS POT PORTAR A LA PLENITUD INDIVIDUAL, COL·LECTIVA I UNIVERSAL.

### El camí de Vidabona

Un camí iniciàtic de quatre etapes ple de simbolismes a través del qual es poden **transitar les 4 estacions del camí a la plenitud**, sigui per compte propi o guiades per la Fundació Vidabona.

SANT JOAN DE LES ABADESSES

OGASSA

EL NEGRE

EL MONÛLIT ON VA MORIR XIRINACS

LA SERRA DE SANT AMANÇ

EL TAGA

SANT MARTÍ D'OGASSA

SANTA MARIA DE VIDABONA

RIPOLL

### Colònies i tallers de cap de setmana

Per a escoles, instituts i grups d'educació en el lleure

sobre l'art del **diàleg i el consens** i sobre el **camí a la plenitud** a partir de la vocació de cadascú.

### Tallers de Globàlium

El Model Global de la Realitat ideat per Lluís M. Xirinacs eixampla el nostre mapa mental i n'augmenta les dimensions. Una eina que ens pot ajudar a comprendre i orientar en les variades situacions del camí vital individual, col·lectiu i universal.

### Taller de diàleg i consens

per a infants, joves i grans.

Aprendre l'art d'escoltar-nos

i posar-nos d'acord en les decisions que ens afecten

ÉS ALTAMENT TRANSFORMADOR!

### Un projecte col·laboratiu

El Negre compta amb el suport de:

**Grup d'Amics del Negre (GAN)** voluntaris que mitjançant l'intercanvi col·laboren en tasques a la finca.

**Grups llavor** per promoure els diferents valors del Negre

**Simpatitzants** que reben informació a través dels butlletins i de les xarxes socials.

socis

SI HI VOLS COL·LABORAR APUNTAT AL MATEIX ALBERG O AL WEB.

### Activitats i projectes afins

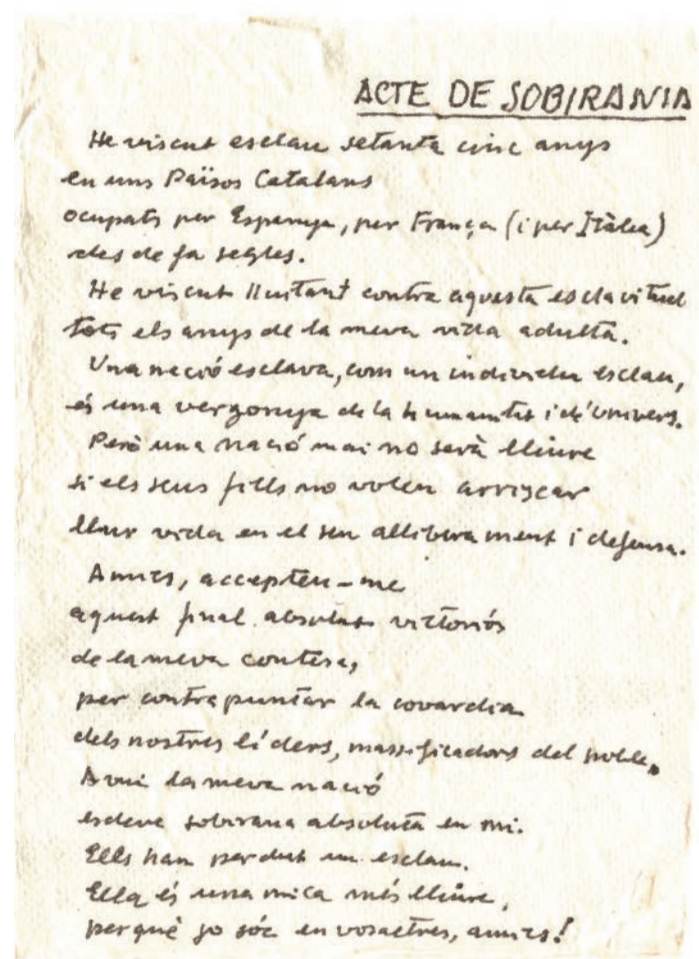
Programem activitats externes que tenen afinitat amb aquests valors. Fem xarxa amb altres centres i projectes afins.

# El llegat de Xirinacs

De Lluís Maria Xirinacs s'ha dit que era la veu del poble, el Gandhi català, **un testimoni, un profeta, un místic, un filòsof, un revolucionari** català d'esperit universal.

Va realitzar diverses **vagues de fam** a mort amb finalitats socials i nacionals. Va estar plantat 12 hores diàries durant quasi 2 anys davant la presó Model per demanar **l'amnistia dels presos polítics**. Va ser escollit **senador independent** i fou nominat 3 vegades al premi Nobel de la Pau.

Va néixer l'any 1932 a Barcelona i va ofrenar la seva vida a la nació i a la transcendència al Pla de cal Pegot (Ogassa) el 6 d'agost del 2007, dia del seu 75è aniversari.



Xirinacs encarna una **nova cultura de la mort** qüestionant el paradigma actual de perllongar la vida a qualsevol preu i erigint un **nou marc de llibertat** en un territori ple de tabús.

I fa un pas més: converteix el trànsit de la vida a la mort en una **ofrena** orientada a una causa de dimensió **col·lectiva i transcendent**.

+info:  
[www.elnegre.cat/valors/xirinacs](http://www.elnegre.cat/valors/xirinacs)  
[www.lluismariaxirinacs.cat](http://www.lluismariaxirinacs.cat)

*Avui manca un mes per al final. Faig la vida de cada dia sense diferències. Però, com val cada minut!*

6 de juliol de 2007  
Dietari final, Ed. Ara Llibres

*Ofereixo el do més preuat, que és la meua vida, per l'alliberament del meu poble, per l'alliberament de tots els pobles oprimits de la terra, per la natura presonera nostra.*

6 de juliol de 2007

## globàlium

constitueix el seu gran llegat filosòfic, un **Model Global de la Realitat**, un **mapa mental que ordena i eixampla la visió del món i de la vida de forma harmònica i multidimensional**.

A PARTIR D'AQUEST GRAN MAPA GLOBAL, DESENVOLUPA ELS ALTRES ÀMBITS DEL SEU LLEGAT SOCIAL I ESPIRITUAL.

## democràcia participativa

L'1 de gener de 2000 va realitzar la seva darrera gesta no-violenta de caràcter social i nacional: es va plantar a la plaça de Sant Jaume de Barcelona 12 hores diàries durant cinc mesos per convocar **l'Arbre d'Assemblees dels Països Catalans, petites assemblees locals connectades per portaveus com a espai de sobirania popular permanent**, sinònim de democràcia participativa i d'autodeterminació.

## espiritualitat

el camí a la plenitud individual, nacional i universal es un **camí interior en sintonia amb les 4 estacions de l'any** que Xirinacs va sintetitzar a partir de les diferents tradicions.

RESULTA INSPIRADOR RECORDAR-NOS QUE LA PLENITUD PASSA PER L'ENTREGA I REALITZACIÓ PERSONAL I COL·LECTIVA A PARTIR DELS RESPECTIUS **DONS I VOCACIONS**, PREVI **ALLIBERAMENT** DE LES DEPENDÈNCIES MUNDANES.

LA SEVA MORT-OFRENA FOU EL SEU DARRER ACTE SUBLIM D'OFRENA ESPIRITUAL PROP DEL SANTUARI DE VIDABONA, SÍMBOL SEGONS XIRINACS DE LA PLENITUD NACIONAL, LA TERRA PROMESA CATALANA.

## acció no-violenta

junt amb la democràcia, és la **vera força del poble**: una estratègia per resoldre els conflictes des d'una elevada ètica.

SE N'HA PUBLICAT UN LLIBRE PÒSTUM MOLT RECOMANABLE TITULAT "LA NOVIOLÈNCIA", DISPONIBLE PER INTERNET.

## economia transparent i responsable

A partir de les propostes d'Agustí Chalaux, va aprofundir en el **capitalisme comunitari**, síntesi dels dos vells sistemes.

Gràcies a que la moneda sigui nominal i telemàtica, tot el diner esdevé transparent, s'evita la corrupció i el frau fiscal, permetent una renda bàsica per a tothom i un salari per a les feines socials, culturals, etc.

S'HA PUBLICAT EN ELS DOS VOLUMS "LA TERCERA VIA" I ES POT CONSULTAR MOLTA INFORMACIÓ I VÍDEOS A [WWW.BARDINA.ORG](http://WWW.BARDINA.ORG).

SEGONS TENIA PLANIFICAT DE FEIA ANYS, ES VA ESTIRAR EN MEDITACIÓ FINS ATURAR ELS SEUS RITMES VITALS.



# Comunitat humana i democràcia plena

*La diferència que hi ha entre un munt de fulles caigudes apilades per l'escombriaire en un racó d'un jardí i les mateixes fulles abans de caure formant la frondosa capçada d'un arbre és que en el primer cas, el conjunt de fulles és un mer amuntegament, una massa.*

*Una mica de vent les esbarria en totes direccions.*

*En el segon cas, darrere de cada fulla hi ha un peduncle flexible que mena a una tija tendra, que mena a un branquilló erecte, que mena a una branca enravenada, que mena a un tronc rígid, que mena a unes arrels titàniques, per on circula la vida interior, perfectament protegida.*

*Ni l'huracà rabiós s'endurà aquestes fulles.*

Lluís Maria Xirinacs



Xirinacs considera que la **democràcia participativa és la clau que obre tots els altres panys**: Si el poble recupera la sobirania des de baix de forma permanent i vinculant, podrà activar gradualment els canvis en els models d'economia, de banca, de moneda, d'energia, de salut, d'educació, etc. que urgeixen al món.



**L'arbre de petites assemblees territorials connectades per portaveus**

Per Xirinacs, si ens centrem només en guarir els individus que emmalalteixen fruit d'una societat malalta, es desequilibraran de nou. Per això adreçà la seva darrera acció noviolenta social l'1 de gener del 2000, plantat 12 hores diàries durant 5 mesos a la plaça St. Jaume de Barcelona, a convocar els Països Catalans a autoorganitzar-se en un arbre d'assemblees territorials **per exercir una democràcia participativa com a sinònim d'independència del poble, d'autodeterminació permanent, de maduresa.**

*Fins que no tallem l'últim fil que ens manté lligats no deixarem de ser titelles.*

Xirinacs

**Una revolució d'estil català**

La democràcia participativa esdevé la major garantia per **revertir els greus desequilibris socials entre persones, entre nacions i la greu degradació ecològica** que estem causant.

És el que Xirinacs anomena "una revolució d'estil català" a la que dedicà bona part de la seva vida i que actualment està germinant gràcies al procés d'autodeterminació impulsat per la creixent presa de consciència del poble català.

**El testament demòtic de Xirinacs**

L'any 2004 va deixar escrit el seu missatge pòstum a mode de testament social "demòtic", un missatge molt similar al que va deixar Gandhi poc abans de ser assassinat. Tots dos plantejaven **refer les comunitats humanes territorials i fer-les orgàniques** establint assemblees de base connectades per portaveus fins a cobrir tot el país per exercir una democràcia participativa permanent des dels valors del diàleg i el consens.

+ info:

GRUPS-LLAVOR DE VIDABONA: Hi ha un **grup-llavor de Vidabona** obert a qui hi vulgui col·laborar, que promou la implantació d'una democràcia participativa a Catalunya, tant deliberativa com referendària, que anomenem "poblecràcia".

El **grup-llavor d'educació** promou el taller de diàleg i consens a escoles, escoltes, esplais,... i en colònies al Negre. Si vols col·laborar en aquests grups demana informació al mas El Negre o escriu-nos a [fvidadbona@elnegre.cat](mailto:fvidadbona@elnegre.cat)

A l'apartat Comunitat Humana i democràcia de la pàgina El llegat de Xirinacs hi ha escrits molt innovadors ([www.elnegre.cat](http://www.elnegre.cat)) sobre funcionament d'assemblees, el consens, demòtica,...

A [www.catalunyademocraciaplena.cat](http://www.catalunyademocraciaplena.cat) i a [www.sompobledecidim.cat](http://www.sompobledecidim.cat)



elnegre.cat



fundació

# Diàleg i consens

Els punts clau per aprendre l'art del diàleg i la presa d'acords per consens que ens fa molt més forts perquè no genera guanyadors i perdedors de les votacions, sinó que tothom hi guanya, són:

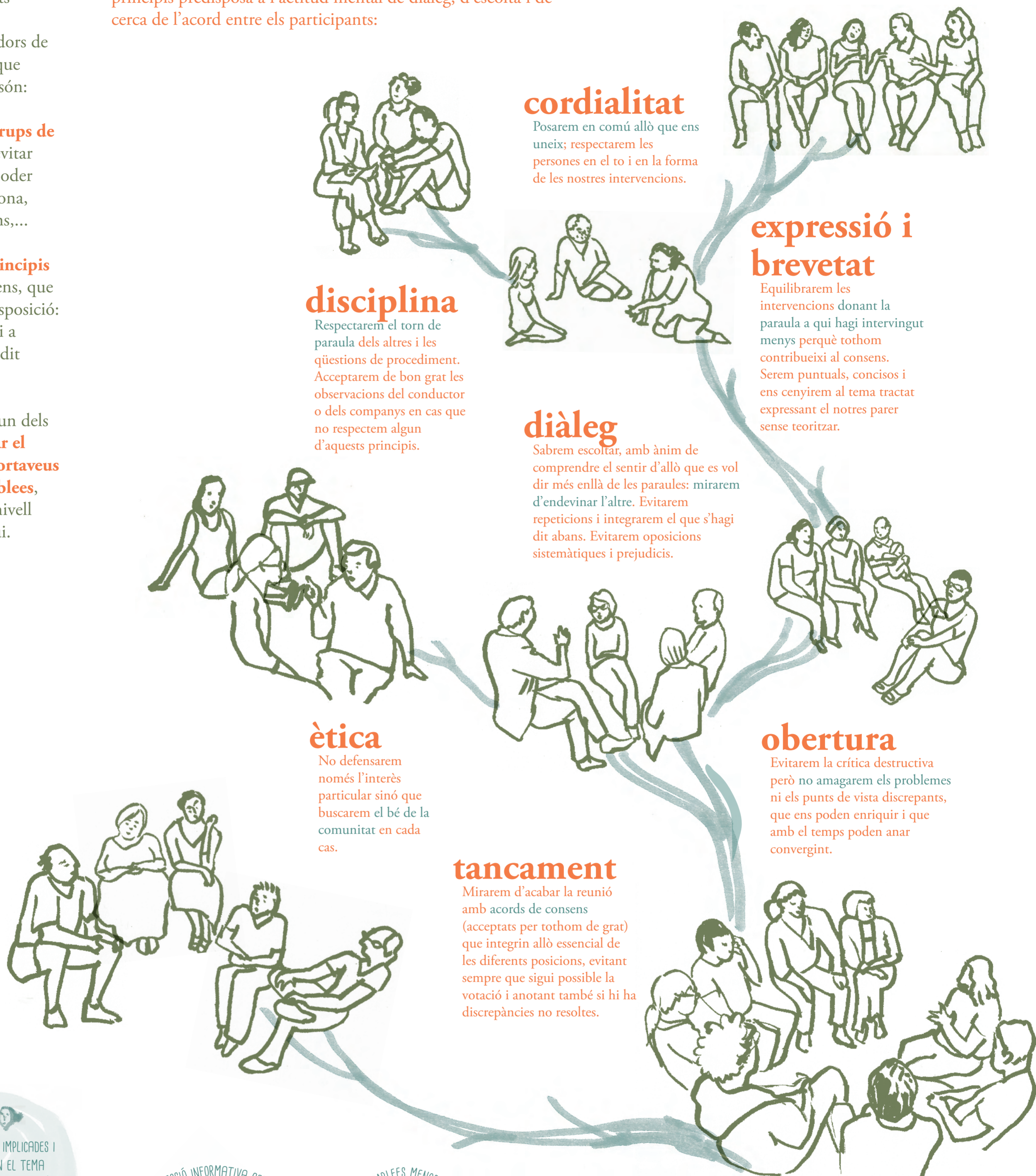
Parlar amb **petits grups de 5-8** membres, per evitar reunions llargues, poder parlar tots força estona, evitar manipulacions,...

**Llegir abans els principis** del fòrum pel consens, que en faciliten la predisposició: aprendre a escoltar i a integrar el que s'ha dit abans.

Donar confiança a un dels membres per **buscar el consens amb els portaveus de les altres assemblees**, repetint-ho fins al nivell territorial que calgui.

## Principis del fòrum pel consens

Abans de cada reunió, la pràctica demostra que la lectura d'aquests principis predisposa a l'actitud mental de diàleg, d'escolta i de cerca de l'acord entre els participants:



PREPARACIÓ

LES PERSONES IMPLICADES I ENTESES EN EL TEMA PREPAREN LA INFORMACIÓ I LES PROPOSTES A TRACTAR

SESSIÓ INFORMATIVA GENERAL

LES PERSONES QUE S'HAN PREPARAT EL TEMA L'EXPOSEN A TOTHOM

ASSEMBLEES MENORS

DIÀLEG I CONSENS

DIÀLEG I CONSENS

DIÀLEG I CONSENS

ASSEMBLEA DE PORTAVEUS

DIÀLEG I CONSENS DELS PORTAVEUS DE LES ASSEMBLEES MENORS

# El Globàlium

el Model Global de la Realitat  
ideat per Xirinacs

Xirinacs, en observar que la major part de conflictes són ocasionats per xoc de mentalitats -patrons o mapes mentals-, va crear un **model globalitzador que integra conceptes oposats de manera dialèctica** i, per tant, pacificadora. Va pretendre fer una síntesi de tota la realitat existent. El projecte l'ocupà tota la vida.

"HI HA DE CABRE DES DE DÉU FINS A UNA ESPARDENYA",



## Estructura i eixos principals

Les tres dimensions o eixos del **Model Menor** serveixen per anar col·locant els diferents conceptes (26 categories) segons si són més o menys:

<b>TEÒRICS</b> realitat abstracta, mental	<b>PRÀCTICS</b> realitat concreta
<b>FENOMÈNICS</b> esdeveniments, temps linial	<b>NOÛMÈNICS</b> dimensió transcendent, atemporal
<b>SUBJECTIUS</b> visió i vivències del jo	<b>OBJECTIUS</b> estructures, matèria

El **Model Major** es completa amb una quarta dimensió per a cadascuna de les 26 categories anteriors:

<b>PLASMA</b> realitat no desplegada, llavor	<b>MÓN</b> màxim desplegament i potència de les coses i de l'univers
---	---

UNA CURIOSITAT: ELS NOMS DE LES HABITACIONS I ESPAIS DEL NEGRE SÓN CATEGORIES DEL GLOBÀLIUM.

El resultat és una eina que, amb 80 conceptes o categories que resumeixen la realitat global, sempre ampliables, **col·loca cada concepte del pensament humà de les diferents tradicions i filosofies en una pissarra corba de quatre dimensions** (hiperesfera) i de forma relacionada entre sí.

## què ens aporta?

Convida a ampliar el mapa mental que cadascú tenim amb un d'universal que eixampla i harmonitza la ment i que permet **transitar amb més consciència i coneixement la realitat i les situacions de la vida.**

PROBABLEMENT, AQUEST MODEL SIGUI UN PROTOTIP DEL MAPA MENTAL DE LES FUTURES DONES I HOMES DEL NOU PARADIGMA AMB UNA CONSCIÈNCIA I COSMOVISIÓ GLOBALS.



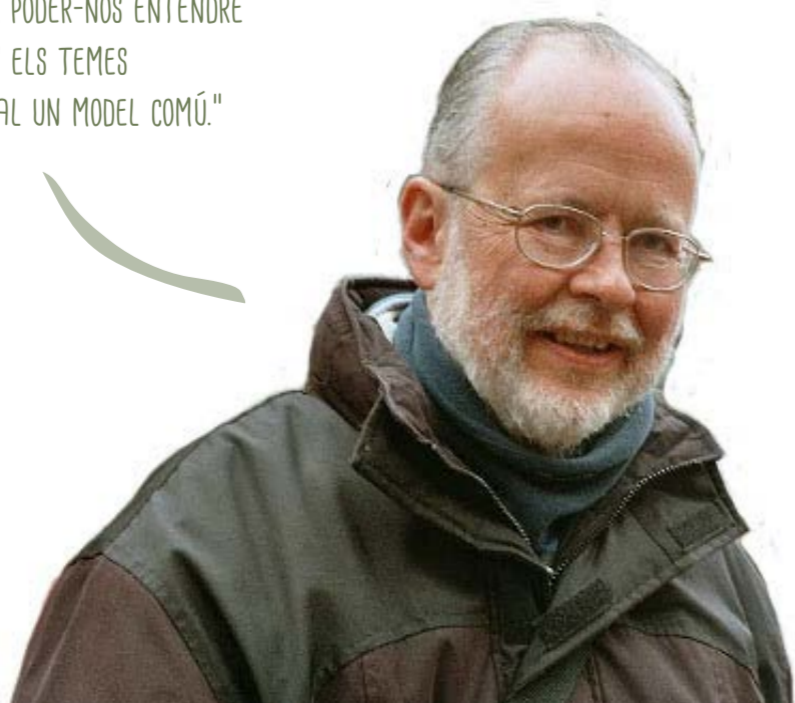
+ info:

- Documents i vídeo introductoris del mateix Xirinacs a l'apartat Globàlium de la pàgina El Llegat de Xirinacs ([www.elnegre.cat](http://www.elnegre.cat))

- Tallers de Globàlium que oferim al Negre són aptes per a tothom. Ofereixen de forma amena recórrer i aprendre els diferents espais i territoris de la realitat geomètricament relacionats entre ells, combinant teoria amb pràctiques vivencials a la natura. Al llarg de diversos caps de setmana es van recorrent i descobrint les diferents dimensions i conceptes. (consulteu calendari d'activitats)

- Cursos entre setmana de la Fundació Randa-Xirinacs a Barcelona.

"SI AQUEST MODEL US ÉS ÚTIL, USEU-LO I MILLOREU-LO. SI NO, LLENCEU-LO I FEU-NE UN ALTRE, PERÒ PER PODER-NOS ENTENDRE COM A SOCIETAT EN ELS TEMES IMPORTANTS, ENS CAL UN MODEL COMÚ."  
XIRINACS



ELS QUI L'HEM ESTUDIAT PODEM AFIRMAR QUE ENS HA CANVIAT LA VISIÓ I LA COMPRENSIÓ DE LA REALITAT, LA DIMENSÍO DELS PROJECTES VITALS I, EN DEFINITIVA, LA VIDA.



# L'acció noviolenta

L'art de resoldre els conflictes amb fermesa, sense odi ni violència i buscant la concòrdia

## La cultura violenta

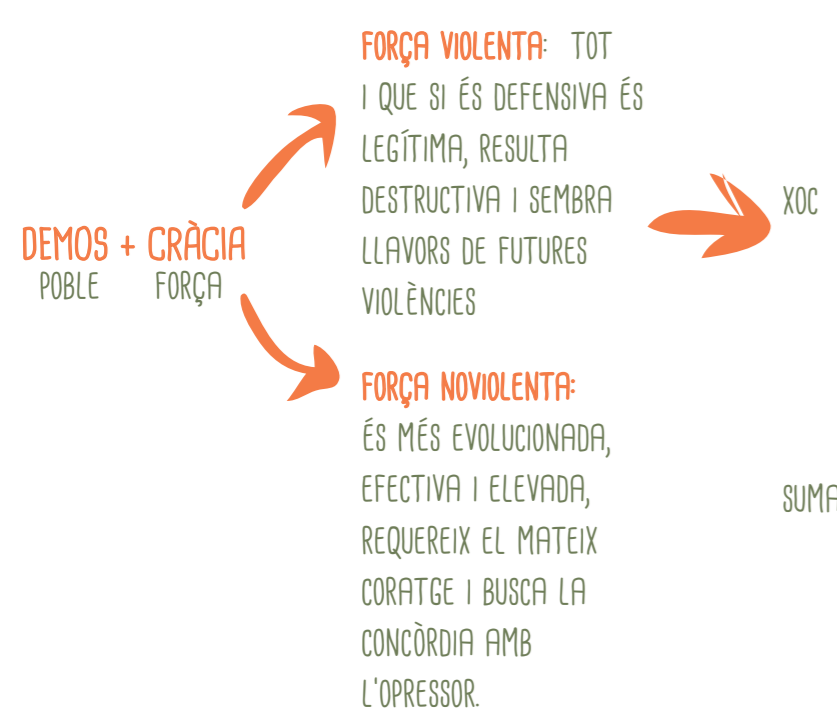
Tot i que la nostra vida és plena de decisions dialogades i pacífiques, la cultura violenta és molt present arreu, en sèries, pel·lícules, en la política,... i també en les nostres vides quan tenim conflictes, litigis,...

Hi ha violència estructural econòmica, mediàtica, educativa, policial, judicial,... N'hi ha de física, psicològica, de gènere, de raça, entre nacions,...

Avui, la cultura noviolenta davant dels conflictes és quasi inexistent, si bé és un anhel comú.

Lluitarem amb tota la nostra fúria per la victòria de la pau.  
La victòria de la pau no serà una victòria nostra, sinó un embat encès i joiós entre els homes, entre les nacions, entre les races; on no hi hagi ni vencedors ni vençuts, sabem que la construcció de l'embat de la pau, ens demana una guerra perpètua, contra el fort mentre siguem febles, i contra nosaltres mateixos quan siguem forts.

Lluís M. Xirinacs



## Els cinc graons de l'acció noviolenta



### 1 Cooperació amb el contrari en conflicte

Primer cal dialogar i cooperar amb amb l'adversari, amb l'enemic; podria ser que tingués la raó; també podria ser que ens escoltés.

### 2 Denúncia de la injustícia

quan la consciència exigeix de fer-ho. La denúncia pot ser per la via legal (si bé aquesta pot estar controlada per l'opressor), o mitjançant escrits, manifestacions, art, xerrades, etc.

### 3 No cooperació amb l'opressor

quan la denúncia no ha estat suficient: vaga, dejunis (normalment adreçats als amics, al poble, a fi d'interpel·lar-lo), no cooperar econòmicament com a consumidors amb els poders opressors, empreses, etc.



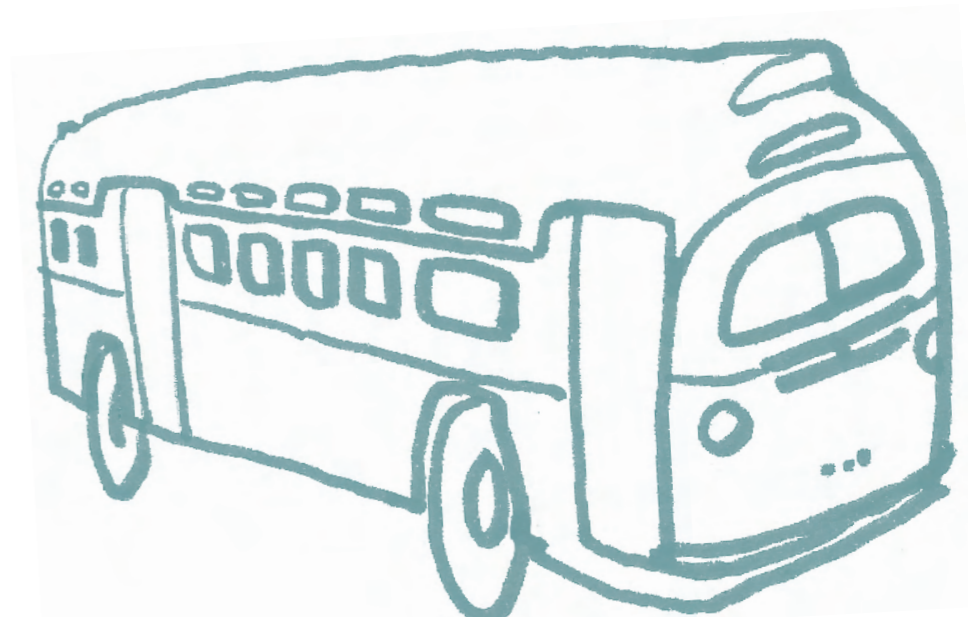
### 4 Desobediència civil

quan la no cooperació no ha estat suficient cal exercir el dret i el deure de desobeir tota llei injusta, assumint-ne les conseqüències.



### 5 Solució alternativa

si no hi ha més remei, fer-se les pròpies estructures alternatives: escoles, carnets, mitjans de comunicació, cooperatives, nou sistema democràtic, processos constituents, etc. Sempre assumint-ne obertament les conseqüències.



Rosa Parks va desobeir seient al lloc reservat per als blancs al davant d'un autobús el 1955 a Alabama. Va ser arrestada, jutjada i sentenciada. Aquesta desobediència civil va generar la no cooperació de no usar els autobusos per part de la comunitat negra durant més d'un any i va generar el moviment contra la segregació racial liderat per Martin Luther King.

Emprendre una estratègia d'acció noviolenta reeixida requereix molta creativitat i integració dels diferents graons i factors que intervenen en cada cas, en un pla d'acció global ben tretat.

No hi ha una fórmula estàndard ni es tracta de fer accions desconexes.



\* Hem optat per la forma sense guionet del terme "noviolència" seguint la proposta dels moviments socials com a nou concepte, si bé normativament s'escriuria "no-violència".

## La noviolència

Molta gent associa noviolència només a la resistència passiva o a parar l'altra galta. També hi ha qui pensa que amb la noviolència no s'aconsegueix gran cosa, però, en què consisteix la noviolència? Podem dir que és:

- Una forma de tractar el conflicte, sigui interpersonal o a nivell social o nacional amb
- Un compromís radical i profund amb la justícia.
- Una filosofia i que pren forma d'estratègia, tàctica i acció.

El noviolent actua sense odi, no vol destruir l'enemic, sinó tocar-li el cor, reconeixent la seva dignitat més enllà de la seva actuació opressora o innoble, amb l'esperança de retrobar algun dia la concòrdia amb ell.

## L'ètica de la noviolència

Habermas parla de l'ètica del desobediència i que la justícia no pot tractar igual qui delinqueix per ètica que per altres motius.

És allò tan sorprenent i polèmic que van dir mestres universals com Jesús de Natzaret, Gandhi o el mateix Xirinacs:

"Estimar l'amic és fàcil, el mèrit i la gràcia està en estimar l'enemic i saber com fer-ho".

Xirinacs recorda que no s'estima (tracta) igual l'amic (l'amor dolç, místic) que l'enemic (l'amor dur, ètic).

En aquest segon cas és on la noviolència n'esdevé instrument.

EL NOVIOLENT, ABANS D'ACTUAR, CONSULTA TOT L'UNIVERS DINS SEU PER SABER QUÈ ÉS EL QUE MÉS CONVÉ. I DESPRÉS ACTUA EN CONSEQÜÈNCIA, AMB PLE COMPROMÍS, SENSE EGOISME.

GANDHI



## Conceptes afins

Gandhi promogué l'ahimsa (noviolència), però li agradava més la paraula Satyagraha: la força de la veritat.

Aquí no s'ha acabat de trobar una definició del terme sense la negació "no". El pacifisme va contra de tota guerra, de la violència en general.

La noviolència és més complexa, és una filosofia, una estratègia i una pràctica, una forma de lluita activa. Un sinònim en podria ser l'acció ètica, si bé això ja entraria més en el terreny de la transviolència.

### La transviolència

Com accepta molta gent des del sentit comú, "de vegades cal emprar violències menors per evitar-ne de majors o si estan al servei de guanys majors." És el que Xirinacs anomena transviolència, és a dir, que va més enllà de la doctrina estrictament noviolenta: actuar sempre que es pot des de la noviolència, però segons siguin les circumstàncies de cada cas.

Segons Xirinacs, Jesús de Natzaret, Gandhi i molts d'altres referents, com ell mateix, no eren noviolents estrictes, sinó transviolents.

Segons aquesta ètica, cal escoltar "la veritat de cada moment", la "silenciosa veu interior" que deia Gandhi i actuar segons la pròpia consciència en cada cas.

### La comunicació noviolenta

Tot i que té elements en comú amb l'acció noviolenta, és un concepte diferent. Desenvolupat per Marshal Rosenberg el 1960, és un model de comunicació que vol ajudar a resoldre els conflictes interpersonals sense caure en les actituds violentes.

Se centra en tres aspectes de la comunicació: l'empatia personal (reflexionar sobre el nostre estat interior), l'empatia (escoltar a l'altra persona amb compassió) i l'expressió honesta (expressar honestament els nostres sentiments i necessitats no satisfetes que els generen, de manera que inspiri comprensió i compassió als altres sense que se sentin ignorats, agredits o jutjats).

# El camí a la plenitud La Vidabona

Als retirs i caminades del Negre concebem la plenitud com la **realització personal i col·lectiva a partir dels dons i vocació.**

A partir de la saviesa de diferents tradicions del món recollides en el seu model global de la realitat Globalium, Xirinacs ens llega un **mapa del camí a la plenitud** pouat de la saviesa de les tradicions ancestrals.

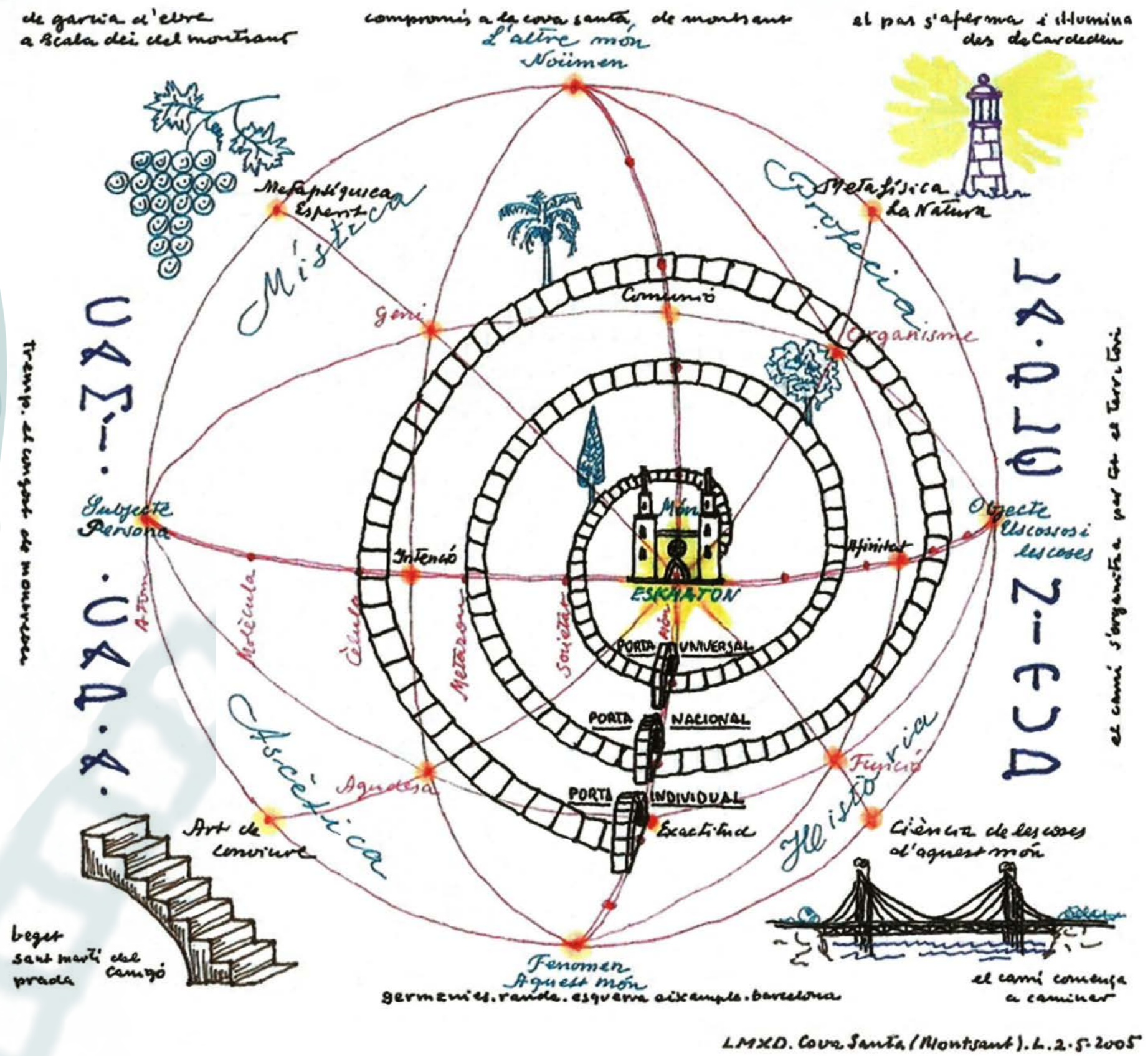
A nivell geogràfic, Xirinacs simbolitza aquesta plenitud en el santuari de Santa Maria de Vidabona, actualment en runes, proper al lloc que va escollir per la seva mort-ofrena.

## Un enfocament vivencial

Als retirs de meditació del Negre, així com a les caminades de Vidabona, les meditacions i les passejades són instruments per recórrer aquest camí interior i intransferible de cadascú.

## La volta nacional, la comunitària i la universal

A la plenitud universal no s'hi arriba només des del pla individual; cal assolir l'alliberament i el compromís en els plans comunitària que també som: com a poble, com a comunitat de nacions (Humanitat) i com a natura i univers.



## Les quatre estacions

SI A UN OCELL LLIGAT A DOTZE FILS N'HI TALLES ONZE PERÒ N'HI QUEDA UN DE SOL, L'OCCELL NO VOLA.

### TARDOR Primera estació El subjecte lliure

La tradició en diu **ascètica**: les practiques personals i col·lectives per transcendir i alliberar el subjecte dels aferraments a les coses del món material, les pors, les vanitats, les dependències, l'egoisme,...

A la tardor interior, com a la natura, s'acaba de recollir el darrer fruit de l'estiu i ve el despulament, cauen les fulles, ve la mort. Convida a la neteja, a la depuració, a mudar la pell morta.

#### Eines

La saviesa de les tradicions ho inclou en diades com el **dia dels morts** (Tots Sants) dates propícies pels rituals d'enterrar allò mort i que ja no necessitem més (etapes passades, cuirasses, relacions,...), recordar els ancestres... els **inipis** (neteja, depuració, superació, record i peticions als ancestres), els **dejunis** (neteja del cos, ment i esperit, pràctica de desaferrament al menjar), les **abstinències** d'addicions, ritual del foc, que crema la palla i purifica l'or; els **peregrinatges** (els tradicionals a santuaris i els nous com el Camí de Vidabona, El Camí dels Països Catalans, el Camí de Sant Jaume, el Camí Ignasià,...), els **banys purificadors** al mar, rius, saunes...

Podem visualitzar el propi subjecte plenament lliure i confiat, com el falcó que es llança al buit del cingle sense por, sabedor que l'aire invisible el sostindrà i que el vent el guiarà?

NO SÓC MÉS QUE UNA LLANTERNA DE LA PORTA DEL JARDÍ QUE CREIES TU LA FRONTERA. ÉS SOLS LO COMENÇAMENT LO QUE PRENIES PER TERME.

VERDAGUER

### HIVERN Segona estació La consciència plena

En esdevenir subjectes lliures, aflora la llibertat de deixar "morir" l'ego per deixar-se atraure per la Font de Llum universal i dissoldre-s'hi sense por. És el que tradicionalment se'n diu **mística**.

És la mort a la identificació amb les coses d'aquest món (dualitat) i naixença a l'altra vida, el terreny de la no dualitat, on tot és unitat plena de diversitat.

La consciència universal integra la infinita riquesa i diversitat de saber-se tant persona com comunitat de llar, de veïnat, de nació, la humanitat, la natura i l'univers sencer, i també les cèl·lules, els àtoms,...

#### Exemples

A Gandhi li deien Mahatma, ànima gran, perquè el poble veia que ell encarnava l'ànima de la nació índia sencera.

Els ecologistes i les lluitadores i lluitadors per causes socials, nacionals i internacionals són un exemple contemporani d'encarnació de l'ànima de la seva nació, de la Humanitat i de la natura.

Podria ser aquest camí a la plenitud la base vivencial, sense dogmes ni doctrines, de la nova espiritualitat universal que cerca la humanitat?



-QUIN ÉS EL SENTIT DE LA VIDA? -LI DEMANÀ LA NOIA.  
LA DONA SÀVIA LI RESPONGUÉ: QUINA ÉS LA VOCACIÓ D'UNA POMERA?  
DESPRÉS D'UN SILENCI, LA JOVE RESPONGUÉ: FER POMES?  
-I DONCS, QUIN FRUITER ETS TU, QUIN ÉS EL FRUIT QUE L'UNIVERS GESTA DINS TEU?

### PRIMAVERA Tercera estació La vocació i la profecia

És des de la consciència de ser tant individu, com comunitat humana, com natura, quan tot individu i poble es pot obrir a donar el seu fruit al món.

La consciència plena no la concebem com una bombolla confinada a l'interior de cadascú. I l'amor no es desentén d'aquest món, sinó que pren partit amb servei i compromís a través de la vocació i inquietuds de cadascú.

La vocació es manifesta en tot el que fem; pot estar en qualsevol ofici, des de netejar carrers fins a liderar una revolució; cobreix totes les necessitats d'una societat.

#### Com descobrir la pròpia vocació i dons?

La saviesa de les tradicions convida a escoltar i observar què brolla de l'interior, a escoltar la intuïció i **els senyals de la vida**, a guardar espais de silenci, de pràctica diària d'higiene física, mental i espiritual.

Mantenir l'antena interior neta i enfocada permet percebre els senyals i no perdre's en la travessa.

Dur a terme la vocació de cada individu i de cada nació de la Terra és l'acte més revolucionari i el que ens porta a la següent estació: la plenitud, **la Vidabona**.

Com seria la societat i el món si cada persona i cada poble brillessin duent a terme llur vocació?

GRUPS-LLAVOR DE VIDABONA: Hi ha un **grup-llavor del camí a la plenitud** obert a qui hi vulgui col·laborar, que recopila recursos de les diferents tradicions i de nova creació sobre aquestes estacions del Camí a la plenitud, a fi de posar-los en pràctica i difondre'ls com a base d'un nou paradigma d'espiritualitat.

El **grup-llavor d'educació** promou el taller de **vocació i plenitud** per a infants i adolescents a escoles, escoltes, espais i colònies al Negre. Si hi vols col·laborar, demana informació a [ElNegre@vidabona.cat](mailto:ElNegre@vidabona.cat) o escriu-nos a [vidabona@elnegre.cat](mailto:vidabona@elnegre.cat)

DEIXEU-LES FER LES OBRES. DEIXEU QUE US FACIN, MIREU-LES FER. QUE RODI LLIBRE L'OBRA QUE FEM DE L'OBRA QUE ENS FA.

PEREJAUME

### ESTIU Quarta estació El fruit vital, la realització

Concebem la plenitud, la vidabona, com dur a terme la vocació al lloc on siguem en cada moment de la vida: "Fes-te del color de la terra on siguis"

*No obtindrem la plenitud dels nostres drets i deures si ho intenta qui no estigui disposat a donar la seva vida per aquest propòsit. Qui diu "disposat a donar la vida" cal que vulgui dir també: donar el propi temps, la pròpia salut, els propis diners, les propietats, la reputació, la fama, la llibertat ...*

*Arribo als meus setanta-cinc anys i dono la meua vida sense que ningú me la vulgui prendre, ben lliurement per certificar-me i certificar-vos que, en tota la meua lluita anterior, tenia la voluntat inequívoca de jugar-m'ho tot. Ara és l'hora de la vostra lluita. Us caldrà a vosaltres la vostra certificació final? Jo en tenia necessitat.*

*El discurs resta inacabat. Silenci! Acció! A la festa! Al convit permanent! Vosaltres ja acabareu la feina.*

Fragments del llibre *Diari Final* d'en Lluís M. Xirinacs, en base al llibre *d'Amic e Amat* de Ramon Llull.

La por a lliurar-se, a dissoldre's en el gran Jo sóc, tal vegada sigui signe que a l'ocell li resten encara fils per tallar. Si la consciència plena (mística) és el foc, el compromís n'és el fum. Si no hi ha fum, no hi ha foc. El foc no és el fum. Quan parlem de la mística, o la seva expressió que seria la mítica, i de la comunitat i concòrdia entre persones, entre pobles, l'amor fratern, etc., parlem del foc. A la que fem un pas en el món, aquest foc farà el seu fum, es manifestarà: "Per les seves obres els coneixereu".

#### La Vidabona

"Com tot regal, no cal buscar-la; ens hi du la pràctica diària per alliberar el subjecte, escoltar el silenci a l'interior i els senyals de la vida que ens parlen constantment. Després, només deixar-se obrar des de la confiança plena..."

Sentir-se persones plenes és saber-se Univers, és estar "salvades", "il·luminades", preses per l'esperit universal; cada cultura ve a dir el mateix en diferents formes: La Plenitud, la Vidabona, la Salvació (cristianisme), *moksa* o alliberament a base de vides de fer el bé (hinduisme), fer el bé a tothom (budisme, Islam), tal faràs, tal trobaràs; qui bé sembla, bé recull (saviesa popular), etc.

*Jugar fort amb les cartes que li toquin a cadascú en cada moment de la vida*  
Lluís Maria Xirinacs

