

CONSCIÈNCIA D'ARA
Cada dijous
i la setmana que ve:
Jordi Esteva: retorn a Socotra

Estils



L'ORIGEN CAPUTXÍ DELS PASTORETS
El llibre de Carme Tierz (ed. Mediterrània) recull la investigació històrica del vincle que unia Folch i Torres a l'orde caputxí i a la seva manera de viure la fe.



El pou és el racó més conegut (li dona el seu nom) de Chalice Well, un dels jardins més emblemàtics i antics del Regne Unit. RONALD JAMES

La jardineria, meditació activa

Sense fer soroll ni interferir el cicle de la natura: una altra forma de fer jardineria és possible

DÍDAC P. LAGARRIGA
BARCELONA

És fàcil caure en la temptació i fer de la jardineria un art de la intromissió i la manipulació, imposant esquemes mentals a un món, el vegetal, que veiem merament decoratiu i al nostre servei. Jardiners egocèntrats, obsessionats amb la cura i l'ordre, amb patrons de bellesa prefixats i poc respectuosos, malgrat assegurar el contrari, amb els éssers vius que ocupen aquell espai. Jardiners que entren en camps de batalla, disposats a dictar criteris, formes i compaginacions en un entorn hostil, amb plagues, clèmencies temporals i l'obstinada indisciplina de les males herbes... Una imatge de la jardineria, en definitiva, imperial i aristocràtica, fonamentada en el domini i l'explotació, que contrasta clarament amb una altra jardineria molt més respectuosa i que es posa al servei no només dels éssers vius que poblaven aquella parcel·la, sinó de l'ésser humà que hi trobarà serenor, vitalitat i claus per al reequilibri intern. Una jardineria que escolta i acompanya i que sap protegir i administrar un art on la bellesa no s'obté per la imposició ni les batalles, sinó per l'atenció plena. "Hem d'acceptar que la jardineria, com activitat, és una clara interferència en la vida i el ritme d'uns éssers vius -recorda el jardiner britànic Ark Redwood- i, per tant, aquesta interferència s'ha de fer amb tota la cura i la consciència, ja que, si totes les coses estan connectades de manera interdependent (com han proclamat savis i

profetes al llarg de la història), no podem considerar-nos aïllats de la resta de la creació. És a dir, no hi ha separació entre jardiner i jardí".

Més enllà d'un manual

Redwood és jardiner en cap de Chalice Well, un dels jardins més emblemàtics i antics del Regne Unit, i, a més, és membre de la comunitat budista Touching the Earth de Glastonbury, que segueix els ensenyaments del conegut guia espiritual Thich Nhat Hanh. Amb aquesta premissa de no separar jardiner i jardí, Redwood ha volgut compartir la seva experiència professional i vital al llibre *Lameditació y el arte de la jardineria* (Siruela), que ara es publica en castellà. "Si practiquem l'horticultura amb amor i consciència plena, sens dubte millorarem la qualitat de vida de les plantes i les criatures amb què compartim aquest planeta", afirma.

Llibre elegant i evocador, hi trobem consells pràctics dirigits a persones que ja hagin començat a treballar en jardins o horts i que vulguin aprofitar aquesta tasca per aprofundir en un treball interior i personal, o, la meditació, la reverència a la vida, l'atenció plena faciliten un millor benestar tant pel jardiner com pel jardí, indissociables. "Hi ha jardiners que detesten l'aspecte descuidat i senten passió per mantenir els seus jardins i horts completament lliures de tot allò que pugui espantar, en la seva imatge mental, la puresa de la seva estimada parcel·la. Jo els hi desitjo bona sort, però no sóc un d'ells", adverteix.

Per començar, ens demana un posicionament rotund: hauríem de des-

No invasius
Un corrent de jardineria aboga per no imposar a la natura el nostre gust

Silenci
No utilitzar aparells sorollosos és una premissa per respectar el nostre jardí

cartar la idea que els nostres jardins pateixen una mena d'atac. "Molt sovint -explica Redwood- els venedors de pesticides i herbicides utilitzen la terminologia militar per promocionar els seus productes, i parlen de guerra i batalles contra aquelles diabòliques criatures i malvades herbes que esperen amagades a llançar-se contra la desprevinguda collita o sobre alguna planta del jardí". També demana que ens abstinguem d'utilitzar eines amb motor: "Són moltes les vegades que em refereixo a mi mateix com a jardiner acústic, en el sentit que evito l'ús d'aparells sorollosos i alimentats amb combustibles fòssils. Jo convidaria a l'aspirant a jardiner conscient a què fes el mateix. Potser trigui més a fer la feina, però estic convençut de què el jardí li agrairà una actitud més considerada". En coherència amb això, Redwood afirma que l'amor és el millor fertilitzant, amor fonamentat en l'atenció que té en compte atendre a les necessitats de les plantes: "Amb una atenció sensata i intel·ligent hi haurà menys necessitat d'anar a buscar aerosols".

Males herbes interiors

En aquest exercici de poda interna de prejudicis i projeccions mentals, ens parla també de les anomenades males herbes: "Admiro aquestes plantes amb què amb tant de despit anomenem males herbes. Hi ha una cosa que m'atrau d'aquesta tenaç determinació amb la qual insisteixen a escollir la seva vida, malgrat els nostres esforços perquè no ho aconseguixin". "Com diu Thich Nhat Hanh, -continua explicant- hem

d'aprendre a estimar les nostres males herbes interiors, aquelles parts de nosaltres mateixos que desitjaríem que no estiguessin allà i que no deixem d'intentar arrancar. Fins que siguem capaços d'acceptar la seva presència a la nostra psique i valorar-les pel que són, continuaran persistint i trucant a la porta".

El llibre el divideix en quatre parts, una dedicada a cada estació de l'any, fet que li permet també parlar d'aquesta roda del temps per veure'n els beneficis i les oportunitats que ofereix al jardiner conscient. Unes estacions i mesos que ens treuen del treball serià i rutinari per, gradualment, sintonitzar amb l'energia de la terra de cada temporada. I és que, per aquest jardiner budista, els petits detalls i les subtils que s'amaguen als jardins són la millor oportunitat per cultivar-nos com a persones. Fins i tot del compost, un cant al cicle de la vida: "Anar afegint de forma gradual diversos materials orgànics a la barreja, durant un període de diversos mesos, i veure com es va podrint lentament és una cosa que m'entusiasma. Sovint hi fico la meua roba vella; el fet que algun dia es converteixin en flors o verdures és una idea meravellosa que ens fa reflexionar molt", confessa.

Tot plegat, una mostra més de com actualment s'està recuperant la dimensió sanadora de la jardineria en hospitals, escoles i espais oberts, perquè com va deixar escrit el gran poeta d'Alzira Ibn Jafaya, conegut com "el jardiner": "El Jardí de la Felicitat Eterna no està més enllà, sinó en aquestes terres. Ningú va a l'inforn un cop ha estat al paradís!".

OPINIÓ

Fills de l'instant

SÒNIA CASTAÑO
HISTORIADORA DE L'ART I DE LES RELIGIONS

No ens pot passar desapercbut el gran protagonisme que està adquirint la meditació com a mitjà per expandir la nostra consciència i despertar a l'aquí i ara. La respiració és un dels pilars fonamentals de la meditació, i són moltes les tradicions espirituals que diuen que, com més conscients som de la nostra respiració, més intensa és la nostra vida interior, establint una estreta relació entre l'aire i l'esperit fins al punt d'utilitzar una mateixa paraula per designar ambdós: *prana* en l'hinduisme, *xi* en el taoisme o *oruh* en les tradicions semítiques.

La nostra vida transcorre entre l'inici de la nostra primera inspiració i la nostra última expiració. La primera ens dona la vida, mentre que l'altra n'és la seva entrega, i és per això que la nostra darrera expiració és la nostra mort. L'observació atenta de la nostra respiració és transformadora en si mateixa, perquè deixem d'intentar dominar la realitat i deixem que s'expressi lliurement. La nostra respiració conscient desperta els

La vida transcorre entre la nostra primera inspiració, amb la qual saludem l'existència, i l'última expiració, que és la nostra mort

nostres òrgans subtils, ja que l'equilibri d'aquest cicle respiratori no només afecta el nostre cos, sinó que també afecta la nostra ment i el nostre esperit, propiciant la trobada entre el conscient i l'inconscient, entre el visible i l'ocult, entre el físic i l'espiritual.

La nostra respiració, si és profunda i plena, és un acte de comunió que ens reconecta amb el món i ens fa participar del ritme universal, dels estats d'expansió i contracció. Ser conscients d'ella ens permet viure plenament cada instant, cada batec del nostre cor, aprendre a rebre el que la vida generosament ens ofereix i a reconèixer-nos fills de l'instant. Instant que es renova constantment, moment privilegiat que ens permet néixer de nou mitjançant la nostra alquímia interior, el nostre camí de transformació.

Gent

TEXT:
JOAN CALLARISSA