

CONSCIÈNCIA D'ARA
Cada dijous
i la setmana que ve:
Joves, religió i tecnologia: el cas català

Estils



COM TENIR ÀPATS SERENS

Seigaku, monjo budista japonès, parla a *El zen y el arte de comer* (Duomo) de com preparar, servir i menjar els aliments de manera harmoniosa.



01. Un monjo benedictí reflexiona durant una passejada pel jardí d'una abadia escocessa. GETTY 02. Retrat d'Anselm Grün. EDITORIAL TROTTA

DÍDAC P. LAGARRIGA
BARCELONA

Anselm Grün: cultivar la mesura justa

El monjo benedictí alemany aboga per no deixar-nos aclaparar per l'excés d'ofertes a la societat actual

Quan tenim la fortuna de veure'ns acompanyats per persones sàvies, el cos s'asserena. Una d'aquestes persones sàvies és el monjo benedictí alemany Anselm Grün que, a més d'altres nombroses tasques a l'abadia de Münsterschwarzach, exerceix com a conseller espiritual per a tothom que li demani i és autor de 300 llibres, molts d'ells traduïts al català i al castellà. Per tant, un savi prolífic, al servei dels altres i també, important, al d'ell mateix, no d'una forma egocèntrica, sinó tot el contrari: respectant-se a si mateix per respectar-ho tot.

L'últim llibre de Grün, publicat recentment en castellà, és *El arte de la justa medida* (Trotta) on, justament, incideix en aquest respecte a un mateix i als altres a partir del cultiu de la mesura justa, concepte esquivol i actualment imprescindible en la societat de la superabundància que, a més de fer-nos més feliços, ens porta inevitablement a la desmesura. "Si la persona no té en ella mateixa la mesura justa -afirma Grün-, se sent aclaparada per l'excés de les ofertes. Per això és tan important, en una època de possibilitats il·limitades, reflexionar sobre la mesura justa".

Respectar el misteri

És possible trobar aquesta mesura justa sense caure en l'autoengany? Tot i ser un dels autors espirituals més llegits internacionalment, amb milions de còpies venudes dels seus llibres traduïts a desenes d'idiomes, aquest senzill monjo no cau en el joc fàcil de l'anomenada autoajuda, entre altres coses perquè se serveix de la seva experiència de vida en una comunitat monàstica i d'uns referents religiosos arrelats en el temps.

"Sempre em pregunto quin missatge tenim els monjos per al món. No vull presentar-nos com persones

que saben exactament què necessita el món", diu humilment. I afegeix: "La vida és un misteri i també tota persona ho és. Em molesta que en alguns llibres d'autoajuda això es passi completament per alt. En ells s'imparteixen consells sobre com fer-nos amb les regnes de la nostra vida, com aconseguir que tot surti bé. Però aquests consells es queden en la superfície. I fan que es trobi a faltar la profunditat de la condició humana. I no presenten atenció al misteri que cada persona individual representa. Per a mi, el camí no passa per consells barats sobre com afrontar tot tipus de preocupacions i problemes per així assolir la felicitat per la via ràpida. El que m'interessa és tot el que visci tots els sentiments que percebo, permeto i contemplo en mi".

En aquest despullament amarat de sinceritat és quan Grün contempla les seves pors, enveges, la seva desmesura i tristot, i, com explica, "travesso totes aquestes emocions vers la fondària de la meua ànima. Allà ingresso en l'espai interior de la quietud. Allà sóc, totalment, jo mateix". Un itinerari atent i present, conscient de l'amplada que comporta. "Aquesta imatge no puc descriure-la, mai dei-

Prolífic
Anselm Grün
ha escrit 300
llibres on
reflexiona
sobre el seu jo
interior

Rebuig
El monjo
rebutja els
llibres
d'autoajuda
amb consells
superficials



xa de ser un misteri. I respecto aquest misteri. Només puc sentir-me a casa allà on el misteri habita en mi. I quan em sento a casa dins meu, no em calen esforços desmesurats per trobar-me a gust. Quan em sento a casa dins meu, llavors estic en harmonia amb mi mateix. En aquest instant, la desmesura deixa de ser important, ja que percebo allò que és autèntic i llavors puc trobar també la mesura adient per a mi. Deixo de comparar-me amb la resta de la gent. Deixo d'omplir el meu buit interior amb un nombre creixent de coses externes com els diners, el prestigi, el reconeixement o l'èxit. Estic en pau i, per tant, també he trobat la mesura justa", descriu Grün des de la simplicitat de quan arribem a ser i prou.

Deixar d'indignar-nos

"Molts dels problemes sobre els quals els nostres hostes conversen amb nosaltres a l'abadia parteixen de les grans imatges que tenen de si mateixos no coincideix amb la realitat. Però no són capaços d'alliberar-se'n i prefereixen aferrar-s'hi encara que així se sentin malament", explica el monjo. Ser els millors, ser especials, grans professionals... Imatges super-

latives afavorides per la publicitat i una societat competitiva que, inevitablement, produeix més desercions i fatiga que encerts. Aquesta distorsió de la realitat, segons Grün, també la posem als altres, amb unes expectatives desmesurades, el que genera un sentiment d'indignació constant. "Sempre que la societat sencera s'indigna contra algú, fa els ulls grossos als seus errors. Les persones aboquen tota la brutícia que porten adherida sobre el cap de turc i pensen que així poden deslliurar-se de la pròpia brutícia. Però això no funciona. Si contemplem amb franquesa allò que l'altre els ha mostrat públicament i pel que ara tothom s'indigna, percebem en ells mateixos tendències anàlogues. Cal humilitat i valentia per admetre la veritat, la limitació i la fragilitat", conclou rotund.

Una actitud interior

Així, la mesura justa, com diu aquest savi, ens exigeix mantenir una bona relació amb nosaltres mateixos i el món: "El que cal per modificar la conducta exterior és una actitud interior. I aquesta actitud interior és la humilitat, un concepte poc valorat. Malgrat tot, la humilitat no és res més que la valentia per afrontar la veritat i entaular relació amb un mateix i amb les coses. El terme llatí del qual deriva humilitat és *humilitas*, que a la vegada procedeix de *humus*, terra. Així doncs, la humilitat és la valentia per ser fidel a la mateixa condició terrena, per descendir als abismes de l'ànima, a la veritat. La humilitat és la valentia per tenir els peus a terra, en lloc de desenganxar-se de la realitat. Si toco de peus a terra, m'adono que jo mateix hi pertanyo i tracto la terra amb respecte. M'entenc a mi mateix com algú que, com també la terra, necessita cures. Així, la humilitat és el requisit per tractar-me bé a mi mateix, respectar-me".

Paraules que embolcallen una pràctica constant, serena, amb el do de comunicar a través de l'escolla. I, agraïts, ens deixem acompanyar.

OPINIÓ

L'escola de la soledat

FLAVIA COMPANYY
ESCRITPORA

El 4 de juliol de 1845, Henry David Thoreau es trasllada a viure a una cabana construïda per ell mateix a Walden Pond i hi viu dos anys en soledat, proveint-se de tot el que necessita amb les pròpies mans. D'aquesta experiència sorgeix l'esplèndid llibre *Walden*, on l'autor escriu: "Sense dubte un altre podria també pensar per mi, però no és desitjable que ho faci fins al punt d'evitar que jo pensi per mi mateix".

Es té la comú idea que un refugi és aquell que ens allunya de la soledat i que ens defensa d'haver-nos d'enfrontar als elements sense l'ajut d'un altre. En canvi, tenim societats on els individus no gaudeixen pas de la serenitat que els hauria de proporcionar viure en refugi. Societats abocades al consum, a l'acumulació, a la competició, a l'ús del poder. Societats per pertànyer a les quals les persones estan obligades a imitar, a adoptar-ne els valors, el model, ni que sigui a contracor. Societats on la por és moneda de canvi.

Vivim envoltats del desig irrefrenable de no estar sols i això ens allunya de l'aprenentatge que podem extraure de la soledat

Un pas més i arribem al concepte d'alienació, és a dir, de la pèrdua de la identitat. Un extrem que no pot dur sinó a l'ansietat i l'angoixa, perquè provoca una dissociació: allò que l'individu és i allò que l'individu fa no coincideix. Raó per la qual moltes de les persones que formen part d'una societat busquen la pertinença a diferents grups, com ara famílies, religions, clubs esportius o associacions espirituals on, de fet, troben obstacles similars, probablement perquè el primer autèntic obstacle és el prejudici contra la soledat, el desig irrefrenable de no estar sol, com si la soledat fos un fracàs o un infern o un exili, en comptes d'una autèntica escola de la qual sortir amb l'aprenentatge suficient perquè l'anhel de pertànyer no guanyi mai a l'impuls de ser.

Per sort, com escriu Thoreau a *Walden*, "mai no és massa tard per renunciar als nostres prejudicis".



Quisque ut arcu augue, vitae aliquet

Segons l'autora del llibre hi ha cinc contaminants que són els més comuns. Els dos primer font d'una contaminació eren problemes intestinals greus, com la salmonel·losi. Els altres tres són ear-se de **focontaminació (foto1)** electromagnètica derivada de la instal·lació elèctrica de l'habitatge o la que generen els ei vel mauris mattis hensent leo nulla, sagittis vel semper stibulum tincidunt dictum tortor et iabitur at tempor nisl.

Maecenas suscipit feugiat lli, nec bibendum orci mi in elit. In ante leo, blandit noe sIn sit amet ritis velit. Nulla ac dolor magna, id eleifend velit. Quisque consequat diam in eros suscipit eu fringilla arcu faucibus. Aenean vel diam est, non sodales neque. Fusce sed molestie ipsum. Nam et sagittis purus. In pretium condimen. —

Gent

TEXT:
JOAN CALLARISSA

Títolasdjfh agsdjfhgsjhdhsh

Segons l'autora del llibre hi ha cinc contaminants que són els més comuns. Els altres tres són ear-se de **focontaminació (foto1)** electromagnètica derivada de la instal·lació elèctrica de l'habitatge o la que generen els ei vel mauris mattis hensent leo nulla, sagittis vel semper stibulum tincidunt dictum tortor et iabitur at tempor nisl.

aQuisque nulla nisi, porta ac dapibus sit amet, tempus sollicitudin neque. Vestibulum diam lacus, rutrum ac laoreet non, cursus eu risuspendisse semper ultrices dui, id commodo elit varius sit amet. Mauris facilisis porttitor dolor. Nunc

Títolasdjfh agsdjfhgsjhdhsh

Segons l'autora del llibre hi ha cinc contaminants que són els més comuns. Els altres tres són ear-se de **focontaminació (foto1)** electromagnètica derivada de la instal·lació elèctrica de l'habitatge o la que generen els ei vel mauris mattis hensent leo nulla, sagittis vel semper stibulum tincidunt dictum tortor et iabitur at tempor nisl.

aQuisque nulla nisi, porta ac dapibus sit amet, tempus sollicitudin neque. Vestibulum diam lacus, rutrum ac laoreet non, cursus eu risuspendisse semper ultrices dui, id commodo elit varius sit amet. Mauris facilisis porttitor dolor. Nunc