

# La sacralitat de viure

CICLE DE CONFERÈNCIES

ORGANITZAT PER L'OFICINA D'AFERS RELIGIOSOS DE  
L'AJUNTAMENT DE BARCELONA i BIBLIOTEQUES DE  
BARCELONA

Lluís Solà, Jesús Aguado, Sònia Kliass, Sònia Castaño, Pedro Burruezo,  
Ángeles Parra, Laia de Ahumada, Olga Fajardo, Jordi Pigem, Josep Maria  
Mallarach, Bonnie Cohen, Montse Castellà.

Comissariat i presentat per Dídac P. Lagarriga



Biblioteques  
de Barcelona

Ajuntament de  
Barcelona



Aquest llibre és un recull del cicle de conferències *La sacralitat de viure* que es va realitzar a diferents biblioteques de Barcelona entre els mesos d'abril i maig de 2019 amb la col·laboració de Biblioteques de Barcelona i l'Oficina d'Afers Religiosos (Àrea de Cultura, Educació, Ciència i Comunitat de l'Ajuntament de Barcelona).

Els drets de cada text pertanyen als seus autors i autores i les entitats organitzadores no es fan responsables de les opinions expressades en aquesta publicació.

Oficina d'Afers Religiosos  
Comerç 44, 08003 Barcelona  
932 564 342 - oar@bcn.cat

Barcelona, 2020.

## Sumari

Introducció, Dídac P. Lagarriga	04
<b>SESSIÓ 1. La poesia, eina devocional</b>	
-Poemes, Lluís Solà	10
-Dice Kabir (fragmento), Jesús Aguado	15
<b>SESSIÓ 2. Infància i adolescència: cel i terra</b>	
-Volem que siguin feliços, Sònia Kliass	21
-L'adolescència i la sacralitat de viure, Sònia Castaño	24
<b>SESSIÓ 3. Ecologia profunda</b>	
-Activisme, ecofeminisme i espiritualitat, Ángeles Parra	41
-L'alimentació és molt més que nutrició, Pedro Burruezo	49
<b>SESSIÓ 4. Contemplació i compromís social</b>	
-Vida contemplativa i activa, Laia de Ahumada	61
-És compatible una vida contemplativa amb una fortament compromesa amb la societat?, Olga Fajardo	66
<b>SESSIÓ 5. La ciència com a revelació</b>	
-El capvespre del materialisme, Jordi Pigem	76
-Més enllà del paradigma de la ciència occidental moderna, Josep M. Mallarach	79
<b>SESSIÓ 6. Alimentar el cos, nodrir l'ànima</b>	
-Cos i ànima , Bonnie Cohen	86
-Viure la sacralitat, Montse Castellà	98
Fotografies	101

## Introducció

**Dídac P. Lagarriga**

¿Existeix una relació entre ciència i contemplació, infància i ecologia o poesia i alimentació? Estem acostumats a parlar d'un món globalitzat i interrelacionat, però sovint ho associem a àmbits com l'econòmic o el tecnològic, quan en realitat totes les tradicions religioses ens han ensenyat que aquesta interrelació és molt més profunda i evident del que ens imaginem. El científic anglès Rupert Sheldrake ens diu que aquesta connexió de tot amb tot no podem deslligar-la de la sacralitat: “No som sagrats quan estem separats i desconnectats els uns dels altres, del món més que humà i de la font de tot ésser. Experimentem el sagrat quan estem connectats a la font de la vida que va molt més enllà de les nostres naturaleses limitades”<sup>1</sup>.

És aquesta experimentació del sagrat que fem cada dia, cadascú de nosaltres, i no tant la seva teorització, la que modula el nostre viure. Tenim integrat que la vida és sagrada, hauríem de tenir integrat, també, que la terra és sagrada, però un altre vector igual d'important és aquest viure sagrat, és a dir, com ho posem en pràctica, què fem, com actuem i ens relacionem a cada instant (l'instant, per cert, com a expressió sagrada del temps immesurable).

---

1 Rupert Sheldrake, *La ciencia y las prácticas espirituales*, Kairós, Barcelona, 2019.

De tot això en vam voler fer un cicle de conferències que no podíem titular de cap altra manera: “la sacralitat de viure”. Un cicle comissariat per un servidor i organitzat per l'Oficina d'Afers Religiosos de l'Ajuntament de Barcelona i Biblioteques de Barcelona a diferents biblioteques de la ciutat i que, durant els mesos d'abril i maig de 2019, va reunir diversos testimonis per parlar-nos d'aquesta sacralitat de viure des de diferents àmbits, tots units però també cadascun amb les seves particularitats i idiosincràsies.

Es va voler obrir un marc més inclusiu on poder veure diferents aproximacions a aquesta noció de sacralitat sense haver de fer explícita una religió en concret, ja que, si bé el fet religiós continua sent una qüestió important per a moltes persones, també és cert que desperta recels en d'altres. No obstant això, cada vegada és fa més evident la necessitat de recuperar un sentit del sagrat, de transcendència i de consciència desegocentrada per afrontar una vida més rica i amb sentit, tant a nivell individual com col·lectiu. Les greus crisis mediambientals, socials i econòmiques es poden descriure sota aquesta manca de respecte per un món que no ens pertany, però del qual en som co-responsables.

Parlar de la sacralitat de viure és parlar de ciència, de rituals, d'arts, de nutrició i salut, de criança... En definitiva, de tots aquells àmbits que ens fan tornar a connectar amb la nostra essència primera, més enllà d'uns dogmes i creences en particular.

D'aquesta manera, dos poetes tan reconeguts com Lluís Solà i Jesús Aguado van iniciar el cicle amb el recital d'alguns dels seus poemes acompanyats de comentaris i reflexions inspiradores, per exemple quan Solà va emfatitzar el do

de la paraula que se'ns ha regalat i que sovint menyspreem o embrutem. Aguado, amb la fina ironia que el caracteritza, va suggerir que si Déu havia de tenir un nom, aquest havia de ser Jugar. I precisament del joc va parlar-ne Sònia Kliass a la següent xerrada, dedicada a la infància i adolescència, i on aquesta psicòloga ens va recordar la importància de tornar als sentits per sortir del pla mental i reconnectar amb nosaltres mateixos, una necessitat que moltes vegades neguem als infants. De la mateixa manera que els neguem, com va apuntar Sònia Castaño en aquesta mateixa xerrada, l'educació espiritual, especialment en uns adolescents que, com va dir, "ja estan farts de tanta banalitat". La tercera xerrada va ser un diàleg fluid entre Ángeles Parra i Pedro Burruezo per parlar d'ecologia profunda, donant valor justament a aquesta dimensió espiritual per poder afrontar amb més serenitat i autocrítica la crisi mediambiental. Trobar el balanç entre compromís social i treball interior i contemplatiu és un gran repte, i d'això en van parlar, a la quarta sessió, Olga Fajardo i Teresa de Ahumada, per a qui compromís i contemplació són inseparables i responen a necessitats que cal atendre. En aquest joc de pesos i balances també van entrar-hi Jordi Pigem i Josep Maria Mallarach a la xerrada dedicada a la ciència com a revelació, oferint la visió de la ciència occidental moderna (Pigem) i de les ciències no occidentals (Mallarach) des de l'erudició i la passió que els caracteritza. El cicle va cloure amb Bonnie Cohen i Montse Castellà. Cadascuna d'elles des de les respectives tradicions espirituals mil·lenàries, la jueva i la budista, ens van regalar una sèrie de consells, impregnats de relats autobiogràfics, sobre com nodrir l'ànima i alimentar el cos.

El present llibre reuneix algunes d'aquestes ponències o bé textos de les

persones que hi van participar i que, d'una manera o altra, ens acosten a les idees que es van compartir en el cicle. Testimonis, en definitiva, que reuneixen un gran coneixement de les qüestions que van tractar amb aquesta sensibilitat cap a la noció del sagrat, al marge de si es consideren religioses o no. Perquè si avui és urgent parlar d'aquest retorn a la consciència del sagrat entès com a vincle, també és important obrir espais on el fet religiós es tracti des de la transversalitat i la pluralitat, no només de creences, sinó de pràctiques i experiències dins d'una mateixa creença.

**Dídac P. Lagarriga:** Escriptor i periodista. El 2005 funda a Barcelona Oozeap, una entitat dedicada a la difusió d'experiències i reflexions culturals, polítiques i espirituals de l'Àfrica i l'islam. També col·labora habitualment a la premsa i des del 2014 escriu setmanalment al Diari Ara sobre espiritualitat i diàleg interreligiós. També participa en col·loquis i trobades sobre qüestions relacionades amb l'islam i el diàleg interreligiós. Ha publicat diversos llibres, entre els quals destaquen *Eco-yihad. Apertura de consciència a través de la ecología y el consumo halal* (Bellaterra, 2014), *Un islam visto y no visto. Hacia un respeto común* (Bellaterra, 2016), *Del teu germà musulmà. Cartes d'avui a Charles de Foucauld* (Fragmenta, 2017), *Tombuctú. Archivos de arena* (Árdora, 2017) i el llibre infantil *El despertar de l'arbre* (Akiara, 2018).

LA SACRALITAT DE VIURE

L'AVENTURA DE CONÈIXER

ABRIL-MAIG 2019



Biblioteques de Barcelona



**SESSIÓ 1**

## **La poesia, eina devocional**

**Lluís Solà (poeta i dramaturg)**

**Jesús Aguado (poeta i especialista en l'Índia)**

Biblioteca Guinardó - Mercè Rodoreda, 4 d'abril 2019

*De l'Índia fins a casa nostra, ja sigui fa milers d'anys o avui mateix,  
la poesia ha servit per lloar la bellesa,  
cantar el misteri i interrogar-se sobre un mateix.*

## Poemes

Lluís Solà

11.

No podem renunciar a la paraula,  
encara que no ens llevi el dubte,  
encara que no ens salvi.

Ens cal la veu,  
el so.

Hem de respondre al mar,  
als arbres, a les plantes,  
a les bèsties de l'aire, de l'aigua, de la terra i de sota terra,  
a la nit silenciosa,  
als rius, als planetes, a les galàxies.

Hem de respondre.

A dalt, a baix, a mig aire  
van i vénen les veus,  
s'arremoren i s'apaivaguen,  
s'ajunten i se separen.

Ens cal la veu,  
el so.

De l'inoïble a l'oïble,  
de l'oïble a l'inoïble  
corren els sons.

Una melodia és el món,  
una paraula.

Ens cal la paraula per venerar la vida,  
per esbalair-nos de la vida.

Ens cal la paraula per escoltar-nos,  
per acostar-nos al nostre cor, a la nostra ment,  
per imaginar-nos.

Hem d'eixir de nosaltres,  
ens hem d'abocar,  
ens hem de disseminar.

Hem de ser un cant que va i ve entre nosaltres,  
un alè que gronxa entre nosaltres,  
una marea, una abraçada entre nosaltres.

Com rodolen les ones a la sorra  
la veu rodola sobre els llavis.

Ens cal la paraula per testimoniar,  
abans de partir,  
abans d'acomiarar-nos,  
abans d'extingir-nos.

Hem d'atènyer la paraula,  
l'hem d'inventar.

Ens cal la paraula no per acomplir-nos,  
car això no sembla que ens correspongui,  
sinó per acceptar-nos,  
per acceptar el nostre incompliment,  
per acceptar de ser una flama entre dos oblits,  
per acceptar de ser una inconstància,  
una caducitat.

22.

Vivim emparaulats dins el secret,  
secret també nosaltres  
per a nosaltres, apartats  
de l'instant que un dia fórem  
i apartats de l'instant que ha de venir,  
damunt l'esfera que fulgura,  
suspesos a la branca del vivent,  
respirant a glops l'aire que ens lliga  
i que ens deslliga, germinant  
d'obscuritat, esperant la tempesta,  
xuclant els llavis, xuclant l'arrel,  
mirant el rostre que ens inunda  
i no veiem, mirant  
l'immens que sempre sembla,  
esdevenint més secreta mar,  
riba més secreta.

V

Hi ha una paraula a la qual ens aproximem amb les paraules però a la qual no arribem. Aquesta és l'única paraula. Hi ha un color al qual ens aproximem amb els colors però al qual mai no accedim. Aquest és l'únic color. Hi ha un silenci al qual ens aproximem amb els silencis però al qual mai no pervenim. Aquest és l'únic silenci, la resta són reflexos d'un reflex, ombra d'ombres.

(El primer poema pertany al llibre *Comiat*, el segon a *Tens un bosc a les mans* i el tercer a *El lloc fidel*, tots tres recopilats al volum de Lluís Solà, *Poesia completa*, Edicions de 1984, Barcelona, 2016)

**Lluís Solà:** Poeta, dramaturg i traductor. Va fundar i dirigir el Centre Dramàtic d'Osona i fou professor a l'Institut del Teatre entre els anys 1975 i 2005. En el camp editorial, Solà va col·laborar a la revista *Inquietud* i, anys més tard (1977), fou un dels impulsors de la revista de poesia *Reduccions*, de la qual n'és director. Amb la publicació de *Poesia completa* (Edicions de 1984, 2016) ha obtingut el reconeixement unànim de públic i crítica. La seva poesia exalta l'experiència interior, la fusió amb el paisatge i un gran respecte per les experiències espirituals.

## Dice Kabir (fragmento)

Jesús Aguado

Hermano,  
en el centro del mundo ya no hay mundo.  
En el centro del mundo  
cada cosa es su dios,  
cada ser es el Ser,  
cada nombre es el Nombre.

Hermano,  
en el centro del mundo es el Vacío  
quien lo gobierna todo.  
Un Vacío que borra  
el Ganges y las barcas, los palacios,  
los búfalos, los templos, las carretas,  
los cometas, el humo,  
el vendedor de chai,  
al shadu que comenta el Ramayana  
ante cuatro discípulos,  
los campos de melones  
de la orilla de enfrente.

Un Vacío que borra  
con un gesto a Kabir y a sus hermanos  
y los pone en la pira de la Nada.

Hermano,  
no olvides el Olvido que ya somos,  
el no-mundo del mundo que habitamos.

Hermano,  
en esta tela está  
tejido el Universo y no lo ves.

Hermano,  
es este vaso están todos los Ganges  
pasados y futuros  
y no lo ves.

Hermano,  
cuando Kabir se calla en su silencio  
cantan los cuatro Vedas  
y tú no los escuchas.

Hermano,  
en el perro sarnoso de Shiva danza,  
en la pulga está Kali,  
en una sola bosta de diez mil Budas



con diez mil Mahaviras  
discuten de la esencia sin esencia,  
en un grano de arroz  
no comido de un plato está Mahoma,  
en el remo cansado Cristo da  
un sermón a la astilla,  
en la cabra que muerde  
las flores de la ofrenda Zaratrusta  
deja sus enseñanzas,  
en el ciego que ronca Krishna afina  
la flauta de lo eterno.

Hermano,  
mira a tu alrededor:  
el Vacío probándose los nombres,  
el Nombre devolviéndole a los nombres  
la parte de vacío que les toca.

Hermano,  
mira a tu alrededor  
porque fuera estás tú  
(y eres tu propio afuera inalcanzable,  
tu más acá sin cielos)  
cuando el Yo no está dentro.

Hermano,  
este cuenco de barro está más cerca  
de ser el que tú eres que tú mismo,  
el puñado de dal sabe de ti  
más que tus pensamientos,  
la sal conoce lo que sientes mucho  
más que tu corazón,  
tus sueños no terminan en tu sueño  
sino en aquellos saris que el sol seca.

Hermano,  
no quieras entenderme  
pues todo lo que digo ya lo sabes  
y todo lo que sabes no lo puedo  
decir o no decir.

Hermano,  
no me sigas pues yo no dejo huellas  
y las huellas que dejo sin querer  
te apartan de tu Yo,  
que vuelve a su vacío y te abandona,  
y te apartan de mí,  
pues no quiero discípulos ladrones

que me den lo que ya  
tengo y luego me quiten  
lo que no tengo.

(Fragment del primer poema que obre el llibre de Jesús Aguado *Dice Kabir y otros poemas*,  
XXXII Premi Internacional de Poesia Antonio Oliver Belmás, Pre-Textos, València, 2019.)

**Jesús Aguado:** Poeta i traductor. Els seus darrers llibres són *El fugitivo. Poesía reunida: 1984-2010*; *La insomne. Antología esencial*; *Sueños para Ada*; *La luna se mueve sola*, y *Carta al padre*. Ha traduït diversos llibres relacionats amb la cultura de l'Índia i ha preparat una edició de poetes devocionals d'aquest país (*Antologia de poesia devocional de l'Índia*) i *Terighata. Poemas budistas de mujeres sabias* (Kairós).

**SESSIÓ 2**

**Infància i adolescència: cel i terra**

**Sònia Kliass (psicòloga i assessora familiar)**

**Sònia Castaño (educadora)**

Biblioteca Vila de Gràcia, 8 d'abril 2019

*Dos valuosos testimonis que comparteixen com acompanyar  
infants i adolescents des del respecte pel que són,  
amb amor i consciència, perquè no perdin la seva connexió vital.*

## Volem que siguin feliços

Sònia Kliass

Tenir com a objectiu de l'educació que els infants siguin feliços pot ser una trampa i complicar molt la qüestió. Un dels motius és que tenim una cultura que confon la felicitat amb la satisfacció immediata dels desitjos i l'entreteniment.

Tenir una vida plena i significativa no vol dir estar sempre content i, menys encara, aconseguir tot allò que un vol i desitja. A vegades en traiem una gran satisfacció de fer alguna cosa que és difícil, que ens suposa un esforç o un sacrifici. Fins i tot podem arribar a sentir-nos molt plens en renunciar a un desig per un ideal més elevat.

Els desitjos no s'acaben mai, quan obtens quelcom que desitjaves ja comences a desitjar alguna altra cosa, així que aquest camí mai pot aportar una satisfacció real. Mihaly Csikszentmihalyi ho explica al llibre *Flow*, la investigació que, durant més de vint anys, va fer sobre la «psicologia de la felicitat», un estudi per intentar entendre allò que fa que les persones se sentin felices.

La satisfacció derivada de l'entreteniment tampoc és la millor manera de cultivar la felicitat. L'entreteniment ens distreu una estona i, quan s'acaba, en volem més. Quan s'acaba, no ens sentim plens i satisfets amb nosaltres mateixos.

Si tota la satisfacció deriva de l'entreteniment ho tenim difícil perquè hem d'esperar sempre que quelcom extern ens aporti satisfacció, deixem de ser proactius i ens tornem emocionalment dependents.

Els infants ja venen preparats per trobar satisfacció en jugar, manipular, experimentar, etcètera. Tenen una voluntat infinita i estan disposats a «treballar dur» amb gran satisfacció. Són per naturalesa proactius si nosaltres no espatllem aquesta tendència innata.

Fixem-nos, per exemple, en com els nadons es passen estones llargues intentant mantenir les seves mans dins del seu camp de visió per poder observar-les. Tenen gran interès en les mans però, com que encara no controlen els moviments del tot, d'entrada és una tasca difícil. Necessiten molta voluntat i perseverança però no els importa, segueixen intentant fins que ho aconsegueixen.

Així que, si realment volem educar infants «feliços», serà imprescindible educar infants amb recursos que els permeti trobar satisfacció en allò que fan i saber gestionar el millor possible les situacions difícils. Educar amb consciència perquè siguin més capaços de gestionar les frustracions.

Aquestes són capacitats que necessiten desenvolupar-se o es quedaran allà, desaprovechades. Hauríem d'intentar educar-los en la resiliència, en la voluntat i

en la capacitat de mantenir-se «sencers», encara que a vegades les coses no surten tal com s'esperen.

Així, la seva experiència vital serà molt més satisfactòria i veurem infants «feliços», o com m'agrada més dir-ho, satisfets!

**Sònia Kliass:** Psicòloga i assessora a famílies i pedagogs sobre acompanyament a la infància. El treball que fa amb els equips de mestres d'escoles infantils té com objectiu aprofundir en el coneixement de les necessitats bàsiques i dels processos de desenvolupament que fan els infants en aquesta etapa, perquè la pràctica educativa sigui cada cop més conscient i respectuosa.

## L'adolescència i la sacralitat de viure

Sònia Castaño

Personalment, crec que el concepte de *sagrat* no tindria com oposat el concepte de *profà*. Si hem de parlar d'allò que ens fa perdre la dimensió sagrada o transcendent de la nostra vida prefereixo anomenar-ho “procés de dessacralització”, ja que per a mi no hi ha vides sagrades o profanes, sinó que tota vida és sagrada en essència i, per tant, conté en ella la possibilitat i potencialitat de ser sacralitzada. Però és cert que, en l'actualitat, les experiències que configuren la nostra vida com són, per exemple, el treball, l'educació, les relacions, l'alimentació, la sexualitat, etc., semblen estar en un procés de dessacralització, és a dir, desproveïdes o buidades d'un significat i sentit transcendent.

Hem perdut, en gran mesura, l'experiència directa amb el sagrat. La presència de Déu sembla haver-se esvaït per complet en la nostra moderna i secularitzada societat, fins al punt de no saber ja si, quan parlem de Déu, parlem d'una presència o d'una absència. Malgrat això, vivim amb un anhel constant i, de vegades, sentim la necessitat urgent de construir espais on el sagrat pugui



manifestar-se en les nostres vides.

Per a mi, la sacralitat de viure, tindria lloc quan la vida es manifesta en un doble pla: d'una banda, en un pla horitzontal, en tant que existència humana i, al mateix temps, en un altre pla, el vertical, participant d'una vida més gran. La vida assoleix el seu sentit més elevat quan hem pogut connectar la nostra vida, individual i quotidiana, amb aquesta vida més gran, quan hem après que nosaltres, com a microcosmos, som reflex del macrocosmos. D'aquesta manera, la nostra vida s'expressa en una unitat i deixem de viure una vida fragmentada. Quan vivim la nostra vida amb aquest sentit de transcendència, la nostra vida es converteix en un viatge o pelegrinatge que no té un altre objectiu que conèixer-nos a nosaltres mateixos per poder arribar a descobrir qui som i, així, poder viure una vida més rica i plena.

Crec que tots estarem d'acord que la desaparició d'allò que entenem com a religiositat no implica, en absolut, la desaparició d'aquesta dimensió que anomenem sagrada, transcendent o espiritual. En els nostres dies, la vida espiritual ja no és patrimoni de les persones religioses. Tot ésser humà, pel fet de ser-ho, és capaç d'una vida espiritual, de cultivar-la tant dins com fora del marc de les religions.

En aquesta xerrada, parteixo de la meva personal convicció que l'espiritualitat és una dimensió humana tan bàsica i fonamental com la corporal, l'afectiva-emocional o la social. Obviar-la suposa per a mi una amputació de la persona. De la mateixa manera que som cos amb necessitats fisiològiques i som psique amb les nostres necessitats afectives-emocionals, també tenim necessitats espirituals que són essencials conèixer per a poder-les gestionar i dur

a terme adequadament. Per a mi, l'espiritualitat o el sentit de transcendència és una dimensió inherent a la persona més enllà de les seves creences. L'ésser humà és un ésser que necessita donar sentit a la seva vida, no li és suficient viure, menjar, dormir i ja està. Si vivim una vida sense sentit, apareix el buit, "l'horror vacui", i és difícil tolerar-lo. Per tant, trobar la raó per la qual la nostra vida mereix ser viscuda no és irrellevant.

L'ésser humà donarà resposta a aquesta necessitat de diferents maneres, i allò que ens uneix a tots no és la manera de donar resposta a aquesta necessitat, sinó la pregunta, l'interrogant que ens mou. Vivim en un context on es dona pluralitat de maneres de viure aquest sentit de transcendència; un context on ha estat necessari l'ús d'un nou llenguatge per poder fer referència al sagrat. Paraules com *Déu* i *Religió* estan quedant relegades, però un nou llenguatge del sagrat emergeix amb el seu propi vocabulari: espiritualitat, mística, vida interior, meditació, contemplació, tradicions de saviesa, etc. La reivindicació d'aquesta dimensió espiritual, deslligada de la religiositat, és el símptoma d'un profund canvi de mentalitat en el món occidental i significa el despertar d'un nou paradigma, d'una nova sensibilitat, que s'està obrint camí després del fracàs de les propostes i dels models d'alliberament que ens ha ofert la societat materialista i consumista en què vivim.

Cal que prenguem consciència que la nostra vida i les seves experiències són radicalment transformades quan s'estableix el vincle amb això que anomenen sagrat o transcendent. Una cosa és existir, i una altra molt diferent és adonar-se que existim. Així doncs, per a mi, la sacralitat de viure és prendre consciència que la nostra vida té un sentit i significat profunds.

## **Canviar la percepció de l'adolescència**

Obro un segon interrogant, que és per a mi un gran repte: Com podem fer que els nostres joves i adolescents puguin participar d'aquesta sacralitat de viure? Com poder-los educar per a una vida conscient, una vida plena, dotada de sentit i significat?

El primer pas per poder propiciar una educació per a una vida conscient i plena en els nostres joves és canviar la percepció que, com adults, tenim de l'adolescència:

- Hem de deixar de repetir constantment que l'adolescència és una etapa problemàtica. Hem de prendre consciència del poder que tenen les nostres paraules, de com elles van construïnt una realitat. Com diu José Antonio Marina, en el seu llibre *El talento de los adolescentes*, així funcionen «les profecies que es compleixen pel fet de ser anunciades», que acaben convertint-se en la inevitable programació d'allò que ens anuncien.
- Hem de començar a contribuir a un fecund desenvolupament d'aquesta decisiva i poderosa etapa en la vida de qualsevol persona.
- Hem de canviar la crítica pel coneixement. En lloc de passar-nos el dia lamentant-nos i criticant als nostres joves, ens hem d'esforçar a conèixer-los veritablement per intentar comprendre i acompanyar, de la millor manera possible, aquest important moment vital i oferir el màxim de recursos en aquesta etapa de gran potencialitat.

És cert que, en l'actualitat, són molts els adolescents amb un baix rendiment escolar, amb el famós i conegut dèficit d'atenció, amb desordres en les seves conductes, amb problemes d'addiccions, atrapats en obsessions, trastorns alimentaris i un llarg etcètera. Però el principal problema amb què ens trobem com a educadors i educadores és el de considerar l'adolescència un trastorn psicològic. És urgent que canviem la percepció que tenim de l'adolescència. L'adolescència és molt més que una etapa problemàtica. L'adolescència és un despertar, és l'emergència d'una nova consciència, l'inici d'una poderosa transformació que, certament, en alguns casos pot comportar una crisi.

### **El naixement de la interioritat**

En l'adolescència apareix l'anhel de recerca i descobriment que tots portem dins. Emergeix la nostra potencialitat i comença a agafar forma i força una nova dimensió en nosaltres que és la nostra "interioritat". I és la consciència que, com a subjectes, tenim de l'aparició d'aquesta interioritat, la que completa, qualitativament, l'evolució de la nostra persona. D'aquí que l'adolescència, per a mi, pugui caracteritzar-se més exactament com una entrada de la persona en si mateixa o, millor encara, com un naixement de la interioritat.

És indispensable acompanyar respectuosament aquest nou naixement: l'adolescent penetra en un món diferent del que coneixia fins ara i entra en una nova etapa de la seva vida. Podríem dir, com el títol proposat per aquesta sessió, que el pas de l'univers de la infància al món de l'adolescència és un descens del Cel a la Terra i, com a educadors i educadores, el que hem d'afavorir és que en

aquest descens no es perdi el vincle entre aquests dos mons.

Llegeixo una cita d'Octavio Paz del *Laberinto de la soledad*, on parla d'aquest moment de canvi:

«Es cierto que apenas nacemos nos sentimos solos; pero niños y adultos pueden trascender su soledad y olvidarse de sí mismos a través del juego o el trabajo. En cambio, el adolescente, vacilante entre la infancia y la juventud, queda suspenso un instante ante la infinita riqueza del mundo. El adolescente se asombra de ser. Y al pasmo sucede la reflexión: inclinado sobre el río de su conciencia se pregunta si ese rostro que aflora lentamente del fondo, deformado por el agua, es el suyo. La singularidad de ser —pura sensación en el niño— se transforma, en el adolescente, en problema y pregunta, en conciencia interrogante».

Apareix, així, el primer interrogant que marca el pas de la infància a l'adolescència: qui sóc?

L'adolescent deixa de veure la vida com un tot unitari, com és el cas de l'infant que viu la vida mitjançant la sorpresa i la fascinació per tot el que l'envolta. L'adolescent es posiciona enfront de la vida amb el seu jo i comença la recerca de la que serà la seva nova identitat, aquella que vol construir ell mateix i que vol desvincular d'aquella que han construït els seus pares o educadors. Comença així una lluita per a demostrar-nos que són singulars i únics. La incomprensió d'aquest important esdeveniment en les seves vides

amenança amb el perill d'encasellar als nostres joves en etiquetes en les quals ells no es reconeixen. Correm el perill d'asfixiar-los i apagar-los, sense deixar-los brillar amb la seva pròpia llum. L'adolescent es troba en una etapa clau de la seva vida, de profunda transformació viscuda amb una gran intensitat. Ha de trobar el seu lloc entre el "ja no sóc infant" i "l'encara no sé què sóc".

En una societat que clama l'exterioritat com a identitat, crec que si hi ha quelcom que no podem deixar de cultivar i educar, en aquest moment crucial de la vida d'una persona, és la interioritat: espai privilegiat que hem de preservar i que el seu descobriment és paral·lel al descobriment del sentit de transcendència.

Crec que és imprescindible donar eines als nostres joves perquè puguin cultivar la seva vida interior mitjançant el que podríem anomenar una *Pedagogia de la Interioritat*. Hem d'ajudar-los que aprenguin a tancar els ulls, al silenciament interior, a la quietud, a la contemplació, que siguin capaços d'estar i connectar amb ells mateixos només sota la mirada dels seus ulls interiors i ajudar-los a créixer en l'autoconeixement.

L'educació hauria d'incloure aquest aspecte de la persona que està més enllà del cos, de la ment i de les emocions, i al que tradicionalment se li ha donat el nom d'esperit. Reconèixer el sentit del sagrat o transcendent com una facultat humana que cal tenir, però que culturalment estem perdent.

Però, ¿de què parlem quan parlem d'interioritat i d'exterioritat, d'aquestes dues dimensions de la persona que haurien d'estar íntimament unides? Si aprofundim en la condició humana, apareixen aquestes dues dimensions. D'una

banda, l'exterioritat, que és la dimensió tangible i visible, allò que percebem de l'altre mitjançant els sentits externs. L'exterioritat inclou la corporeïtat, la indumentària, la gestualitat, l'oralitat. L'exterioritat ens diu molt d'una persona, però tots nosaltres som molt més que el que la nostra exterioritat mostra.

D'altra banda, més enllà de la nostra corporeïtat, del nostre cos físic, hi ha un cos subtil, imperceptible pels sentits, on se situa la nostra interioritat. Som molt més que allò que els altres veuen o perceben de nosaltres. La nostra interioritat és el que no es veu, el que no es pot tocar, l'ocult però, paradoxalment, és el que constitueix la nostra essència. Com diu André de Saint Exupèry en *El Petit Príncep*, "l'essencial no és visible als ulls, només es veu amb el cor".

Per què és tan necessària la dimensió interior per a desenvolupar-nos com a persones? La resposta seria per conèixer-nos millor o, fins i tot, per conèixer-nos veritablement.

### **La intel·ligència espiritual**

Actualment, en l'àmbit educatiu, ja no tenim cap dubte de què per un millor desenvolupament de la persona és imprescindible educar perquè es puguin cultivar les diferents modalitats d'intel·ligència, les anomenades "intel·ligències múltiples" que Howard Gardner va proposar ja fa més de trenta anys i que, posteriorment, diferents investigadors han anat desenvolupant fins als nostres dies. D'aquestes diferents modalitats d'intel·ligència, potser tres són les més propícies per ajudar-nos, com a educadors i educadores, pares i mares, a desenvolupar aquesta *Pedagogia de la Interioritat*:

- Una d'elles és la intel·ligència social o interpersonal. És aquella que ajuda als nostres joves a interactuar, a establir vincles, i que ens permet educar donant-los les eines necessàries perquè puguin desenvolupar habilitats que els permetin crear comunitats amb vincles de qualitat i no de quantitat. Per a mi, és molt important i necessari que els nostres joves s'adonin que l'autèntic o veritable vincle és qualitatiu i no quantitatiu.

- L'altra intel·ligència que ens ajuda en el desenvolupament d'aquesta *Pedagogia de la Interioritat* és la intel·ligència emocional o intrapersonal. Aquesta intel·ligència s'identifica amb el coneixement del propi jo, dels seus trets psicològics, dels seus límits i possibilitats, i els ajuda a gestionar, d'una forma més intel·ligent i més sana, el seu món emocional i, alhora, els ajuda també a comprendre i captar millor les emocions dels altres. La intel·ligència emocional es treballa, i bastant, a primària, però desapareix radicalment del pla educatiu en la majoria d'instituts, a secundària i batxillerat, quan és el moment de més necessitat, quan és urgent donar eines als nostres joves perquè aprenguin a saber gestionar les seves emocions. En la majoria dels casos, els joves se senten desbordats per les seves emocions a causa de la intensitat amb què les viuen.

- I l'altra intel·ligència que ens ajudaria en aquesta *Pedagogia de la Interioritat* és l'anomenada intel·ligència espiritual, que des del meu punt de vista, és la gran absent en el sistema educatiu.

És cert, i ho hem de reconèixer, que en l'àmbit pedagògic s'ha fet un gran pas amb la inclusió de les múltiples intel·ligències i hem de destacar el gran èxit de la intel·ligència emocional, però, a parer meu, és necessari un pas més: educar



als nostres joves en el desenvolupament de la intel·ligència espiritual, aquella que Howard Gardner va anomenar *transcendental* o *existencial*. Aquesta intel·ligència és la que ens faculta en la indagació pel sentit, en la valoració de les nostres vides, en el meravellar-nos per la realitat i el món que ens envolta, en el saber-nos finits... i ens obra al sentit de transcendència.

Així doncs, l'espiritualitat se'ns ofereix com un espai o un marc idoni, per poder transmetre certs coneixements que no tenen lloc, o cabuda, en la resta de marcs.

### **Transcendir versus transgredir**

Si no eduquem el sentit de transcendència en aquesta etapa de la vida, el seu descobriment vehiculat inadequadament pot acabar agafant forma en l'evasió i pot fomentar conductes addictives i violentes. És fonamental poder ensenyar als nostres joves a portar una vida conscient, ja que, si no, busquen evadir-se, fugir d'aquesta vida buida, i la nostra societat els ofereix potentíssims mecanismes d'evasió.

Si no eduquem en el transcendir, els nostres joves s'aboquen i es perden en el transgredir. És important tenir en compte aquests dos verbs: *transgredir* i *transcendir*, que ens porten a dos espais totalment diferents. Els dos estan precedits per la partícula *trans*, que significa “anar més enllà”, “creuar un límit”.

En el cas de *transgredir*, significa un anar més enllà o creuar un límit moral o jurídic. Aquest és el cas que més veig en el meu treball en un centre

d'addiccions del Vallès. Em trobo amb joves amb problemes d'addiccions i trastorns conductuals que arriben a la violència i a les conductes delictives. Una força empeny a aquests joves a “anar més enllà”, però no tenen les eines necessàries per poder-ho fer i vehiculen aquest anhel en l'evasió, mitjançant les drogues o la violència. D'altra banda, transcendir també significa creuar un límit, anar més enllà però, a diferència de transgredir, conté la paraula *ascendir*, que significa elevar-se: acció que ens ofereix una contemplació més àmplia de la realitat. Transcendir també significa començar a ser coneguda una cosa que estava oculta.

El transcendir requereix sempre d'esforç i de l'interrogant que ens obliga a preguntar-nos què hi ha més enllà del límit. És un anar més enllà que obre interrogants sobre el misteri, l'origen, la fi... En aquest transcendir ens reconeixem com a éssers finits que s'interroguen per allò etern i infinit.

És importantíssim donar eines i recursos als nostres joves que els puguin ajudar a transcendir els tòpics i els estereotips que els han inhabilitat a rebre qualsevol cosa d'aquesta realitat transcendent. Hem d'ajudar-los, també, a transcendir la banalitat, a tractar certes qüestions d'una altra forma que no sigui frívola. Per estrany que ens pugui semblar, els joves estan saturats de tanta banalitat.

### **L'ús d'un llenguatge no instrumental**

Una altra de les eines necessàries i poderoses que podem oferir als nostres joves per acompanyar-los en el descobriment de la seva interioritat és l'ús d'un

llenguatge no instrumental, un llenguatge que els permeti accedir i expressar-se des d'aquesta nova dimensió.

Hem d'oferir el llenguatge necessari per poder respondre als grans interrogants, un llenguatge que no sigui instrumental, sinó un llenguatge revelador de sentits. Per exemple: un estudiant que es troba a 4t d'ESO o a 2n de Batxillerat, quan s'interroga sobre la continuïtat dels seus estudis, el que es planteja és un interrogant instrumental i es pregunta: Quins estudis em poden garantir una ubicació professional en 4 o 5 anys? Amb això guanyaré diners? Malauradament, el sistema empeny als nostres joves a l'interrogant instrumental i els hi pregunta: com et vols guanyar la vida? En lloc de: què és el que vols fer amb la teva vida? És molt necessari introduir interrogants que puguin donar respostes sobre el sentit de la vida com: què vull fer amb la meua vida?

### **La vocació**

Però hi ha un interrogant que transcendeix aquests i seria: I jo, què estic cridat a fer? És una pregunta que inclou el descobriment de la vocació, és a dir, aquella activitat cap a la qual un se sent orientat des del més profund d'un mateix i que es pot transformar en professió. Quan un pot viure identificant-se amb la seva vocació experimenta l'entusiasme de viure.

La vocació no és quelcom que un faci per obligació, sinó perquè sent que ho ha de fer i, portant-la a terme, se sent plenament realitzat, és a dir, se sent real.

Per a mi, aquest és un altre dels grans reptes: acompanyar a l'adolescent en el

descobriments de la seva vocació i a saber escoltar la seva veu interior. Quan un és capaç d'escoltar aquesta veu interior, pren contacte amb la seva part més íntima i essencial. I aquesta adequació, entre la vida exterior i la vida interior, és la que dóna un sentit i significat profund a la vida.

### **L'ús del llenguatge simbòlic mitjançant la via de la bellesa i l'art**

Una altra eina o recurs que vull proposar i del que podem fer ús per educar als nostres joves en el descobriment d'aquesta dimensió interior és l'ús del llenguatge simbòlic mitjançant la via de la bellesa i l'art.

Els nostres joves viuen en un gran analfabetisme simbòlic. És molt important recuperar el coneixement simbòlic, recuperar el símbol com allò que ens evoca alguna cosa que està més enllà del mateix objecte. Per exemple: els joves estudiants tenen coneixement de l'aigua com a element, coneixen la seva fórmula  $H_2O$ , però desconeixen el seu simbolisme: tots aquells significats i sentits que conté l'aigua com a símbol.

El llenguatge simbòlic és el llenguatge de l'art. Trobem en l'art un important agent que pot adoptar moltes formes però que respon a un anhel d'interioritat que troba el seu lloc d'expressió en l'obra creada. El sagrat o espiritual està ocult en l'obra però, alhora, és el que la fa possible, el que la genera. Kandinski en el seu conegut llibre *De l'espiritual en l'art*, va escriure:

«L'artista crea misteriosament la veritable obra d'art per via mística. L'artista és aquell que aprofundeix en la seva ànima. La finalitat de l'art, com l'amor o l'espiritualitat, és nodrir l'ànim».

Així doncs, una forma que tenen els nostres joves de connectar amb la seva interioritat és a través de la creativitat; descobrir la inspiració, entesa com una força que es manifesta dins d'un mateix. El procés creatiu és una pràctica de la interioritat, de l'experiència interior.

Però l'art no desperta el nostre sentit de transcendència només com a creadors, sinó també com a espectadors, mitjançant la contemplació o l'audició. L'art desperta el nostre fons emocional i transcendent, té el poder de transportar-nos a una altra realitat diferent de la quotidiana. Ens transporta a un territori enigmàtic i desconegut on ens transcendim.

La contemplació, malgrat que té el seu punt de partida en els sentits externs, ens porta cap a l'interior, ja que no es queda en l'observació sinó que porta al límit la nostra sensibilitat per poder captar el que l'obra oculta. Quan un s'entrega a la veritable contemplació, deixa d'estar davant de l'obra per perdre's en ella.

La contemplació exigeix temps, aturar-se, una actitud interior tranquil·la i de recolliment que ens permet transcendir les aparences de les coses. Contemplar no és reflexionar o dialogar, és fer-se un amb el que es contempla, i exigeix, necessàriament, la superació del jo.

Com a historiadora de l'art, crec que la poesia, la música, la pintura, la fotografia, l'escultura, el cinema, és a dir, l'art, és un dels mitjans que pot despertar en els nostres joves l'anhel de transcendència.

## **Conclusió**

Per acabar, vull dir que per a mi aquest sentit de transcendència o del sagrat hauria de ser un element fonamental en el procés educatiu d'una persona, ja que té conseqüències directes en altres àrees de l'aprenentatge.

Com a educadors i educadores, hauríem de poder oferir als nostres joves que aprenguin que la vida té sentit abans que qualsevol matèria curricular. És del tot indispensable crear un sentit unitari entre la vida i els estudis, enllaçar l'educació amb el sentit transcendent de la vida. Crec que és un greu error deixar de banda la dimensió interior de la persona en els processos educatius formals, excepte si volem construir una societat purament materialista, bolcada a la immediatesa i a l'exterioritat.

Per a mi, no hi ha cap dubte que, perquè una educació sigui veritablement integral, ha de possibilitar el desenvolupament de totes les dimensions de la persona, l'espiritual o transcendent inclosa. Es tracta de promoure una educació que desenvolupi totes les capacitats i potencialitats de l'ésser humà perquè la llavor que tots i totes portem dins pugui donar el màxim de fruits.

## **Bibliografia**

- J. A. Marina, *El talento de los adolescentes*, Ariel, Barcelona, 2017.
- F. Torralba, *Inteligencia espiritual*, Plataforma Editorial, Barcelona, 2010.
- J. Funes, *Estima'm quan menys ho mereixi... perquè és quan més ho necessito*, Columna Edicions, Barcelona, 2018.
- D. Le Breton, *Breve historia de la adolescencia*, Nueva Visión, Buenos Aires, 2014.
- . *La edad solitaria*, LOM ediciones, Santiago de Chile, 2012
- M. Eliade, *Lo sagrado y lo profano*, Paidós, Barcelona, 1998.

**Sònia Castaño**: historiadora de l'art i les religions, especialitzada en acompanyament a nens i adolescents des d'una mirada holística, especialment amb problemes d'addiccions i trastorns de conducta. Va ser també autora d'una columna mensual a la secció “Consciència d'ara” del *Diari Ara* sobre interioritat entre 2015 i 2018.

**SESSIÓ 3**  
**Ecologia profunda**

**Ángeles Parra (organitzadora de Biocultura)**

**Pedro Burruezo (músic i periodista)**

Biblioteca Sagrada Família - Josep M. Ainaud de Lasarte, 15 d'abril 2019

*N'hi ha prou amb una defensa del medi ambient utilitarista i superficial,  
o més aviat cal una ecologia que tingui en compte, també,  
els anhels espirituals i profunds de l'ésser humà?*



## Activisme, ecofeminisme i espiritualitat

Ángeles Parra

La meva professió com a directiva de Vida Sana té un objectiu molt clar, que és fer tot el que estigui a les meves mans, posar tot el meu coneixement, perquè els objectius de l'organització es puguin optimitzar i que puguem arribar cada vegada a un nombre més gran de persones. És a dir, que l'agricultura biològica i l'alimentació orgànica arribin cada vegada a més persones. A més, altres objectius de la nostra associació són que totes les formes de vida sostenibles o de consum responsable arribin a ser l'habitual i el normal en la vida de qualsevol ciutadà; que no calgui diferenciar entre sostenible i insostenible, que no calgui diferenciar entre una cosa ben feta o mal fet, sinó que tot estigui dins d'uns paràmetres de normalitat. D'alguna manera, quan parlem de consum, dins de l'alimentació, parlem de normalitzar el consum d'aliments ecològics. Aquest és el meu objectiu professional, que concorda amb el meu objectiu personal, encara que no sóc, ni de bon tros, una fanàtica.

L'associació es va oficialitzar l'any 1981, però ja des de 1976 estàvem treballant com a grup informal amb uns quants amics que ens reuníem per xerrar dels canvis que calia fer perquè el món no es deteriorés més del que pensàvem que ho estava fent per aquella època. Estic parlant de fa més de 30

anys! En aquell moment la conscienciació mediambiental i de consum ecològic responsable era pràcticament nul·la. No se sentia parlar de temes mediambientals en els mitjans, que només es preocupaven de política, la transició, etc., amb molt poques excepcions. I, d'altra banda, ningú tenia en compte que com més gran era la industrialització més problemes ecològics es generaven. En aquell moment ningú volia parlar de res que representés "aturar la màquina" de la indústria a Espanya.

Ara hem passat a una situació en què, qui més qui menys, ha sentit parlar del canvi climàtic, i sabem que la manera com ens alimentem i com vivim té una repercussió directa en la nostra salut; o que la nostra activitat diària, sigui personal o professional, té un impacte sobre el medi ambient. Això crec que és el que hem guanyat: que aquesta informació ha arribat d'una manera o altra a la major part de la població i que, d'alguna manera, ha sensibilitzat la ciutadania sobre aquests temes. Aquest és un canvi molt important. Estem parlant de tres dècades, per tant ha estat un canvi molt lent, però ara estem en un moment en què és possible començar a canviar consciències. Ja tenim la informació, ara ja podem treballar. La informació, sense acció, és vàcua.

Llavors érem joves i també érem més radicals. No obstant això, quan faig una anàlisi retrospectiva d'aquella radicalitat que teníem, crec que va ser positiu el fet que les coses fossin blanques o negres en un moment en què semblava que no tenia importància. El pas del temps, el fer-nos grans, madurar, créixer, ens ha donat una visió més matisada de les coses, no tan radical. Però això no vol dir que la nostra visió de les coses hagi canviat, és la mateixa, fins i tot més argumentada. A més, diria que és una visió més profunda de la catàstrofe, però

d'una forma menys radicalitzada. Cal dir les coses, però cal tenir una estratègia per dir-les. Particularment, m'he adonat d'algunes coses molt interessants. Abans, veníem del món "alternatiu" i, sense voler-ho, érem còmplices del sistema en algunes coses. Ara mateix, a més de treballar en pro de l'agricultura ecològica i de tot allò afí a la veritable sostenibilitat, procuro que el caos i la confusió no m'enceguin. I, a través de l'aprofundiment en la via espiritual, viure la vida intentant no caure en les confusions del passat, que eren perilloses. No tot allò "progre" és "ecològic". Cal discernir i filar cada vegada més fi.

### **Paisatge i espiritualitat**

Veig equivocada en gran part la forma en què es pretén conservar a Espanya i al món la natura, convertint-la en el que seria, més o menys, "reserves" o parcs temàtics. La natura es conserva si hi ha activitat real i si les persones i els pobles comparteixen tots els ecosistemes. Nosaltres proposem que la conservació de la natura passi per una activitat humana sostenible i lligada completament a aquest paisatge, a aquest lloc. Per exemple, l'activitat de l'agricultura ecològica lligada a una comercialització local o regional és una forma de lluitar contra el canvi climàtic i contra moltes de les pandèmies sanitàries que ens assolen. A les àrees protegides caldria dur a terme només agricultura i ramaderies orgàniques. I convertir tot el territori espanyol en una immensa àrea lliure de transgènics. Això sí que és lluitar pel medi ambient i no crear espais per a parcs temàtics "naturals".

Avui hi ha una gran confusió en el món. I una de les coses que més crida

l'atenció és l'alta taxa de malalties mentals i de desordres de tota mena que pateix la humanitat, a més d'estrès, insomni, trastorns alimentaris, drogoaddiccions... L'home modern s'ha volgut deïficar a si mateix i ha creat una societat que ens allunya de les veritats més essencials de la vida i que ens allunya, també, de les nostres necessitats més humanes. I bona part de tot el que passa té el seu origen en aquest allunyament. Què podem fer? No deixar-nos enganyar i iniciar el camí de tornada. Què és més natural, per exemple, la lactància materna o les llets maternitzades? Està clar que la lactància materna és més segura, més bella i que reforça el vincle emocional entre mare i fill. És molt més que nutrició. Doncs em refereixo a aquestes coses i també a altres que entren dins de el món de l'invisible.

Vandana Shiva ho explica molt bé quan utilitza l'agricultura com a exemple. Ella explica per què els monocultius són nefastos en l'agricultura i parla que també hi ha un monocultiu de la ment. Una ment pobra, poc rica, produeix la idea de monocultiu. Jo diria que, ara mateix, l'hegemonia cultural d'una sola forma d'entendre el món, la qual impera a tot l'orbe, el mecanicisme, el racionalisme, l'antropocentrisme, el científisme, no ens ha fet més feliços.

Quan, en la societat moderna, ets mostres crítica amb els paradigmes sobre els quals està fonamentada la nostra societat et posen com a exemple el que passa en altres societats no democràtiques, siguin dictadures militars llatines o monarquies islàmiques, siguin repúbliques *bananeres* o el que sigui. És evident que ser crítica amb la modernitat no vol dir que s'estigui d'acord amb formes de vida en què no es respecten els drets essencials ni de l'ésser humà ni de res. És que no es tracta d'estar aquí o allà, més a la dreta o més a l'esquerra, sinó més

cap amunt o més a baix. I el que cal buscar és la llum i no la foscor.

La societat contemporània manipula el passat al seu gust. Per exemple, ens presenta a certes cultures com realment reaccionàries perquè ens mostra, en els mitjans de comunicació, símbols estranys per a nosaltres que són fàcils de manipular. Jo prenc el que és bell de diferents cultures, les estudio, intento beure de les fonts més primordials, i no em limito a quedar-me amb els reportatges manipulats de les cadenes televisives. El més trist de tot no és que milions de persones al món segueixin les seves tradicions ancestrals, sinó que, veritablement, s'han apartat d'elles en la seva més profunda essència. ¿O és que Bin Laden i tot el fanatisme religiós, vingui d'on vingui, no és fill de la mateixa època que el científisme més recalcitrant?

Vandana Shiva reconeix que l'explosió demogràfica no és una qüestió de la cultura hindú, sinó, precisament, de la cultura industrial. A les megalòpolis índies la població no deixa de créixer, mentre es controla de millor manera en les àrees rurals. Wangari Maathai també va dir recentment que les cultures ancestrals africanes respectaven molt més a la dona que les societats contemporànies. El problema és que qualsevol poblet africà és avui una barreja del pitjor de tot, on sobreviuen les formes, però no el que donava sentit a les societats vernacles. En qualsevol poble vernacle se sap molt bé, ja sigui per les tradicions culturals o per les tradicions espirituals, el que pot ajudar als humans i el que no. Jo crec que un dels grans mals de la nostra societat moderna actual és que la cultura del límit no s'ensenya ni a les escoles. Llavors sembla que tot és possible, que tot és assequible, que podem arribar a tot... I aquí perdem l'equilibri i el nord.

## **L'ecofeminisme**

Estic totalment en desacord amb la idea que la dona és igual a l'home. No sóc feminista, sinó ecofeminista. Penso que l'home i la dona tenen papers molt diferents en la societat i que cada un ha de potenciar al màxim els seus valors innats. En aquest sentit, la naturalesa de la dona ha estat sempre la de generar i preservar la vida. La dona té un instint, una intuïció que la porta a guardar, a conservar. Sí, jo sóc una dona conservadora, no perquè sigui de dretes, ni de bon tros, sinó perquè vull conservar tot allò que sigui bo per a mi i per als meus. Les dones han estat sempre les guardianes de la biodiversitat. En aquest moment, en una societat com la nostra, les dones haurien de prendre de nou el seu paper de guardianes i salvaguardar la família, els valors humans, els valors ètics. Crec que la dona en aquest sentit té una capacitat innata i immillorable.

La dona a la societat actual té més responsabilitat que mai perquè el fet d'estar completament en el món laboral pot fer-li oblidar el seu veritable paper. La dona actual, moderna, filla del progrés, difícilment pot tenir present aquest paper del que estic parlant, i jo mateixa m'incloc com una dona que treballa, que té fills, que ha de tenir cura de la família, de la salut de la família i també de l'economia. Tornem al que comentava al principi. No hem de deixar-nos enganyar i no hem de ser còmplices del sistema. Durant molt de temps, tant la dreta com l'esquerra han estat, aquí i arreu del món, destruint la família, els seus pilars. I molts de nosaltres, sense adonar-nos, hem col·laborat. Avui, sóc conscient que una família unida és un bastió, una revolució en el món en què vivim. També cal tenir en compte l'impacte de la societat actual, de la modernitat, dels mitjans de comunicació. Gran part de l'estratègia de venda de

productes, de serveis, està basada en la individualitat de les persones perquè, si tenim grups totalment desestructurats, són més fàcilment influenciables. És a dir, si la família està desestructurada, més fàcilment podrem influir sobre les diferents voluntats. En aquest sentit, el paper de la dona és indispensable per mantenir la unió, mantenir la família, mantenir el grup i l'entorn social. El món es dirigeix a un univers en el qual empreses i estats substitueixin les famílies. Em sembla perillósíssim i molt trist.

### **Alternatives**

Els joves, sobretot els adolescents, que són els que més problemes existencials solen tenir sempre, actualment no tenen il·lusió per les coses, no se'ls planteja cap revolució a fer. Diguem que és una generació que ho té molt pitjor que les anteriors perquè no tenen reptes, expectatives de coses que canviar al món, en la societat. En aquest sentit crec que la culpa la té aquesta societat actual en què tot és possible, en la qual l'abundància crea desmotivació. Recordem la dita: no és més feliç el que més té, sinó el que menys necessita. Jo crec que un futur en el qual un hagués de guanyar-se el que necessita seria molt millor per a la salut, no només la salut física, sinó també la salut mental de les generacions futures. Anar cap al menys, és anar cap al més. Això no vol dir anar cap a la pobresa, sinó cap a l'austeritat, que és diferent. Cal desentendre'ns d'allò superflu.

El model actual està clar que fa aigües per tot arreu. De fet, en aquests moments de crisi econòmica mundial es parla de reinventar el capitalisme. Està

clar que el camí és equivocacat, que la societat neoliberal capitalista no és la solució a res, més aviat el contrari, és justament la causa, el problema. Al meu entendre, la solució a tots els problemes està en societats petites, d'escala humana, biorregionals, molt unides, basades en les diverses formes de família, amb un control ferri de la tecnologia, de la ciència i de l'activitat empresarial, societats més artesanes, amb economies locals... El capitalisme s'està assassinant a si mateix i nosaltres no farem res per salvar-lo ni per proporcionar-li una mort més digna. El que passa és que aquest procés portarà dolor, atur, misèria. Ja està passant en molts llocs. Encara que sembli cruel dir-ho, tota malaltia té la seva catarsi.

(Aquest text està basat en l'entrevista realitzada per Odile Rodríguez de la Fuente per AgendaViva de la Fundació Félix Rodríguez de la Fuente.)

**Ángeles Parra:** presidenta de l'Associació Vida Sana i directora de Biocultura, és també articulista centrada en els valors espirituals de la natura. Biocultura és una fira que se celebra anualment a Barcelona, Madrid, Sevilla i València i que aglutina el sector ecològic i de la salut.



## L'alimentació és molt més que nutrició

**Pedro Burruezo**

El moviment de Tao consisteix en el retorn

L'ús del Tao consisteix en la suavitat

Totes les coses sota el Cel han nascut d'allò corpori

Allò Corpori ha nascut d'allò Incorpori

*Lao Tse, Tao Te King*

Bhutan Yagna ens porta a prendre consciència de la unitat de la vida. Venerar la Natura i als fenòmens naturals era part integrant de la vida. S'atribuïa a la fauna i a la flora l'estatus de les divinitats i eren vehicles divins. El poble estava sempre desitjós d'honorar la Natura en senyal de gratitud per la seva generosa prodigalitat. Antigament, els membres de la família mai s'asseien a menjar si abans no havien alimentat a la ramaderia, i regat el basilisc, el banià i el bilva.

Sri Ma Amritanandamayi Devi, *L'Home i la Natura*

Ningú ha provat menjar millor que l'obtingut amb el producte de la feina de les seves pròpies mans. I, certament, el Profeta David (sas) solia menjar del que havia obtingut amb el treball de les seves mans.

Paraules del Profeta Muhámmad (sas) recollides a *El més granat dels Jardins dels Justos* de Al-Miqdad An-Nawawi.

Pot la alimentació transformar-nos cap a una vida més harmoniosa amb la natura, amb nosaltres mateixos, amb les nostres famílies, amb les nostres

comunitats, amb tot el que ens envolta, amb el que veiem i amb el que no veiem? Dubto molt que l'alimentació, per si mateixa, pugui arribar a tenir un poder tan gran de transformació. Entre d'altres perquè, si penséssim així, no estaríem fent una altra cosa que seguir immersos en el paradigma mecanicista que impera en la societat moderna. És a dir, que estaríem veient l'alimentació com una cosa purament fisiològica, material, orgànica.

He conegut massa exemples de grups més o menys ecologistes que han convertit l'alimentació en una nova forma de religió, amb els seus gurus, els seus dogmes, els seus santons i els seus pecats capitals. Tenir els budells nets i una alimentació sana és molt recomanable, però substituir la Divinitat i l'espiritualitat més profunda per una idolatria cap els enciams ecològics és, diguem-ho clar, un camí erroni.

Ara bé, determinats tipus d'alimentació (i de dejuni), englobats en una visió de la vida que ha superat la individualitat de la que tant ens va parlar René Guénon, sí que poden ajudar-nos a aprofundir en el camí espiritual. L'alimentació amb "Bàraka" ens pot ajudar a recuperar el paradís perdut però, quina és l'alimentació amb més "Bàraka", amb més benediccions?

### **El pa nostre de cada dia**

Sé que molts estan esperant que faci una consumada llista entre les virtuts dels aliments ecològics i els problemes d'una alimentació convencional, però avui no toca. Avui, del que es tracta, és d'anar una mica més enllà, seguint la via traçada per les diferents vies espirituals. El primer, potser el més essencial a

l'hora d'alimentar-nos, perquè allò ingerit tingui benedicció i salubritat, és tenir una actitud de gratitud cap a l'aliment en si, al principi i a la fi de la seva ingesta. Aquest fet es pot manifestar de diferents formes. Els musulmans diuen "*Bismil.làh*" (amb el nom de Déu) abans de començar. Els cristians beneeixen la taula. Els hindús també tenen diversos ritus. I així amb cadascuna de les vies espirituals tradicionals. L'home modern no dóna les gràcies per l'aliment que ingereix. Ni se li passa pel cap fer-ho, només faltaria!

Però anem una mica més enllà. ¿Pot ser sa i benefactor un aliment que ha estat adquirit amb diners aconseguits practicant la usura i l'especulació? Serien harmònics els tomàquets o els cogombres comprats amb capital procedent de la venda d'armes, del proxenetisme, del tràfic d'estupefaents que provoquen tant dolor a tantes famílies? I què em diuen dels euros que procedeixen del comerç que suposa la degradació salvatge del medi natural, de l'apropiació de béns comuns (com l'aigua, per exemple), o d'activitats empresarials que provoquen desastroses conseqüències en la salut de les persones i en els diferents ecosistemes del planeta?

El pa nostre de cada dia ens l'hem de guanyar amb activitats professionals lícites, correctes, que no suposin cap dany per a les nostres societats, els nostres ecosistemes, per a nosaltres mateixos. Aquest punt em sembla d'absoluta rellevància. És impossible tenir una vida espiritual mentre es practiquen activitats comercials de dubtoses garanties ètiques.

## **Llar, dolça llar**

En els Vedes ja es va profetitzar, fa molt de temps, que el *Kali Yuga*, l'era de la gran confusió, tindria una sèrie de característiques relacionades amb la destrucció mediambiental, la pràctica de la usura de forma despietada i, curiosament, la venda d'aliments precuinats.

Per què els Vedes feien aquesta singular relació entre els problemes mediambientals, socials i alimentaris? Doncs perquè en una societat en què s'han perdut els principis fonamentals de l'univers espiritual la societat es descompon, pares, mares, avis i àvies viuen de forma cada vegada més atomitzada i les empreses fan l'agost suplantant l'insubstituïble paper de la família.

És evident que no tinc res en contra de menjar algun plat precuinat de tant en tant, ni d'haver de menjar en restaurants alguna vegada per motius de feina o per qualsevol altra raó, però una cosa molt diferent és reflexionar sobre el fet, aberrant, que una enorme part de la població del món modern es dediqui a ingerir aliments precuinats, cuinats per persones alienes i en la més dramàtica soledat. Menjar en família, cada dia o gairebé, aliments cuinats per pares, mares i avis, menjar en companyia, degustant i compartint, això sí té «Bàraka».

Molts pobles no tecnològics encara mantenen el costum de compartir el plat, perquè això té més "Bàraka" encara. Un plat compartit de bon cor és un plat que té moltes benediccions, sigui quin sigui l'aliment ingerit.

## **L'amic, el viatger, el pobre**

La taula és molt més que el lloc en el qual ens nodrim. I no li fariem cap favor a la nostra família si no fóssim capaços de veure una mica més enllà de les quatre parets de la nostra llar. Per això, la taula més completa no és aquella que té l'abundància gastronòmica més excelsa, sinó aquella en què sempre hi ha un seient reservat per a l'amic, el viatger, el necessitat, encara que l'oferta culinària sigui moderada. Per descomptat, això no vol dir que haguem de deixar-nos envair per individus perillosos i aprofitats. Cal no confondre. Però el sentit comú mai falla, i l'instint tampoc. No, al menys si un no ha estat intoxicat amb ideologies, siguin de dretes o d'esquerres. El convidat té els seus drets i els seus deures. Avui, a l'occidental mig el sorprèn l'hospitalitat amb que funcionen alguns pobles no domesticats pel càncer de l'economia excedentària. Fins fa molt poc, en qualsevol lloc de món, excepte rares excepcions (sobretot, en períodes de conflictes bèl·lics), tot i la manipulada i malintencionada versió que de la Història té la societat moderna, tothom sabia que convidar, cuinar i allotjar a algú viatger o necessitat era, i és, un acte ple de benediccions, més per a qui dona que per a qui ho rep.

## **Menjar el que és propi**

En l'actualitat, no sembla possible que puguem arribar a nodrir-nos exclusivament amb aliments produïts per nosaltres mateixos. No obstant això, d'aquí a tenir una dieta completament adulterada, prefabricada i manufacturada hi ha un abisme. És molt difícil tenir una alimentació absolutament autàrquica,

sí, d'acord, però, tot i això, sempre podem saltar-nos a la valenta algunes de les lleis dictatorials que volen imposar-nos les grans corporacions de l'agroalimentació. Les meves amanides, per exemple, tenen més "Bàraka" quan, entre els seus ingredients, incloc fulles d'enciam "bio" i de julivert o alfàbrega dels testos de la meva pròpia terrassa. No hi ha dubte que esmorza amb més benedicció el que menja magdalenes fetes per l'àvia que el que s'afarta de pastisseria industrial. Una truita elaborada amb els ous de les gallines que es cruspeixen els cucs de jardí és una truita beneïda (més encara si hi afegim uns espàrrecs recollits per nosaltres mateixos mentre passem pel camp). I és bastant més recomanable el pa que hem fet nosaltres mateixos que una baguet congelada i comprada a la benzinera. Les benzineres estan per comprar combustible pels cotxes, no aliments. Fer quefir, d'altra banda, és bastant més sa, senzill i solidari que passar-se una tarda destrossant el cap i el dit amb la *Play*. Cal tornar a fer flams, pastissos, iogurts, pa, pizzes... a casa. I, de tant en tant, també podem sortir al camp i collir bolets, fruites silvestres, herbes medicinals. Qualsevol plat, postres o infusió elaborat, si més no en part, amb ingredients silvestres collits per nosaltres mateixos, de manera respectuosa i conscient, és un acte molt beneficiós, positiu i carregat de "Bàraka".

### **Qüestions mediambientals**

A les qüestions mediambientals incidiré poc, ja que la majoria les saben de memòria. Els aliments amb més "Bàraka" són també aquells que tenen menys conseqüències negatives pels ecosistemes: aliments orgànics, procedents de l'àrea local, de temporada, més vegetals que animals, sense ingredients

modificats genèticament, el més artesans possible, procedents de races i espècies autòctones, que respectin les tradicions locals, amb el menor embalatge possible, d'empreses locals, adquirits en botigues de proximitat o directament als pagesos i grangers, amb receptes tradicionals... Si són vegetals, podríem afegir que haurien d'haver estat produïts en policultius, ja que el monocultiu, encara que sigui biològic, és un desastre des de qualsevol punt de vista. En cas de ser productes animals, haurien de ser aliments produïts respectant el màxim possible el benestar de l'animal. Si es tracta de peix, millor procedent de pesquers artesans i locals. Si es tracta d'animals de granja, millor de la ramaderia extensiva i sacrificats de la manera més respectuosa possible. Qui ha vist com es sacrifica un animal en un escorxador actual i com es sacrifica en qualsevol societat de caràcter essencial on es respectin els codis espirituals de la forma més escrupolosa s'adona que no hi ha color entre ambdues maneres. Em fio més del sacrifici d'un indi awà no contaminat per la idiosincràsia occidental que de les formes presumptament asèptiques de qualsevol empleat d'un escorxador.

No sóc un vegetarià estricta, només ingereixo molt de tant una mica de proteïna animal. Crec que és una postura de sentit comú davant els problemes mediambientals als quals ens enfrontem. Tots hauríem de minvar l'impacte de la nostra petjada ecològica i una de les millors formes de fer-ho és consumint molta menys proteïna animal, el que té indubtables avantatges en l'aspecte mediambiental, de benestar animal i per combatre la crisi climàtica, ja que per produir carn es necessita molta energia fòssil i el metà dels excrements dels remugants augmenta l'efecte hivernacle.

Alguns estudis assenyalen que, a Europa, els remugants produeixen una tercera part del metà alliberat a l'atmosfera: les vaques expulsen el 98% de l'CH<sub>4</sub> al rumiar les seves pastures per mitjà de eructes, per la seva boca o els seus fosses nasals; i el 2% restant, en forma de ventositats anals, per exemple. Algunes vaques poden arribar a emetre gairebé 200 quilos de metà per any. Calculeu: engreixem a uns 1.300 milions de caps de bestiar boví que produeixen gairebé 200 milions de tones anuals de metà. Els nostres actes quotidians importen.

### **Ètica, estètica**

Un aliment, per ser complet, ha de procedir d'un procés ètic. Ja hem parlat d'això. Però també ha de ser estètic. En la societat actual, on la lletjor impera per tot arreu, l'alimentació ha pres unes formes funcionals, pragmàtiques, ràpides. S'ha convertit, en molts casos, en un assumpte d'agafar i llençar. Estètica "*Tot a 100*". En el cantó oposat, els nous gurus de la gastronomia de pretès alt nivell, a força de potingues químiques i vaixelles enormes, estan construint una gastronomia que aviat serà, en l'àmbit nutricional, el mateix que un filferro de Tàpies a l'art sagrat, o el mateix que un gratacel taiwanès a l'arquitectura tradicional. És a dir, una veritable nyap. Impera l'artifici, l'ensucrat, el sucedani. Triomfa l'estètica que confon innovació amb bellesa. En el menjar d'avui, o bé tenim sucedanis baixa qualitat (un ja no sap si està en un kebab turc o en una hamburgueseria americana, perquè tenen estètiques molt semblants) o bé sucedanis de categoria (aliments carregats d'additius i saboritzants a 150 euros el plat, amb coberteria fina i plats gegantins, això sí),



però sucedanis al cap i a la fi. Perquè l'aliment complet no és ni una cosa ni l'altra. La veritat s'amaga darrere del color natural i de la senzillesa. I aquesta veritat sí que és estètica, completa i bella. Ah, la nostra truita de patates i la nostra paella, que emulen l'astre rei, en una metàfora culinària de veritable significat espiritual, l'alimentació que connecta amb el cosmos, i que nodreix a tota la família, que comparteixen el mateix plat, això sí que té "Bàraka", i no la barateria de *mercaxifle* americanista ni la *pijada* pseudoavantguardista que amaga mancances sota sabors artificials.

### **La salut i la cultura**

A més greixos saturats, més additius i productes químics, més sucres nefastos i productes com l'aspartam, a més industrialització dels aliments, més colorants i processos artificials, a més congelats i precuinats, menys "Bàraka" en els aliments. A menys "Bàraka", menys salut. La salut és important. La salut depèn de la quantitat de la "Bàraka" amb la qual vivim i ens alimentem. És possible estar sa vivint i menjant sense "Bàraka"? És possible, però no durarà molt. No insistiré molt en que, com ja assenyalen la FAO i altres organitzacions internacionals, una gran quantitat dels problemes de salut actuals tenen a veure amb desequilibris mediambientals i dietes nefastes.

És només un exemple. Les dades són incomptables. Quan la dieta mundial s'homogeneïtza, apareixen més problemes de salut. Per què hem de menjar tots com ho fan els nord-americans? Perquè hem de passar de productors a compradors, d'actius a passius. En aquest cas, sembla ben clar que la "Bàraka"

fuig de tot allò que és imitat, sigui pel rentat de cervell, per la imposició cultural, és igual. A l'Índia, augmenta l'Alzheimer quan les poblacions abandonen les seves tradicions culinàries. Al Mediterrani, més càncer a menys ingesta de verdures i fruita. I així a cada lloc del món. Si el món i la natura són diversos, ¿per què hem de deixar-nos abatre per la dictadura de mercat? Tenir una dieta que defensa els productes locals, les espècies en vies d'extinció, les receptes típiques, és menjar amb "Bàraka" i, a més, és un gran secret per a la salut. Perquè l'alimentació de qualsevol població autòctona és molt més sana que la dieta tecnoindustrial contemporània. I, a més, està adaptada al clima local, a les necessitats de la gent, a tot.

### **I, finalment, el dejuni**

Passar fam per necessitat no té mèrit i és possible que no condueixi a cap sapiència, encara que també és veritat que el que ha passat carències té l'oportunitat d'aprendre alguna cosa d'aquesta vida i que l'abundància té també els seus desavantatges. Dejunar perquè no hi ha aliments disponibles té, en principi, tan poc mèrit com el silenci del mut. Però la voluntat de dejunar, quan es disposa d'aliments sans i suficients, per solidaritat amb el pobre, per entendre la seva desgràcia, per fer-nos conscients de la nostra vulnerabilitat i de la nostra petitesa còsmica, sí que resulta satisfactori en termes espirituals. El dejuni a l'estil vegetarià, vist com un simple rentat gàstric, és quedar-se a meitat de camí. El dejuni total, no només com un acte de continència culinària, sinó com un no-fer, un no-actuar, un no-intervenir, ens renta l'estómac, el cervell i el cor. El dejuni aconsegueix la seva magnífica plenitud espiritual quan és un acte

voluntari aliè a la pobresa i a la malaltia, quan aquest "abstenir-se" abasta mons que van molt més enllà de l'aparell digestiu.

El Profeta Muhámmad (sas) va dir en una ocasió: "Qui dóna menjar a algú per trencar el seu dejuni té la mateixa recompensa que el que ha fet el dejuni, sense que disminueixi en res la recompensa d'aquest últim". Quan la "Bàraka" la busquem més per al proïsme que per a nosaltres mateixos sí que ens cobrim d'una "Bàraka" veritable i primordial. I no oblideu que saciar-se, sadollar-se amb gola, un gola descontrolada, quotidiana, no és ni sa, ni solidari, ni prudent, ni té "Bàraka". La contenció, la prudència i la lleugeresa sí la tenen.

En alguns pobles no tecnològics, alguns homes i dones encara mengen ajupits. L'estómac es contrau i no permet passar més del necessari. Diu Lao Tse: "Qui observa el Tao no desitja estar ple. I, precisament perquè mai està ple, pot mantenir-se com un germen ocult, sense precipitar-se per una prematura maduresa ".

**Pedro Burruezo:** músic i periodista. Director de l'edició per Espanya i Amèrica Llatina de la revista *The Ecologist*, pioners de l'anomenada "ecologia profunda", on els valors espirituals i mediambientals són indissociables. Com a músic ha publicat diversos discos en una obra personalíssima que combina la música d'arrel súfi amb l'avantguarda.

## SESSIÓ 4

# Contemplació i compromís social

**Laia de Ahumada (escriptora)**

**Olga Fajardo (docent i especialista en mística)**

Biblioteca Camp de l'Arpa - Caterina Albert, 29 d'abril 2019

*És compatible una vida contemplativa amb una d'activa*

*i fortament compromesa amb la societat?*

*Com trobar l'equilibri entre la sempre etèria frontera*

*entre l'interior i l'exterior?*

## Vida contemplativa i activa

**Laia de Ahumada**

La pregunta sobre si és compatible una vida contemplativa amb una d'activa està feta des d'una concepció dual de la vida i de la persona: acció/contemplació, raó/experiència, interior/exterior...

Des d'aquesta visió hi ha una clara tendència a contraposar, no a complementar. Així, qui decideix fer una vida contemplativa es nega a una vida d'acció i de compromís social —però, què és una vida d'acció? I igualment, qui tria una vida d'acció es nega un espai de contemplació, —però, què és contemplar?

Tant l'una com l'altra consideren acció i contemplació incompatibles, perquè consideren que l'acció distreu de la contemplació, i la contemplació treu temps a l'acció. No es tracta d'excloure ni de contraposar, sinó d'integrar, perquè tot forma part de nosaltres.

El compromís social no és fer grans coses, sinó tenir cura de la vida, fer-la possible, la pròpia, la dels altres i la de la terra. I la contemplació és l'espai propi, interior i exterior, que generem i que ens permet tenir cura de la vida.

No hi ha contemplació sense compromís, i no hi ha compromís sense contemplació. No és una abans que l'altra, totes dues coexisteixen dins de cada persona, es retroalimenten i s'esperonen. Neixen dins del més profund a l'espera d'una encarnació, d'una resposta, perquè com diu la cançó: "viure és prendre partit", és desvelar-se des de la contemplació per rebel·lar-se en l'acció. No hi ha contemplació ni compromís en abstracte, sinó que hi ha persones contemplatives i persones compromeses.

La persona és per se contemplativa, perquè té una emergència de ser, de conrear la interioritat, d'habitar-se, de silenciar-se; d'anar més enllà de les creences, de les fronteres mentals i de l'ego; de la banalitat i de la superficialitat, del soroll que l'envolta constantment.

La persona contemplativa està feta de silenci, de recolliment, desenvolupa contínuament la seva capacitat d'interiorització. Perquè sap que calen espais d'interioritat, de reflexió, de silenci i de consciència per ser conscient, per adonar-se de tot allò que passa al seu voltant, i en el món.

Està atenta als petits detalls i no es deixa endur pels mil estímuls que rep a cada moment. Viu el present en plena presència. Hi és en cada moment. Passa per la vida vivint-la.

Viure el present en plena presència la fa estar activa, receptiva, capaç de respondre amb fortalesa i amb serenitat, il·lusionada, i al mateix temps conscient que la vida idíl·lica no existeix, sinó que se la fa un mateix cada dia. És capaç de donar-se un espai per a distingir el que és important del que només és interessant.

La persona contemplativa és, a força de silenci, una persona desvelada, amb consciència, que té cura de la vida, la sosté, la defensa i la fa possible, perquè toca de peus a terra. Té la capacitat de donar a llum a altres vides, de possibilitar la vida al seu voltant. És la mística encarnada en el quotidià.

“Es aquella persona —com diu Miquel Delibes, a *La mujer de rojo*— que con su sola presencia alivia la pesadumbre de la vida”.

La persona contemplativa manté un equilibri entre la contemplació i l’acció. De la contemplació en fa acció, en forma de solidaritat i de compromís.

La persona compromesa —i el compromís, per a mi, és intrínsecament social perquè té relació amb l’altre— és compassiva i pateix, no només per l’altre, sinó amb l’altre.

Sap de la importància dels petits gestos: de la paraula, del silenci, del tacte, de l’escolta, i de la mirada... És capaç de mirar l’altre cara a cara, sense abaixar els ulls, perquè no té por que la seva mirada l’impliqui i li canviï la vida. Sap reconèixer l’altre, dignificar-lo, creure en les seves possibilitats i en la seva bondat, estimar-lo. Té la certesa que no som individus aïllats, sinó sers relacionals, interconnectats, que vivim en una casa comuna; per tant, sap que no pot tancar els ulls ni a les desigualtats de casa nostra ni a les de l’altra punta del món perquè la globalització ha fet el món molt petit; i li ha fet descobrir que el que li passa a l’altre a l’altra punta del món, també l’afecta. Creu en un nou model de societat comunitària, humana, oceànica —com proposava Gandhi—, on el centre és la persona.

Per això té una nova manera de posicionar-se en el món, de relacionar-se

amb la terra, entre les persones i amb el propi ésser. És constructora de noves relacions, no jeràrquiques ni de poder, sinó de cooperació, de solidaritat, de grup. No és auto centrada, no es mira el melic, sinó que fa l'esforç de des-centrar-se, de sortir del seu centre, per fer lloc a l'altre dins seu.

La persona compromesa és una persona solidària, que canvia la seva mirada no només sobre l'altre sinó també sobre ella mateixa. Sap qui és, quin sentit té la seva vida, i com la vol viure. Està atenta a tot allò que l'embruteix, que l'esclavitzava, que no la deixa ser; i sap tot allò que la fa creadora i per tant co-responsable. És mestressa de la seva vida, se'n fa responsable, i per tant no espera que li diguin el que ha de fer sinó que s'arromanga per fer-ho. És una persona crítica i autocrítica que valora la vida, i que se la juga per defensar-la.

Davant les lleis del més fort: d'espoli, de poder i de violència; del tenir i del consumisme salvatge, on el qui no té res, no val res, i el qui ho té tot, val més que ningú, recupera valors com l'austeritat, perquè creu que es pot viure amb menys perquè tothom pugui viure. Perquè a la terra hi ha prou recursos per a tothom, però no per mantenir la depredació abusiva d'uns quants.

La persona compromesa és una persona respectuosa amb ella mateixa, amb els altres i amb el seu entorn. És creadora de noves relacions. És aquella que davant d'un problema, sempre troba una solució. Per a ella hi ha tres verbs bàsics que respecta i promociona: Col·laborar, Compartir i Cooperar.

És cooperativa i creativa. Busca noves formes d'organitzar-se, sempre de forma comunitària. Defensa l'economia col·laborativa que no està basada en el tenir, sinó en l'accedir. Defensa la capacitat d'autogestió, i la necessitat del grup



de compartir riquesa i diversitat. Defensa la importància no tant de la quantitat, sinó de la qualitat. De tot allò que la fa ser autosuficient i no dependent. Viu amb menys perquè tothom pugui viure.

A la persona contemplativa i compromesa li afecta el que li passa a l'altre, li fan mal els ossos després de tantes males nits dormint al carrer, després de tants naufragis, fugides, guerres, i està convençuda que, sense restar-li forces, ni esperança, ni il·lusió, seguirà adolorida mentre hi hagi algú que pateixi, ni que sigui a l'altra punta del món.

**Laia de Ahumada:** Doctora en filologia catalana i escriptora. Inspiradora del Centre Obert Heura i de l'associació Terra Franca. La temàtica de la seva escriptura és el camí espiritual i la recerca interior. S'interessa per la creació d'un nou llenguatge que transmeti l'experiència espiritual fora dels àmbits religiosos, amb la intenció d'apropar-la a tota persona que estigui en recerca. Co-autora, amb Teresa Forcades i Àngela Volpini, del llibre *Una nova imatge de Déu i de l'ésser humà* (Publicacions de l'Abadia de Montserrat, 2012), autora del llibre d'entrevistes *Espirituals sense religió* (Fragmenta, 2015) i autora del llibre infantil *El sisè sentit*, amb il·lustracions de Mercè López (Fragmenta, 2017). També és autora d'un contrapunt del llibre *L'hinduisme*, de Svami Satyananda Sarasvati (Fragmenta 2013).

## És compatible una vida contemplativa amb una fortament compromesa amb la societat?

**Olga Fajardo**

Se'ns convida a compartir una reflexió, no només interessant, sinó que m'atreviria a dir cabdal en el segle XXI: la saludable integració entre contemplació i compromís social. Tal com apunta el títol d'aquest cicle, La sacralitat de viure, abordarem alguns aspectes d'aquesta aparent dualitat per tal de facilitar la comprensió de què és el compromís social des de la dimensió espiritual contemplativa en la presència quotidiana al món.

Contemplació i compromís social responen a dues dimensions de l'Ésser que no sempre ni en totes les cultures s'han viscut de forma escindida. La pregunta de si són compatibles, en bona part, és un reflex de la nostra tradició occidental en la qual aquesta separació entre la vida secular i la vida espiritual ha estat present al llarg molts segles. Serà bo comprendre què s'entén per compromís des de la contemplació, una forma de compromís sovint incompresa i malentesa a ulls dels profans.

Aquesta dualitat entre la contemplació i l'acció social compromesa, entre

l'experiència espiritual mística i la vivència del mundà, entre el cel i la terra, entre l'interior i l'exterior de l'existència, ja va ser formulada en l'antiguitat en termes de *vita activa versus vita contemplativa*, com a dues dimensions intrínsecament humanes.

Més tard, a l'edat mitjana, és quan la vida contemplativa queda essencialment reclosa als monestirs i a la vida eremítica, ho fa com a opció de vida entregada a la dimensió divina i al misteri de l'existència, i es conrea mitjançant la pràctica d'exercicis espirituals, l'estudi i el discerniment sota la premissa de vida comunitària en la renúncia al món. Una renúncia que significa, literalment i simbòlicament, tancar-se de portes endins, l'entrega radical al cultiu de la interioritat. La vida contemplativa als monestirs era l'expressió màxima del noble propòsit d'elevant l'esperit de la humanitat.

Per altra banda, la *vita activa* designava la dimensió de la vida laica o secular. Trobem que la paraula secular prové de la mateixa arrel que la paraula segle; així, és secular allò que fa referència al temps de vida terrenal i les seves ocupacions. Cal dir que quan Aristòtil feia aquesta distinció, per *vita activa* entenia principalment la vida política, la de la gestió dels afers de la polis, la que mirava pel bé dels ciutadans. D'aquesta manera, la *vita activa* era l'expressió màxima del noble propòsit d'organitzar la societat, el que ara entenem de forma més extensa com a compromís social.

Dut als nostres dies, al nostre món interconnectat i globalitzat, conscients com som de la interrelació de tot, el compromís polític i social com a ciutadans del món s'ha d'entendre i atendre també en cada petita i gran decisió quotidiana: les formes de consum, la cura de l'altre, la relació amb la natura, etc. Avui en

dia, sabem que tot ens compromet amb tot, i tota acció implica compromís amb el món i la col·lectivitat humana. Veurem que aquest compromís amb el tot, en tot moment i en tota circumstància té trets comuns amb el que entenem per compromís contemplatiu.

Reprement el fil històric i resumint molt, és a partir del Renaixement i, especialment, el principi del món modern quan aquesta escissió genera una bifurcació tan clara que, encara avui, sembla que ens obligui a escollir un camí o un altre. La societat i el coneixement es va decantar cap a la mirada de la raó i la ciència, relegant a un segon pla la dimensió simbòlica, divina i de l'absolut de l'existència. Aquest ordre (o desordre) de coses ens va abocar a l'entrega cega al món terrenal, vam reduir l'existència al temps de vida secular i, de retruc, a una mirada esbiaixada de la realitat. Emergeix l'antropocentrisme, l'individualisme i el materialisme. D'alguna manera, la societat es va centrar en l'individu alhora que va passar a creure que només existia allò que és tangible, mesurable, quantificable i finit; deixant la dimensió sacra i contemplativa amb els seus valors immaterials en un segon terme, fins i tot menystenint-la en molts entorns.

El compromís social des de la contemplació és, essencialment, una invitació a integrar ambdues dimensions de l'ésser humà -la contemplativa i la presència activa al món- en el si de cadascú de nosaltres i, per extensió, a la societat. Podríem dir que aquest és el cor del seu compromís, i és des d'aquest cor des d'on dur a terme la seva acció al món.

## **Quins trets caracteritzen aquest compromís contemplatiu?**

Extraient l'essencial d'algunes idees exposades per aquelles persones que han transitat o reflexionat sobre aquest camí, podem recollir alguns trets en comú que ens ajudin a comprendre millor aquesta forma de compromís i la seva acció al món. Potser és un ideal però és un ideal cap al qual caminar.

El compromís viscut des de la contemplació proposa una integració i ho fa dins d'un ordre: la supremacia de la contemplació. S'entén que la dimensió profunda, sacra, simbòlica i espiritual de l'existència és la que sustenta, significa i dignifica la presència i l'acció en el món. El compromís és amb l'experiència contemplativa, amb l'experiència del real i el sagrat, i l'acció és el seu ser i fer natural.

Probablement, la seva acció sigui la més senzilla, discreta i sovint silenciosa de totes les aportacions que es puguin fer, doncs té com a propòsit la cura dels aspectes cohesionadors de l'existència, tant els materials com els immaterials. És més un ser que un actuar, és més una acció d'entrega constant que una reacció o acció puntual davant un fet concret. Per tot plegat, ens trobem davant d'un tipus d'acció que sovint passa desapercebuda, pot ser diligent i fins i tot contundent però defugirà les presses i les estridències perquè no és aquest el seu propòsit ni la seva manera de ser.

És un compromís que, per descomptat, també desitja el benestar de tots els éssers, la justícia social i l'alliberament de la ignorància. Ara bé, no reclama el bé com una petició cap a l'exterior i cap als altres, no projecta. El bé és el seu propòsit, no la seva demanda. L'acció que neix de la contemplació aspira a ser i

encarnar allò mateix que desitja per a tots els éssers i per això és un camí infinit cap a la plenitud de l'Ésser, mirant en tot moment d'equilibrar i atendre el món interior i el món exterior com un tot. Encara més, podem deduir que la cohesió i la coherència es tornen un mateix propòsit.

L'acció des del compromís contemplatiu té sentit en si mateixa, no espera resultats concrets, senzillament es dóna en plena presència i en tota circumstància. Confia i s'entrega al poder transformador d'un present que alhora abraça l'absolut del temps, l'etern.

És un compromís viscut i sostingut des d'una alegria serena, una alegria que és lleugeresa del cor i que mira de contagiar a tort i dret, doncs, no hi ha un futur millor ni un passat a refer; l'aquí i ara ja conté la possibilitat del tot. És important però, aclarir que no és una alegria superficial que defuig el dolor, ben al contrari, aquesta alegria és sensible en tot moment al patiment. Amb altres paraules, podem dir que no perd el temps en preocupacions, sinó que del dolor se n'ocupa i l'atén des del lloc que respongui a la seva vocació. Aquesta vocació és la concreció del seu compromís en la llibertat de ser que li ha estat donada, i aquí rau en part la seva alegria de cor: l'agraïment de ser, de ser per servir.

I per últim, és un compromís amb, des de, i en la meravella del tot. I aquí no ens referim a la meravella com a forma d'engany davant la realitat, creient que tot és meravellós quan tot ens va de meravella. Parlem de la capacitat de meravella que transcendeix la pròpia vida i les pròpies necessitats i circumstàncies, perquè la realitat d'un Jo separat de l'alteritat i del Tot és pura il·lusió. És la meravella de la certesa de l'experiència de l'amor, del real i el sagrat, és una forma de mirar i de viure des de l'agraïment el fet de que tot ens

ha estat donat, és meravella i commoció en la contemplació del detall, la immensitat i la multiplicitat.

Davant aquesta mirada, que contempla extasiada el misteri de l'existència, també entenem que el seu compromís no és només radical i inspirat, sinó altament inspirador i donat a la generositat.

### **Com integrar-ho a les nostres vides?**

La persona conscient d'ambdues dimensions sovint troba dificultats en harmonitzar-les en el dia a dia. Això no és gens estrany, i els que en saben ens diran que aquesta dificultat també és part del camí. Podem viure dividits entre dues realitats: la d'atendre els quefers pràctics i els aspectes materials de la vida, la feina, la família i la comunitat alhora que se'ns demana ser eficients en totes aquestes tasques; i una realitat paral·lela en la qual reservem espais de temps per assistir a retirs de pràctiques espirituals, dedicar hores d'estudi i aprofundiment en aquests temes, al cultiu de la interioritat i de les arts, on se'ns diu que el silenci, el despreniment i el fer sense expectatives productives són experiències a conrear.

Cal anar equilibrant cada aspecte segons les nostres circumstàncies i moments personals, cal anar coneixent-se a un mateix i ser realista amb les nostres possibilitats i mancances en cada etapa, cal tenir criteri propi en tot moment, un criteri raonable que ajudi a afinar la intuïció i la experiència de la fe. Potser també, en alguns moments, podem necessitar de cert retir del què ens envolta per retornar a un centre amb el cor més eixamplat i la mirada més neta.

Independentment de què ens sentim part o no d'una tradició o religió concreta, no podem en cap cas menystenir l'immens llegat de saviesa i de pràctiques que les diferents tradicions espirituals ens ofereixen. Tanmateix, cal tenir present que a la comprensió profunda de certes propostes no s'hi arriba només des del discurs i la raó, ni tampoc només acumulant hores de pràctica d'exercicis espirituals. El ritme vindrà determinat per les característiques de la persona i la seva pròpia capacitat d'integrar, en el seu dia a dia, cada nova experiència de coneixement. En cert sentit som nounats, amb tot per aprendre i recordar, sempre i a cada instant.

Per contra, si ni tan sols prenem consciència que cal integrar aquestes dues dimensions, estem abocats a l'escissió, individual i col·lectiva. Si aquesta consciència integradora no fecunda, el sense sentit existencial emergeix en el si de cadascú de nosaltres i es manifesta en societats altament destructives i depredadores, fins i tot depredadores de la humanitat mateixa, tal com mostren els temps convulsos que vivim al món.

Vivim un moment de molt de soroll en el qual les causes dels efectes i els efectes de les causes es fonen i ens confonen. El principi de precaució i discerniment en l'acció generosa i compromesa és més necessari que mai. Vist així, l'acció contemplativa en qualsevol de les seves expressions és i només pot ser, per definició, una forma de compromís social.

En un altre ordre de coses, ens adonem que sovint tenim imatges caduques, clixés que cal actualitzar. Cal tocar de peus a terra i adonar-nos que la dimensió mística contemplativa de l'existència també és present, en un grau o un altre, en moltes persones que viuen en el nostre entorn i entenen el compromís social



com un viure conscient en el seu dia a dia, sense militar en cap tipus d'activisme concret. I encara toquem més de peus a terra, si podem comprendre que l'acció i el compromís en la contemplació es pot donar i es dóna en infinites circumstàncies vitals, entorns i oficis; cadascú des del que és cridat a ser a cada instant des del cor de la seva vocació.

En resum, no és tant un "on" ni un "què" és més un "des d'on" i un "com".

Les paraules dels qui ens han precedit en aquests camins i han mirat de guiar-nos sovint són il·luminadores. Per exemple, la mestra Consuelo Martín ens diu: "Contemplar no és difícil ni fàcil, simplement és senzill". En aquest mateix sentit, el mestre Raimon Panikkar va escriure un bell text, sobre contemplació i vida plena, el qual va titular precisament: Benaurada senzillesa. Del que els dos autors ens diuen es desprèn que sacralitat i senzillesa són paraules que van de la mà, paraules que casen bé, paraules que ens ajuden a ser i a viure des del cor en presència de cos i esperit.

Un cop dit això, no confonguem la senzillesa amb la simplicitat cega aliena a la complexitat, ben al contrari, ens referim a una senzillesa plenament conscient de la complexitat que és capaç de discernir el que és prioritari i essencial. Davant el dubte i la consciència de la complexitat és recomanable optar per la senzillesa i evitar caure en el parany d'alimentar un embolic.

Concloc amb una reflexió, Raimon Panikkar ens formulà aquesta pregunta: "No serà l'esperit contemplatiu un desafiament a la modernitat?". Aquesta modernitat que ens aliena del si de nosaltres mateixos, aquesta modernitat que apunta cap a la fragmentació i l'escissió de les diferents dimensions de l'ésser

en un món dessacralitzat, aquesta modernitat que ens fa empaitar-ho tot i ens alimenta amb il·lusions supèrflues i ocupacions buides... Aquesta modernitat que ens roba l'atenció, distraient- nos del més essencial, tot omplint-nos el cap de soroll engegador.

I, no és exactament el cultiu de l'atenció i l'escolta el que se'ns proposa des de la contemplació? Preguntem-nos doncs, què o qui ens roba l'atenció? A qui o què la dirigim?

**Olga Fajardo:** compagina la seva labor docent amb l'estudi i la pràctica de diferents tècniques de meditació i escriptura com a camins de cultiu cap a la interioritat. És autora del llibre *La experiència contemplativa en la mística, la filosofia y el arte* (editorial Kairós), on recopila entrevistes amb diversos experts sobre el valor de la contemplació i la seva relació amb el pensament i l'estètica.

## SESSIÓ 5

### **La ciència com a revelació**

**Jordi Pigem (filòsof de la ciència)**

**Josep Maria Mallarach (geòleg i fundador de Silene pels valors  
immaterials de la Natura)**

Biblioteca El Clot - Josep Benet, 2 de maig 2019

*La ciència contemporània, a mesura que avança,  
acaba havent de renunciar als seus prejudicis materialistes  
i 'revelant' la sacralitat de la vida.*

## El capvespre del materialisme

**Jordi Pigem**

L'escissió entre la natura i l'esperit és el trauma originari de la cultura occidental. Es manifesta en tres trets especialment accentuats en les cultures d'arrel judeocristiana: la por a la mort, la incomoditat envers la sexualitat i l'actitud colonial envers la natura.

La cultura occidental, potser més que qualsevol altra, històricament ha volgut distanciar-se de la natura i de la vida. Una conseqüència n'és el fet que, encara avui, la nostra cultura científica i secular sovint està mancada d'arrelament en la realitat viva del món, perquè el model de coneixement imperant malda per reduir la vida i el conjunt de la realitat a mecanismes i abstraccions o ens sedueix amb els miratges de les utopies tecnològiques.

Què és la vida? Què és el que distingeix una rosa d'una roca, o una fulla de roure d'un full de paper? Des de la filosofia grega fins a la ciència contemporània, s'han fets molts intents d'explicar què és la vida, però tots es queden curts. Fa quatre segles, Descartes va declarar que només els éssers humans tenim intel·ligència i sensitivitat i que tots els altres organismes actuen

de manera cega i mecànica. Seguint les seves passes, hem pres com a model el que és abstracte i sense vida: creiem que és veritablement real el que és racional i quantificable, no el que és viu, qualitatiu i concret.

Ens hem erigit com a subjectes que volien analitzar la vida com a objecte. Però aleshores s'esvaeix el nostre arrelament en el món. I s'esvaeix la vida, perquè no és un objecte. No es deixa fossilitzar en una fórmula, fuig de les gàbies conceptuals. En la literatura científica es comença a dir que cal «donar vida a la biologia» i construir una «biologia digna de la vida».

És possible una biologia que sigui plenament científica i no redueixi la vida a la no-vida? No només és possible, sinó que ja està naixent, obrint-se pas com les arrels que puguen a la superfície esquerdant l'asfalt gris i gastat.

Està emergint una nova forma d'entendre la vida que de vegades comença a anomenar-se «post-darwinista» o «postgenòmica», perquè recull el que hem après de Darwin i del genoma, però ho integra en una visió molt més àmplia i més plena de sentit, una visió que no és compatible amb el materialisme (perquè comprovem que la vida no es pot reduir a combinacions de partícules materials) i, en canvi, sí és compatible amb l'espiritualitat, perquè recupera la reverència pel misteri de la vida i de la natura.

Ho presento, espigolant la millor literatura científica contemporània, a *Intel·ligència vital: Una visió postmaterialista de la vida i la consciència* (Kairós, 2016), amb exemples que mostren que la intel·ligència és present en tota forma de vida, que la vida mai no pot ser mecànica ni la intel·ligència artificial (les màquines no pensen, només calculen), que no podem explicar ni

tan sols la complexa activitat de les cèl·lules, i que, com més a fons explorem, més ens adonem que la vida i la natura desborden la nostra comprensió.

Durant un capvespre a l'Àfrica tropical, Albert Schweitzer avançava a través d'un ramat d'hipopòtams quan, de sobte, l'expressió "reverència per la vida" (*Ehrfurcht vor dem Leben*) se li va aparèixer a la ment. Durant la resta de la seva vida, aquest premi Nobel de la Pau va considerar que la reverència per la vida era el que més necessitava al món. Avui, en un món amb més reptes i oportunitats que mai, no n'hi ha prou amb afegir un vernís d'espiritualitat i valors a les visió materialista que impregna i atordeix el món contemporani. Cal que ens adonem que la natura i el cosmos no són mecanismes sinó teofanies, manifestacions d'una realitat que va més enllà del que podem reduir a explicacions materialistes.

**Jordi Pigem:** Doctor en filosofia per la Universitat de Barcelona, professor i coordinador de l'Àrea de Filosofia del Masters in Holistic Science del Schumacher College a Dartington (Universitat de Plymouth, Anglaterra) i professor invitat o ponent en diverses universitats d'Europa i Amèrica. Entre els seus llibres, destaquen *La nueva realidad* (Kairós, 2013), *Intel·ligència vital* (Kairós, 2016) i *Ángeles o robots* (Fragmenta, 2018). Ha obtingut el Premi de Filosofia de l'Institut d'Estudis Catalans (1999), el Premi d'Assaig de Resurgence i de la Scientific and Medical Network (2006) i el Premi d'Assaig Joan Maragall (2016).

# Més enllà del paradigma de la ciència occidental moderna

**Josep M. Mallarach**

Quan una civilització s'endinsa en una crisi sistèmica, com és el cas de la nostra, és impossible comprendre'n les causes sense sortir del paradigma i de la visió del món que la sosté. La civilització industrial moderna, sorgida a Europa Occidental entre els segles XVIII-XIX, i difosa arreu del món al llarg del segle passat, es sosté en una visió reduccionista i materialista de la realitat, que ha elevat a categoria de dogma el concepte de progrés material i la fe cega en la tecnologia per superar totes les dificultats, fins i tot la destrucció de la natura que ens sosté a tots. En aquest context ideològic va sorgir i s'ha desenvolupat la ciència occidental moderna i la tecnologia que ha portat unes descobertes portentoses, al mateix temps que impulsava una destrucció i degradació ecològica d'abast planetari. Mig segle després que l'impacte conjunt de la humanitat ja supera la biocapacitat de la Terra, quan ja disposem d'armes de destrucció massiva que permeten destruir tota la vida humana, i quan els sistemes autoreguladors de l'equilibri de la Terra ja fan fallida, desfermant la

crisis climàtica i la de biodiversitat, ha arribat l'hora de mirar més enllà del marc mental creat pel materialisme i el positivisme.

Les tendències globals són cada cop més ben conegudes, i des de l'avaluació del mil·lenni, promoguda per l'ONU, com a mínim, ja és indiscutible que l'optimisme tecnològic és profundament irrealista. Tres dècades d'educació ambiental a tots els països occidentals no han estat capaces de revertir les tendències destructives que segueixen creixent exponencialment. Les polítiques ambientals internacionals i els avenços tecnològics –prodigiosos, tanmateix– han estat incapaços de frenar l'empobriment de la diversitat natural i cultural, i, per tant, d'aturar el col·lapse ecològic global. Aquesta impotència es pot explicar des de múltiples nivells, però no podrem copsar-ne les causes profundes sense sortir del paradigma tecnocràtic, sense comprendre quins valors i quines creences sostenen les actituds irresponsables i autodestructives que han promogut els països més rics, acceleradament.

Un dels efectes positius que ha tingut la globalització és que ens ha permès conèixer altres visions del món, altres cosmologies, altres cultures i altres ciències, radicalment diferents de les que s'han desenvolupat en el món occidental. Des del Renaixement, i d'una manera especial a partir de la revolució científica i industrial dels segles XVIII i XIX, Europa ha tendit a considerar-se superior a la resta de la humanitat.

La colonització europea de la major part del món, propiciada per la superioritat tecnològica, sobretot armamentística, semblava confirmar-ho. Ara però, confrontats com estem a la crisi de l'Antropocè, que ja amenaça l'estabilitat de la nostra llar global, cercar inspiració en les cultures, sistemes de



valors i de governança més resilientes de la humanitat no sols sembla prudent, sinó ben justificat.

La globalització ens ha permès conèixer altres ciències de la natura, que s'han desenvolupat durant segles o mil·lennis, i que, contra tot pronòstic, segueixen vives i aplicades en aquelles parts que resisteixen l'occidentalització. Encara que molts occidentals, de manera arrogant, les solen qualificar de pseudociències o de simples coneixements ecològics tradicionals, no podem negar l'evidència dels resultats positius i harmònics de la seva aplicació, encara que no puguem explicar-los per mitjà de la ciència occidental. En un aspecte clau totes aquestes ciències difereixen de les que van sorgir de l'Europa moderna, i és que es fonamenten en una concepció sagrada de l'existència humana, de la vida del cosmos, de l'univers, motiu pel qual la relació de la humanitat amb la natura té un caràcter sacramental, del qual deriven uns límits morals clars i operatius, que ha evitat que desenvolupessin tecnologies de destrucció massiva.

Les ciències xineses, hindús o islàmiques, per esmentar només les tres civilitzacions amb un corpus escrit més important, a partir d'unes premisses completament diferents de les de la ciència occidental, han aconseguit uns resultats admirables, sostenibles, és dir resilientes i perfectament contrastats. Els darrers anys, ens ha arribat la medicina tradicional xinesa (en el marc del taoisme), la medicina ayurvèdica hindú, la medicina budista tibetana, o la medicina tradicional islàmica, entre altres.

Totes aquestes medicines són holístiques, en el sentit que comparteixen cosmologies que contenen diversos plans d'existència -o de realitat o de

consciència- que són interdependents, des dels més grollers fins als més subtils, des dels plans corporis fins als espirituals.

Entre les ciències equivalents de la natura, podríem esmentar la hidrologia islàmica, unida al sistema de reserves i sistemes de regadiu comunitaris, que amb el seus sistemes d'assuts,aljubs etc, assoleixen una extraordinària eficiència, amb un consum energètic mínim i sense causar la disrupció dels ecosistemes hidrològics -a diferència del que fan els gran embassaments moderns. O , per posar un altre exemple, la ciència taoista del feng-shui, que la civilització xinesa tradicional havia aplicat, des de fa mil·lennis, a totes les escales, des de l'ordenació territorial i urbanística, fins a la de la llar, amb uns resultats d'una harmonia i resiliència incontestables, a les antípodes del que s'esdevé a la Xina contemporània, quan s'ha afanyat a copiar els models occidentals.

Una de les principals característiques que diferencien les ciències desenvolupades en aquestes cosmologies de la ciència moderna occidental, és que consideren que la realitat té múltiples nivells, interdependents, i que cerquen l'harmonia entre tots ells, en el marc dels valors i les virtuts que cada Tradició emfasitza. Cap d'aquestes ciències hauria pogut engendrar tecnologies com la fusió o la fissió nuclear, ni tampoc haurien pogut desenvolupar tecnologies de destrucció massiva d'ecosistemes, ni haurien pogut propiciar un creixement exponencial de la població. Simplement, els seus sistemes de valors i les seves creences no ho permetien. No ens hauríem d'interessar, doncs, per comprendre'n els seus fonaments?

James G. Speth, antic director del Programa de l'ONU pel Medi Ambient, deia en una entrevista recent:

"Solia pensar que els principals problemes ambientals mundials eren la pèrdua de biodiversitat, el col·lapse dels ecosistemes i el canvi climàtic. Vaig pensar que amb trenta anys de bona ciència podríem abordar aquests problemes, però vaig errar. Els principals problemes ambientals són l'egoisme, l'avarícia i l'apatia i, per afrontar-los, necessitem una transformació espiritual i cultural. I els científics no sabem com fer-ho".

Aquesta constatació ens porta a un segon aspecte clau de les ciències tradicionals que convé remarcar: a semblança de les ciències occidentals de l'Antiguitat, com les dels egipcis i pitagòrics, les ciències orientals tenen un origen inspirat, i el seu desenvolupament no ha estat impulsat per corporacions amb afany de lucre (amb cobdícia i egoisme) sinó l'obra de persones sàvies, generoses i altruistes. Un exemple eminent: Parmènides, considerat el pare de la lògica occidental, era un sacerdot-metge (*ouliades physicos*) d'Apol·lo, que afirmava que va rebre la inspiració de la saviesa que va transmetre, per mitjà d'enigmes, en els llargs recessos que feia immòbil i dejunant en santuaris naturals subterranis (*incubatio*) amb el propòsit d'ajudar, no pas el progrés tecnològic, sinó el desvetllament espiritual. No seria aquesta lògica espiritual la que ens caldria ara, per fer front al món dessacralitzat i recuperar una actitud més sana i respectuosa envers el miracle de la vida?

Raimon Panikkar va donar el nom d'ecosofia, és dir, saviesa de la llar (la Terra) a aquesta transformació espiritual i cultural que preconitza J. G. Speth. Les actituds de fons indispensables per aquest canvi interior, les trobem

resumides, amb bells mots, a la Carta de la Terra que l'ONU va promulgar l'any 2000: “Hem d'aprendre a viure amb reverència davant del misteri de l'ésser, amb agraïment pel regal de la Vida i amb humilitat respecte el lloc que ocupa l'ésser humà a la natura”. Aquesta humilitat i sentit de reverència indispensables haurien d'anar unides -crec- a un esforç sostingut de lucidesa per identificar, reconèixer i combatre, més enllà dels tres vicis que indica J. G. Speth, els errors filosòfics de fons que ens han portat a la situació actual -el reduccionisme materialista i la tecnocràcia- per poder cercar, amb actitud oberta i coratjosa, els remeis adients en les cosmologies i les ciències que han demostrat posseir una saviesa més harmonitzada amb els ritmes i els cicles naturals, que ara ens és més necessària que mai.

**Josep Maria Mallarach:** Geòleg, des de 1998 ha treballat com a consultor independent, combinant treballs a nivell local, nacional i internacional, principalment en la planificació, gestió i avaluació d'àrees naturals protegides i el desenvolupament local sostenible. A nivell internacional, col·labora amb diversos grups de la Comissió Mundial d'Àrees Protegides d'UICN i amb el Programa de Llocs Patrimoni Mundial d'UNESCO. Impulsor el 2005 de la Iniciativa Delos, sobre llocs naturals sagrats, la majoria dels quals són gestionats de forma comunitària, i fundador de l'Associació Silene, dedicada al foment dels valors immaterials de la Naturalesa, que coordina en l'actualitat.

## SESSIÓ 6

# **Alimentar el cos, nodrir l'ànima**

**Bonnie Cohen (nutricionista i rabina)**

**Montse Castellà (presidenta de la Coordinadora Catalana d'Entitats  
Budistes)**

Biblioteca Francesca Bonnemaïson, 8 de maig 2019

*Aquesta sessió és un punt de trobada entre el cos i l'esperit,  
on la salut no pot convertir-se en una obsessió  
fins al punt d'oblidar la cura espiritual.*

## Cos i ànima

**Bonnie Cohen**

Sempre he tingut fe i he estimat la divinitat; fins i tot ho he experimentant a la meva adolescència. Quan estava de moda ser agnòstic o ateu, encara feia les meves oracions, per si de cas.

Sento un amor apassionat per tota la música litúrgica i vaig començar a llegir llibres espirituals de totes les religions quan era jove. Vaig rebre una educació jueva ajustada a una noia, però els primers ensenyaments que va retenir el meu cor i la imaginació van venir per un petit llibre anomenat *El profeta* de Khalil Gibran. *El profeta* era la meva Bíblia. Tenia una petita edició que duia a la bossa i que llegia constantment, fins i tot després que la memoritzés. Donava fàcilment el llibre a qualsevol persona que cregués que el necessitava, i després em comprava un altre. Aleshores em vaig enamorar dels poetes sufís, un enamorament que continua encara avui. Vaig quedar profundament impressionada amb les doctrines secretes del budisme tibetà que vaig estudiar religiosament quan tenia poc més de vint anys. El Hatha Yoga va canviar seriosament el ritme del meu cos a partir del meu primer any a Dance Gym,

però no vaig sentir curiositat per la religió hindú fins que vaig sentir un *kirtan* sagrat molt després. La música gospel de l'església baptista negra em va portar a Crist, que va tenir una profunda influència en mi. El 1970 em van presentar al meu professor espiritual més important, Pir O Murshid Hazrat Inayat Khan i el seu missatge sufí, que em van obrir a la unitat dels ideals religiosos, que continua liderant el meu camí. Vaig tenir la sort de passar temps amb els indis Mohawk, una tribu dels nadius americans, i aprendre valuoses lliçons. Durant la dècada de 1980 vaig estudiar les paraules de Thich Nhat Hahn (Thay), un professor budista vietnamita que viu a França i, quan em vaig jubilar, el 2002, vaig començar la meva nova vida amb un recés amb ell al Plum Village de Bordeus. Al sentir el meu enfocament interreligiós i el treball que feia, em va donar el nom espiritual de "Crida pròspera del cor". He tingut nombrosos noms al llarg de la meva vida, alguns d'humor, com ara *Trenes de flors* o *La dona amb els espaguetis marrons* dels mohawks, alguns preciosos, i agraeixo cada capítol de la meva vida que m'ha dut on soc ara.

Vaig néixer l'any xinès del gos, per tant, sóc una persona lleial, però cap de les meves exploracions espirituals no em fascinava tant com el moviment al voltant de l'alimentació natural. L'alimentació pura, neta i lliure de productes químics va tenir una enorme influència en el meu benestar personal, i també en milers de persones amb qui vaig interactuar durant anys com a responsable de grans botigues d'aliments naturals. El meu cos s'havia trencat i s'havia curat i vull compartir la bona notícia que el menjar és el millor medicament.

Vaig ser una nena molt malalta. Sempre vaig estar malalta i vaig rebre una medicina al·lopàtica moderna per curar-me. Des dels tres anys, potser més jove,

però fins llavors no vaig articular amb claredat el que sentia, tenia dolor extrem als turmells i, en menor mesura, en altres articulacions del meu cos. El nostre metge de família va dir que tindria més mals, així que vaig continuar creixent, agafant cada malaltia que venia al nostre barri i prenent més medicaments al·lopàtics per millorar. La majoria de nits el dolor era tan intens que plorava al dormir. Quan tenia set anys, la meva família va canviar de metge i el nou no només va reconèixer el meu dolor, sinó que de seguida va sospitar el que anava malament. En aquella època, l'artritis reumatoide era una malaltia molt rara, s'acabava d'identificar i batejar un any abans de néixer jo, de manera que hi havia poca investigació mèdica recopilada. Afortunadament, el nostre nou metge era un àvid lector de revistes mèdiques i havia estat seguint les dades a mesura que es desenvolupaven per poder reconèixer els meus símptomes. Les anàlisi de sang aviat van confirmar el seu diagnòstic. Llavors va venir un nou dilema: com ajudar-me a sentir-me millor, encara que mai pogués millorar del tot. La meva mare era una dona molt emotiva i es va posar histèrica quan el metge ens va explicar els resultats de l'anàlisi sanguini, de manera que li va donar un sedant i la va estirar a una altra habitació per descansar. Jo, d'altra banda, fins i tot als set anys, era una persona tranquil·la i el metge i jo havíem establert un vincle fort durant el procés de diagnòstic, així que confiava totalment en ell. El doctor Zuckerbrod va explicar el problema de com tractar la meva malaltia i vam tenir una conversa per a adults -la que imagino que havia pensat tenir amb la meva mare-. Em va dir que hi havia una medicina disponible que em permetria immediatament totes les coses, però, malauradament, quan creixés, no podria tenir fills. En canvi, si pogués suportar



el dolor amb aspirina fins després d'haver assolit la maduresa femenina, el medicament no interferiria en la meua capacitat de tenir fills. Vaig acceptar retardar l'inici de la medicació i, uns quants anys més tard, quan va arribar el moment, vaig començar a prendre cortisona, i com el metge va predir, va desaparèixer tot el dolor. Vaig estar sense cortisona ni altres esteroides durant dotze anys i després vaig decidir deixar de banda la medicina al·lopàtica i provar altres enfocaments mèdics.

Era a finals dels anys 1960 i hi havia gurus i dietes a gairebé totes les cantonades de Nova York, però, com triar-ne alguna? Hi ha un concepte en els ensenyaments cabalístics anomenat 'el camí més curt'. El rabí Adin Steinsaltz, que va traduir el Talmud a l'anglès, va escriure un llibre amb aquest nom, *The Long Shorter Way*. En qualsevol situació determinada, la manera més curta és trobar un professor o un mapa a seguir, però seguir aquest camí pot evitar que exploreu viatges laterals que puguin ser d'utilitat. En el llarg camí més curt, seguiu endavant i seguiu la vostra intuïció. Aquest camí pot tenir retards i retards interminables i mai no podreu assolir el vostre objectiu, però cada pas del camí serà la vostra elecció única, de manera que continueu pel vostre propi camí personal, òbviament més llarg però extremadament més satisfactori.

No tenia cap pista d'on em dirigia, així que vaig començar a llegir sobre l'atenció sanitària alternativa i els suggeriments de diferents nutricionistes populars en aquell moment. La primera va ser Adele Davis. La seva filosofia era: esmorzar com un rei, dinar com un príncep i sopar com un pobre. Després d'una setmana d'esmorzars extremadament grans i més proteïna animal de la que estava acostumada, em sentia molt malalta. Així que, bé, aquella no era la

dieta per a mi. A continuació vaig provar amb George Ohsawa, un filòsof japonès. La seva dieta macrobiòtica havia influït en alguns dels meus amics íntims. Aquella dieta em va aportar arrossos integrals, cereals i algues exòtiques, i molts aliments dels quals no havia sentit a parlar.

Després d'unes setmanes de dieta macrobiòtica, el meu cos es va ensorrar, els dolors artrítics es van escampar fins a la columna vertebral i gairebé no em podia moure, l'únic que podia fer era quedar-me estirada, però amb un fill de dos anys molt actiu el llit clarament no era una opció. Arribat a aquest punt, el meu marit va intervenir, el llarg camí més curt, més clar, no estava funcionant per a nosaltres, així que era hora de trobar un guia. Va trobar un respectat nutricionista i quiropràctic que crec que em va salvar la vida; si no fos per la seva orientació i els canvis que vaig adoptar, el meu sistema immunitari no hauria pogut reparar-se i hauria mort ja fa molt de temps.

La seva dieta, la dieta que em funcionava en aquell moment, era una dieta crua de menjar i sucs. Dic en aquell moment perquè a mida que el meu cos va guarir les seves necessitats nutricionals va canviar i vam fer ajustaments a la dieta. El meu cos, després de vint-i-quatre anys de medicaments químics constants, inclosos aquells dotze anys d'esteroides, havia de purificar-se i guarir-se abans de poder absorbir nutrients. El nutricionista va insistir en un extractor de sucs i vaig començar a beure deliciosos sucs vegetals frescos cada dia. Em va fer que prenguéssim comprimits d'alfals. Avui en dia hi ha extractes líquids potents, però això va passar fa cinquanta anys! Aquesta dieta es diu Higiene Natural i, tot i que és molt extrema, em va servir. La dieta se centra en equilibrar el Ph de la sang mantenint un sistema alcalí. Tota la digestió comença

a la boca, de manera que és molt important mastegar bé, cosa que ja havia après en la dieta macrobiòtica.

Lentament, el meu cos va començar a curar-se, i al cap de set o vuit anys vaig començar a experimentar i crear la meua pròpia dieta, una combinació d'aliments crus i cuits més fàcil de seguir. Per al meu gust i per a la desgràcia del metge, els dipòsits de calci dels meus dits van disminuir i avui, mirant les mans, ningú no sabia que tinc artritis reumatoide; però un examen de sang confirma que encara en tinc.

A la Bíblia, el Llibre de Gènesi ens dona algunes pistes sobre com viure una vida equilibrada i sana. Sabem que tenim una naturalesa tant animal com espiritual però, com es poden equilibrar i donar una atenció adequada a cadascuna d'elles? Originalment se'ns diu que érem vegetarians (Gènesi 1:29) i que totes les fruites, verdures i herbes del camp haurien de ser el nostre aliment. Això va canviar amb el pas del temps i nou generacions després, després del Diluvi, els animals es van convertir en menjar. Aleshores comencen molts ensenyaments, al llarg de l'Antic Testament, sobre la sang, des dels animals sacrificats, fins als aliments que mengem, i se'ns donen instruccions aparentment interminables per assegurar la puresa de la sang.

Fa temps que els professionals de la medicina ens parlen de la importància d'una flora intestinal sana. La gent ha estat menjant bons bacteris, com aliments fermentats, a través de cultures i generacions. El nostre microbioma és una col·lecció única de bacteris intestinals, equilibrada entre microorganismes positius i negatius. Fa uns seixanta anys, *Danone* va popularitzar el iogurt, amb diferents soques de probiòtics per promoure la flora intestinal sana i es van

familiaritzar les paraules acidophilus i lactobacillus. Però hi ha tantes coses al nostre món modern que interfereixen amb l'equilibri intestinal que l'últim focus es centra ara en els prebiòtics. Què són els prebiòtics? Les mateixes fruites i verdures esmentades al llibre del Gènesi! Ara sabem que la flora intestinal està directament relacionada amb els nostres pensaments i els nostres estats d'ànim; hi ha un vincle entre el nostre intestí i el nostre cervell, alguns científics l'anomenen *cervell abdominal*.

Als anys seixanta solíem dir: “som el que mengem” i ara entenem la profunda veritat literal d'això. Per tant, té tot el sentit posar atenció a la nostra dieta. Elimina sempre que puguis els aliments processats i refinats, redueix el sucre i la carn vermella, inclou més fruites, verdures, cereals integrals, peix, fruits secs, llegums i menja una bonica paleta de colors d'aliments, inclosos aliments fermentats, i seràs l'artista que crearà el llenç de la teva vida. A Catalunya, la dieta mediterrània i el Sagrat de la vida van de la mà.

Per a mi, totes les referències als sacrificis d'animals a la Torah són per recordar-nos que perfeccionem la nostra pròpia naturalesa animal. Hem de controlar el nostre egos i sacrificar la ira, l'odi i altres impressions mentals negatives a l'altar. I les referències a la sang em recorden que cal posar atenció a la pròpia sang i aprendre a menjar una dieta que afavoreixi un ph alcalí, tot i que ja no som vegetarians.

El que ens posem a la boca és l'únic que controlem completament, però només és una part del menjar que consumim cada dia. Tot allò que ingerim es pot considerar aliment, el que llegim i veiem a la televisió o als ordinadors, escoltem i pensem, són aliments igualment importants que cal controlar per a

una dieta saludable. Sovint comparo la ment amb un cadell gran i fort. Si voleu entrenar el gos, compreu una corretja llarga d'entrenament i lligueu-la al voltant de la mà per fer-la molt curta, perquè el gos aprengui a caminar al vostre pas. Si deixem anar la corda el gos ens arrossegarà pel mig del carrer. Podem entrenar i aprendre a controlar la nostra ment; és un factor realment important per a una vida equilibrada.

La Bíblia ens dóna molts suggeriments per alimentar la nostra ànima i alimentar el nostre cos. Els valors per viure com ho exemplifica el pare Abraham defineixen qui som com a societat i contribueixen a la qualitat de la nostra vida.

Les lliçons d'Abraham i Sarah demostren la importància d'esforçar-se a incloure actes reals, accions concretes a la vida diària com a recepta per a una vida significativa. A continuació, recordo algunes de les accions que va ensenyar Abraham:

Mostrar hospitalitat i acollir convidats

Alimentar als que passen gana

Tenir cura de les nostres paraules, sense xafarderies

Cuidar el medi ambient i el cosmos

Visitar els malalts

Respectar tota forma de vida

Mantenir una llar tranquil·la

Treballar molt, fent tot el possible

Ser benèfic i ajudar amb els nostres diners i talents

Veracitat

Poder dir "em vaig equivocar, ho sento"

Rebutjar quan és útil, saber callar quan no és útil

No quedar-se de braços creuats

Resar

L'acció social

Espiritualitat

Humilitat

Obtenir el benefici del dubte

Mostrar Justícia i Pietat

Alentir l'hora d'enfadar-se

No avergonyir als demés

Minimitzar les vanitats quan parlem

Generositat

Estimar i homenatjar els altres, honrar els fets

Coratge

L'atenció, ser un bon oient

L'alegria i la felicitat

Ebossar sempre un somriure, mostrar una actitud agradable.

Totes aquestes virtuts són aliment per al pensament i la Bíblia ofereix moltes més instruccions per viure una vida equilibrada. La majoria de les persones coneixen els deu manaments:

Tingues fe i creu en l'existència i la providència de Déu. No et posis al servei dels ídols (el poder i els diners són ídols forts).

No pronunciïs el nom de Déu en va (crec que aquest és el manament del que s'abusa més. Déu s'ha convertit en una altra paraula. La gent no s'adona de la freqüència que diuen: "Déu, Déu", "Oh Déu meu" per costum, sense pretendre invocar el diví).

Recorda el dia del dissabte (qualsevol dia de la setmana que sigui per a vosaltres) i conserva'l sant. (Llegeixo això com: "Recordeu el dia del dissabte per mantenir-vos sants, o si no us convertireu en esclaus del temps".)

Honora el teu pare i la teva mare i així podràs perdurar durant el temps que el Senyor, el teu Déu, t'assigna. (Coneixeu l'oració completa, o només la primera meitat? Si no honorem la 'terra' no aguantarem gaire més temps en aquest planeta que Déu ens ha donat.)

No facis cap assassinat.

No facis adulteri.

No robis.

No donis testimonis falsos contra el proïsme.

No desitgis, en secret, qualsevol cosa que pertanyi a algú altre.

I aquí hi ha algunes altres virtuts famoses que també reconeixereu. Unes poques paraules originàries de Jesús es van convertir en un manament positiu: "No facis als altres allò que no vols que et facin a tu", es va canviar per "Fes als altres com el que et faries a tu".

"No odiïs el teu proïsme al teu cor", es va convertir en "Estima el teu proïsme com a tu mateix".

Sovint, la gent es pregunta si és possible estimar algú altre com ens estimem a nosaltres mateixos. Una resposta rabínica és: Si acceptem que tot es crea a imatge de Déu i, si el nostre cor està ple d'amor, no hi ha lloc per als pensaments negatius o l'odi.

Algunes de les meves incorporacions personals són:

Comenceu cada dia en agraïment i amb un somriure.

Dediqueu una estona cada dia a la meditació.

Passeu un temps cada dia en sant silenci.

No mengeu com gent que treballa al camp o a l'obra si teniu una feina sedentària.

No malbarateu, recicleu!

Si podem omplir els nostres dies amb actes de bondat i pensaments positius, tindrem una vida alegre i significativa. Estem destinats a evolucionar cap a la nostra màxima consciència; l'única muntanya que hem de pujar és la cúpula del nostre propi crani. A mesura que avancem cap a l'autodescobriment i la



maduresa espiritual en el nostre camí, podem trobar orientació cap al creixement personal tot atenent el nostre propi comportament habitual. Observant com gastem la nostra energia cada dia, podem aportar ordre i equilibri a la nostra vida i aturar-nos si comencem a malgastar o a perdre energia. Tanmateix, cada dolor ens distreu i ens remet a la nostra naturalesa animal i al desig de perfeccionar el cos, cosa que ens torna al cercle complet al començament d'aquesta xerrada. La clau per mantenir l'equilibri no és deixar entrar la por a la ment. Si et sents atemorit canvia el canal de la teva idea immediatament, el comandament a distància està a la teva mà. Visualitzeu una bonica llum blanca que us envolta, o la persona o situació que us preocupa i confieu que tot anirà bé. Si no us ve de gust fer-ho, imagineu-vos que aneu arrossegats pel carrer per aquell gos gros i fort i que l'humor d'aquesta imatge us porti un somriure als llavis i us ajudi a sortir de la por.

Si tots i totes ens esforcem constantment per ser éssers humans millors, viurem una vida que ens importa per a nosaltres i per als que ens envolten, i *inshal.làh*, vindrà la pau.

Gràcies.

**Bonnie Cohen:** Durant molts anys la seva trajectòria professional va ser en el camps de la salut i nutrició, tot i que la religió sempre ha ocupat una part gran de la seva vida. Estudiant apassionada de la Torah, durant quaranta anys, i de la Kabbalah durant vint va treballar al *Jewish Education and the Healing Arts* a Woodstock, Nova York, durant trenta-dos anys. Actualment és rabina i viu entre Estats Units i Catalunya.

## Viure la sacralitat

Montse Castellà

La nostra percepció del món s'ha basat, des de l'època de Descartes i Newton, en una visió dualista, mecanicista i fragmentària de la realitat. Hem actuat com si poguéssim conèixer i controlar el món des de fora, hem separat l'objecte del subjecte; una visió androcèntrica en la qual les dualitats han estat en contraposició: la competitivitat contra la cooperació, la racionalitat contra la intuïció, el gènere masculí contra el gènere femení, l'anàlisi contra la síntesi, el profà contra el sagrat.

Aquesta percepció ha donat peu a unes societats depredadores basades purament en els interessos econòmics a curt termini que han generat un grau de competitivitat i consum frenètic tan alt que ens ha portat a una situació sense precedents a la història: tots som responsables i alhora víctimes de la destrucció del nostre propi planeta. Moltes espècies ja han desaparegut i tots podem sentir, avui més que mai, la fragilitat de la nostra pròpia existència i la de tota la humanitat.

Actualment, i des de principis del segle XX, la nova física està revelant una visió de la realitat, desconcertant per al pensament occidental, en la qual res es pot comprendre aïlladament, tot està interrelacionat i és interdependent. Estem passant d'una visió dualista, fragmentària i mecanicista a una visió no-dualista, integradora i holística de la realitat. Ja en paraules d'Einstein:

“Un ésser humà és part d'un tot al que anomenem ‘univers’, una part limitada en el temps i l'espai. Aquest ésser humà es percep a si mateix separat de la resta, però això no és sinó una il·lusió òptica de la seva consciència. Aquesta il·lusió és per a nosaltres com una presó que ens limita als nostres desitjos personals i a sentir afecte només per als més pròxims. [...] La nostra tasca ha de consistir en alliberar-nos d'aquesta presó ampliant els nostres cercles d'amor i compassió fins a abraçar a tots els éssers vius i a tota la natura en la seva esplendor”.

Estem, doncs, immersos en una època que requereix grans canvis profunds, que ens empeny vers una percepció de la realitat integradora, en la qual les dualitats es complementen sense perdre la seva especificitat: el cos i la ment, la ciència i la mística, l'espiritualitat i el compromís social, el sagrat i el profà..., convergències que aporten paradigmes que ens obren a una consciència més ampla, una nova manera de fer i de ser.

De fet, aquesta visió no només la podem trobar en els textos del taoisme, l'hinduisme i el budisme, així com entre els pobles indígenes, que encara avui dia preserven aquesta percepció de la realitat, sinó també en la dimensió mística del cristianisme, el judaisme i l'islam. En el cas del budisme, aquesta visió holística i integradora de la realitat la trobem en els ensenyaments centrals que

Buda va transmetre fa 2.600 anys. La imatge de la xarxa enjoiada d'Indra, és una visió policèntrica de la realitat, recollida en el Sutra d'Avatamsaka. A través d'aquesta imatge, Buda va descriure l'univers com una enorme xarxa teixida amb una incalculable varietat de gemmes fulgurants, cadascuna d'elles amb un nombre incalculable de facetes. Cada gemma reflecteix les altres gemmes de la xarxa i, de fet, és una amb totes elles. A cada faceta de cada joia es troba la naturalesa de buda. Com en l'holograma de la ciència moderna, cada part conté el tot.

Però per poder integrar veritablement aquesta percepció profunda i no-dualista de la realitat, ens cal urgentment connectar amb la nostra dimensió espiritual, la nostra qualitat humana. Hi ha d'haver un procés interior: sentir, i no només saber, que tots formen part d'un Tot més gran. Tenim l'oportunitat de fer de cada petit gest de la nostra vida quotidiana una expressió de la sacralitat de viure.

**Montse Castellà:** Instructora de meditació, traductora i editora de textos budistes. Membre de Marpa Term, grup de recerca de l'UAB dedicat a la traducció i a la transferència cultural del budisme tibetà. Presidenta de la Coordinadora Catalana d'Entitats Budistes (CCEB), i membre de la Junta directiva de l'Associació Unesco per al Diàleg Interreligiós (AUDIR). Co-fundadora de Sakyadhita Spain, associació que promou la visió i l'experiència de les dones budhistes, així com de Plecs Budistes Edicions.

## Fotografies



*La poesia, eina devocional*  
Lluís Solà, i Jesús Aguado  
Biblioteca Guinardó - Mercè Rodoreda  
Dijous 4 d'abril 2019



*Infància i adolescència: cel i terra*  
Sònia Kliass i Sònia Castaño  
Biblioteca Vila de Gràcia  
Dilluns 8 d'abril 2019



*Ecologia profunda*  
Ángeles Parra i Pedro Burruezo  
Biblioteca Sagrada Família - Josep M. Ainaud de Lasarte, dilluns 15 d'abril 2019



*Alimentar el cos, nodrir l'ànima*  
Bonnie Cohen i Montse Castellà  
Biblioteca Francesca Bonnemaïson, dimecres 8 de maig 2019



*La ciència com a revelació*  
Jordi Pigem i Josep M. Mallarach  
Biblioteca El Clot - Josep Benet  
Dijous 2 de maig 2019





*Contemplació i compromís social*  
Laia de Ahumada i Olga Fajardo  
Biblioteca Camp de l'Arpa - Caterina Albert  
Dilluns 29 d'abril 2019

**#SacralitatDeViure**

**<https://ajuntament.barcelona.cat/oficina-afers-religiosos/>**

**<https://ajuntament.barcelona.cat/biblioteques/>**