

## ESTILS



## La relació entre les matemàtiques i la mística

Loren Graham i Jean-Michel Kantor, matemàtics i historiadors de la ciència, han escrit *El nombre del infinito* (Acantilado) per endinsar-nos en l'experiència de dues de les escoles matemàtiques més creatives de principis del segle XX, la de París i la de Moscou. Desfent tòpics, com que la

ciència racional per excel·lència no té cap relació amb la mística, descobrirem la figura de Pável Florenski, matemàtic i teòleg assassinat als camps de treball estalinistes i que tant va influenciar aquestes dues escoles. Una convergència que, com veurem, ve de lluny.

# La meditació, espai de trobada

En el consum d'espiritualitat, el desig de solucions ràpides, la demanda de garanties, els tastets, les rebaixes i les devolucions també han passat a impregnar les pràctiques immaterials

DÍDAC P. LAGARRIGA  
BARCELONA

Ens reconeixem nedant en un paradigma de cultura material. La seva màxima expressió és el consumisme, cada vegada més desmesurat. No és una opinió, sinó un fet palpable, tan palpable com tot allò que comprem. Una de les conseqüències d'aquesta pràctica és confondre desig amb necessitat. L'altra, associar benestar a prosperitat de béns materials. Com més tenim, més desitgem tenir. Precisament per tots els desordres que provoca aquesta confusió, tant en l'àmbit col·lectiu com en l'individu, els valors immaterials, els aspectes intangibles i el cultiu de la interioritat són eines imprescindibles per pal·liar-ne els efectes. Però com que els resultats i beneficis no es poden tocar des de l'òptica material, no és fàcil que passin a ocupar el centre al voltant del qual gira la societat. O sí.

Com la formació de l'huracà, la voràgine consumista de la nostra societat acull també el seu epicentre, que resta quiet i buit, silencios. No són parts diferenciades ni oposades: la mateixa societat que viu dels desitjos –sempre incomplets–

va prenent consciència d'aquesta necessitat de trobar el seu centre intangible. Quan l'espiral devastadora de la cultura material va agafar proporcions considerables, a les dècades de 1960 i 1970, el seu centre es va anar omplint de buscadors necessitats d'equilibri.

### El 'mindfulness' i l'atenció plena

Amb el pas dels anys, però, l'huracà consumista és cada vegada més gran, i part del seu epicentre ha passat a formar part del mateix moviment convulsiu o, com a mínim, l'ha influenciat. En el consum d'espiritualitat, el desig de solucions ràpides, la demanda de garanties, els tastets, les rebaixes i les devolucions també han passat a impregnar les pràctiques immaterials. A les escoles de negocis ja s'ensenyen els beneficis de l'atenció plena (coneguda com a *mindfulness*) com a propulsor de rendibilitat i eficàcia. *La meditació serveix* és fruit d'una cultura que desitja resultats immediats i que és capaç d'apropiar-se de qualsevol tècnica per encabir-la en el paradigma mecanicista.

Si en lloc de resistir-nos al consumisme espiritual l'acceptem com una part del que som, el cantó consumista disminuirà i tornarà a florir l'espiritualitat. Això no és un eslògan



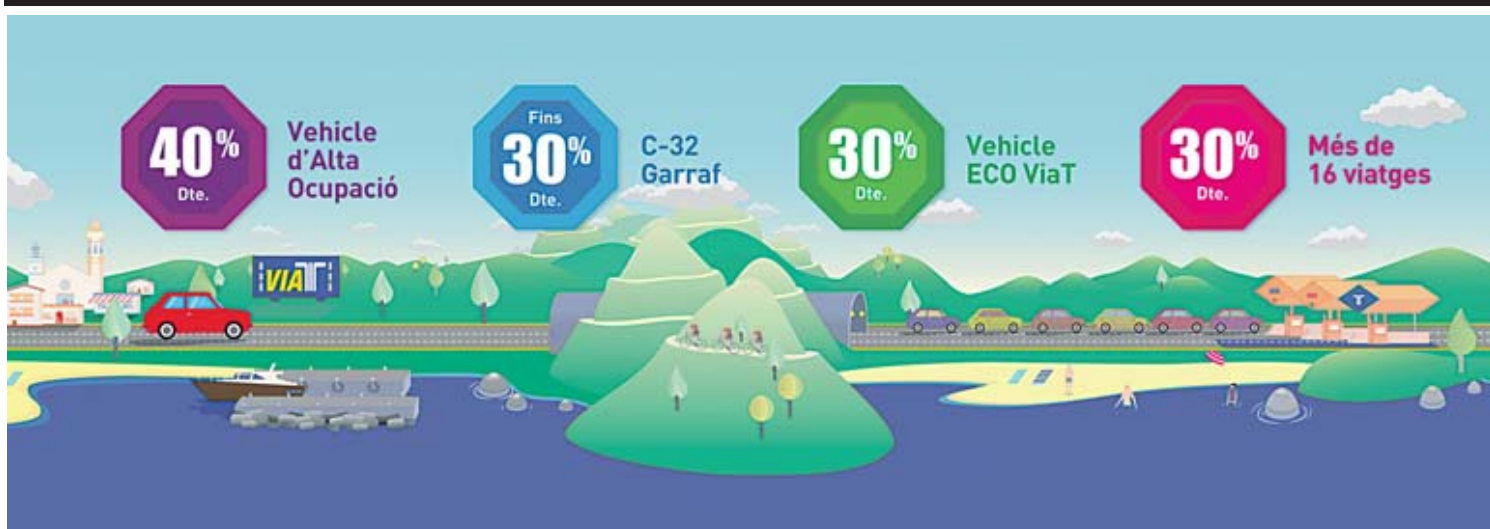
**CONSCIÈNCIA D'ARA**  
Cada dijous

I la setmana que ve:  
**Drets humans o drets divins?**

publicitari. Ni tan sols funciona com a garantia. Però tota tradició espiritual ens ensenya que el camí comença per acceptar on som, i no per imaginar on voldríem ser. El mestre zen Taisen Deshimaru diu: "La meditació és la base de totes les religions".

### Trobada entre zen i cristianisme

L'home d'avui sent intensament la necessitat de tornar a l'origen de la vida religiosa, a l'essència pura que és en el fons d'ell mateix i que només pot descobrir a través de l'experiència viscuda. Necessita concentrar el seu esperit per trobar la saviesa suprema i la llibertat, que és d'ordre espiritual, i poder així enfrontar-se a les influències de tot tipus que li imposa l'entorn. Aquesta característica de la meditació com a punt de trobada entre diferents religions pot resultar un bon antídote contra el consumisme espiritual d'un sol ús, ja que s'arrela en una tradició fonamentada per enfortir-la. Al mateix temps, el camí és recíproc i la pràctica religiosa també enforteix la meditació.



## L'esport i l'espiritualitat es troben a la xarxa

*Pahliván* és el nom del blog creat per Halil Bàrcena (director de l'Institut d'Estudis Sufís de Barcelona) amb l'objectiu de mostrar els vincles entre la pràctica de l'esport i els valors espirituals, des de les arts marcials fins al rugbi, l'alpinisme o l'atletisme ([pahlivan786.blogspot.com](http://pahlivan786.blogspot.com)).



## La cita de la setmana

*Déu reclama el seu lloc: Sóc qui sóc i estic fart que m'empreu repressiu i embafeu amb lloances*

Ponç Pons, poeta. Del seu llibre 'Nura'

Això va facilitar, per exemple, que el zen irrompés al cor del cristianisme a la segona meitat del segle XX. A casa nostra, la coneguda monja Ana Maria Schlüter va aprofitar les obertures doctrinals que hi va haver després del franquisme i va esdevenir pionera a introduir la meditació zen. Des de la seva escola Zendo Betania, oberta fa més de vint anys, explica: "Com en tota trobada humana autèntica, el diàleg budista-cristià transforma les dues parts sense que perdin la seva identitat; la retroben a un nivell més profund i fins i tot l'ennobleixen. Per a això és necessari que el budista sigui realment budista i se'l reconegui com a tal, i el cristià sigui realment cristià i se'l reconegui com a tal. Només des d'aquest punt de vista s'entén el diàleg intrareligiós, diàleg de dues tradicions espirituals dins d'una mateixa persona. Aquesta trobada entre zen i fe cristiana produeix una doble conversió: d'una banda, fa possible endinsar-se en la perspectiva zen i, de l'altra, porta a descobrir una dimensió més profunda de la pròpia fe cristiana".

Un recorregut bastant semblant al de Schlüter és el que va fer la també monja Berta Meneses, que en l'actualitat coordina nombrosos grups de meditació, tant a Catalunya com a l'Amèrica Llatina. Una altra de les seves tasques, potser la més particular, és la introducció de la meditació a l'escola cristiana de Nostra Senyora de Lourdes (Barcelona), on alumnes i professorat fan exercicis d'interiorització: "El silenci és necessari perquè els nens entrin en aquest espai misteriós i profund, sense res que distorsioni. És una pràctica que t'acosta a tu mateix. Al teu veritable jo".



GETTY IMAGES

Aquest camí cap a casa, des del començament en què ens envaeix l'avorriment, el dolor físic o tota mena d'expectatives, fins als fruits posteriors, el va voler posar per escrit el també sacerdot catòlic i deïxble zen Pablo d'Ors a *Biografia del silenci* (Siruela, 2012). Un llibre testimoni autocrític i sincer que ens acostava a la pràctica real, lluny del màrqueting que sovint engalana el consumisme espiritual: "Vaig començar a mostrar discretament aquesta vulnerabilitat que ens caracteritza als humans i que jo tant m'esforçava a amagar abans de meditar des que vaig descobrir el poder de la meditació", escriu l'autor. ■



**Canvi de xip**  
Podem percebre el silenci com a complement, i no com a trencament

## El moment de tornar i la ment tranquil·la

### Opinió

SÍLVIA PALAU PUJOLS  
BUDISTA ZEN (CENTRE ZEN BARCELONA)

La nostra ment racional té per hàbit pensar, jutjar o justificar, i quan ens disposem a emprendre una activitat també valora els resultats a obtenir. D'aquesta manera, quan comencem a meditar, també seguim aquesta inèrcia, tenim unes expectatives com ara tranquil·litzar la ment o calmar la insatisfacció, però més tard o més d'hora descobrim que la meditació s'escapa d'aquests paràmetres perquè no es fa per arribar a algun lloc, perquè no es tracta d'anar sinó de tornar. Tornar a connectar amb aquest espai càlid i indefinible que hi ha al nostre interior, tornar a palpar la pertinença al vast univers, tornar al silenci.

I per fer aquest camí de tornada, el budisme zen compta amb conceptes que ens poden ajudar. Un d'ells és *mushotoku* [sense esperit de profit]. Seure a meditar sense voler

res a canvi, sense expectatives. Encara que sembli contradictori és una actitud que fa més planer el camí, perquè asseure's a meditar amb l'objectiu de calmar la ment i amb la intenció de no tenir pensaments sol ser una expectativa fallida. La ment no es pot calmar amb la ment, és com voler apagar el foc amb foc. Durant la meditació el cor bateja, la sang circula, els pulmons respiren, la ment pensa; així, de la mateixa manera que no li demanem al cor que deixi de batejar tampoc hem de demanar a la ment que deixi de pensar.

Tornar al cos i portar l'atenció a la respiració. Només amb aquest retorn al més simple, el ritme cardíac baixa i el mental es tranquil·litza. No cal rebutjar ni seguir els pensaments, no cal esforçar-se a tenir una actitud determinada. És asseure's i instal·lar-se en el present. Quan tot és presència, la meditació es realitza sola d'una forma automàtica, inconscient i natural.

En aquest aprenentatge que és la pròpia vida a vegades més que buscar toca abandonar, tornar en lloc d'anar. ■

**Metodologia**  
Seure a meditar sense voler res a canvi i sense tenir expectatives és sovint la manera més efectiva, automàtica i inconscient de calmar la ment

ViaT és el mitjà de pagament ple d'avantatges, **no pararàs als peatges, no pagaràs quota d'alta**, pots aconseguir més d'un **50% en descomptes** a les autopistes i estalviaràs temps i diners fins i tot aparcant.



C-32  
Maresme



AVANTATGES SENSE PARAR

Demana'la  
[autopistas.com](http://autopistas.com)