

CONSCIÈNCIA D'ARA
Cada dijous
i la setmana que ve:
L'espiritualitat i la violència són antagònics?

Estils

TESTIMONI ESPIRITUAL TIBETÀ

A Lluny del Tibet el lama Thubten Wang-chen explica la seva infantesa, l'exili, la formació al monestir del Dalai Lama i els seus primers contactes amb l'Occident.



Satish Kumar: “El do de la simplicitat és el do de l'abundància”

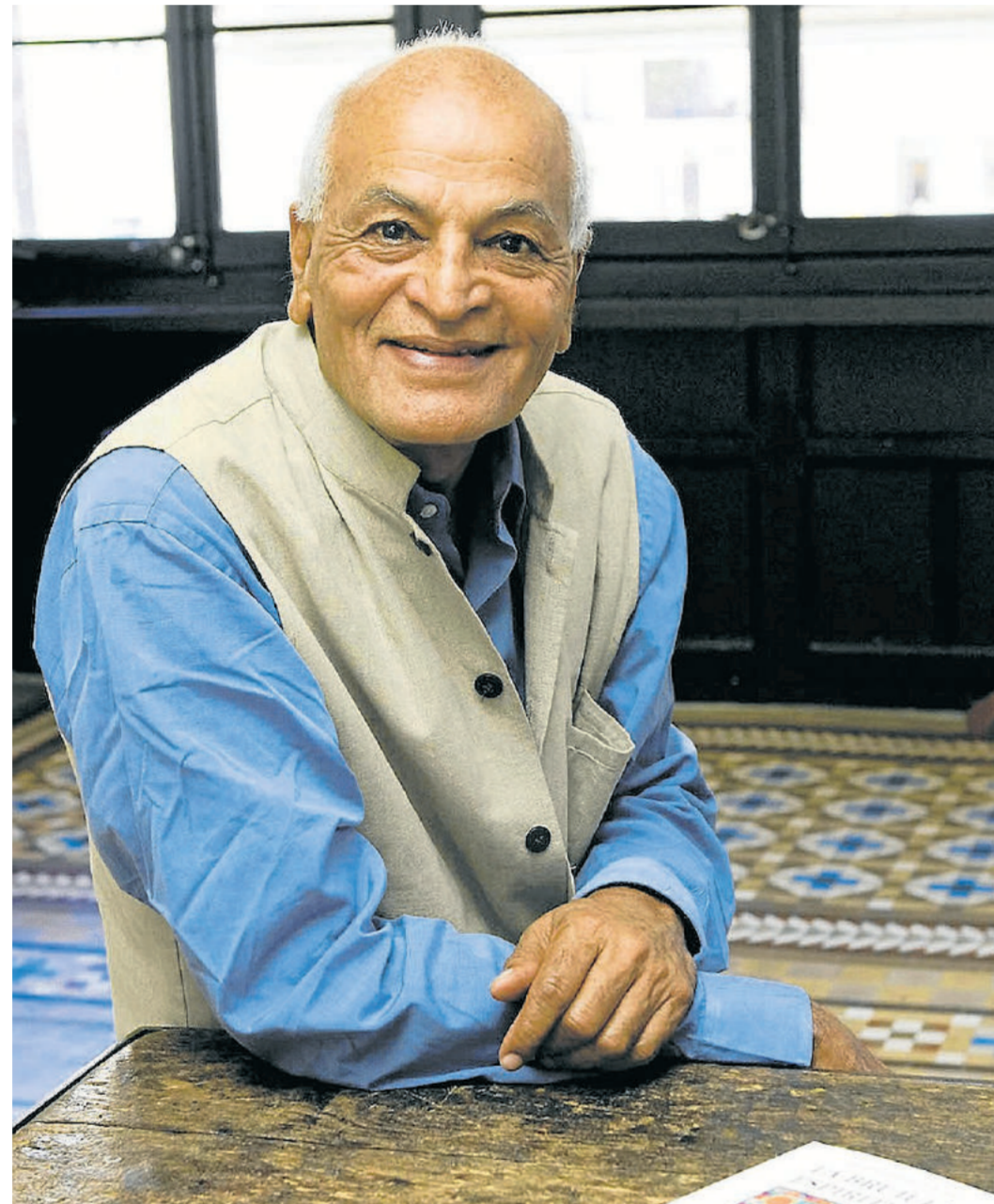
L'exmonjo jainista, ecologista i pacifista, defensa la simplicitat sense renunciar a la complexitat

DÍDAC P. LAGARRIGA
BARCELONA

Sovint pensem que per definir un concepte cal trobar primer el seu contrari. Per exemple, quan parlem de simplicitat com el contrari de complexitat i, per tant, la simplicitat seria tot allò que ens protegeixi de la complexitat. Però, i si el món no funcionés en eternes guerres de contraris, sinó en simples complementarietats d'oposats? Un món simple i complex alhora, sense por de la paradoxa, sense excloure, sense enfrontaments ni eleccions parcials. Englobador. “L'existència és complexa sense deixar de ser simple”, assegura Satish Kumar, fervent defensor d'un retorn a aquesta simplicitat essencial que no defuig la complexitat de viure, però sí que se situa com un antídoto contra les ineluctables complicacions que anem assolint com a fets normals i que, en definitiva, no fan més que entorpir un caminar que, com tota acció bàsica i primordial, és simple i complex alhora, i no per això complicat. Kumar assegura que el mer fet de viure és ja un pelegrinatge, un caminar continuat que podem fer de manera íntegra i plena. En estat permanent de simplicitat conscient, o el que ell denomina “simplicitat elegant” (que alhora és el títol del seu últim llibre, publicat a casa nostra recentment per Icaria). Viure i moure's simplement, sense renunciar a la complexitat, és l'essència d'una existència profitosa, sense que això signifiqui que el que Kumar comparteix sigui un llistat de propostes tancades en la línia de la literatura d'autoajuda. “La simplicitat –explica– no té una fórmula o una tècnica. Cada un de nosaltres ha de trobar el seu propi camí a la simplicitat. No hi ha una regla que tots hagin d'acatar. És un procés al llarg de tota la vida. Sense destinació final. Tampoc necessitem preocupar-nos sobre quan assolirem l'estat perfecte de simplicitat. Estem en un viatge, en un pelegrinatge. Dia rere dia, centrem-nos en la simplicitat d'esperit, de pensament, en el llenguatge, l'acció, l'alimentació, vestir, habitar, en la intenció i les relacions... Amb l'atenció constant, accedim a un estat de simplicitat natural i no premeditat”.

Vida intensa

Escoltar i llegir Kumar és indissociable de compartir fragments de la seva vida, una vida en aparença gens simple, i que no titlarem de compli-



L'escriptor, pensador i activista indi Satish Kumar. SCHUMACHER COLLEGE

cada però sí de complexa. Nascut a Rajasthan (Índia) l'any 1936, provinent d'una família jainista, ja de ben petit va mostrar curiositat per aquesta religió, fins a esdevenir monjo de ben jove. Més endavant, va abandonar el sacerdoci per començar a militar en el moviment polític i no violent de Gandhi, sota la guia de Vinoba Bhave, fet que el va portar, l'any 1962, a iniciar una peregrinació a peu, de dos anys, per algunes capitals del món amb la intenció de protestar contra l'armament nuclear. Temps després, i ja convertit en un reconegut militant pacifista i ecologista, es va establir a Devon, al Regne Unit, on, casat i amb fills, va fundar una escola centrada en el desenvolupament integral de l'infant, The Small School –encara en funciona-

Trajectòria
Té una vida
intensa,
compromesa,
i ha portat en
pràctica el
que predica

ment – i, més tard, la universitat alternativa Schumacher College, també amb una perspectiva holística que connecta l'economia i l'ecologia, l'espiritualitat i la política. Des del 1973 és, a més, el director de la carismàtica revista *Resurgence*, un espai de trobada per a totes aquelles persones interessades en les qüestions de sostenibilitat, no-violència, espiritualitat i art.

Més de vuitanta anys, doncs, d'una vida intensa, compromesa, plena, que l'ha portat a posar en pràctica, sempre, allò que predica. “La simplicitat –diu Kumar– no es refereix només a l'extern, també a l'intern. Sempre estem enfeïnats, fent, fabricant, pensant i sentint. En totes aquestes activitats hem de cultivar la simplicitat, implícita i expli-

cita. Com ser senzills quan cuinem, treballem a l'hort, ens dutxem o fem el llit? Des de la més petita a la més gran, cada acció que fem ha de ser subtil, amb una lleugera empremta. En el moment que deixem que les coses ens turmentin, la vida es torna més complicada”.

Aquesta complicació autoimposada, segons ell, es deu en primer lloc a la por que tenim per allò que no controlem, l'imprevist, l'imprevisible, el caos... “No hauríem de tenir por al caos a les nostres vides. Per culpa de la por al caos hem desenvolupat sistemes complicats. Hi podem trobar una paradoxa: allò que podem percebre com a desordre té un ordre implícit, i el que ens sembla ordenat és en realitat complicat”. Per això, continua aquest ancià encisador, la pràctica de la simplicitat requereix espontaneïtat i improvisació: “Quan una cosa s'esdevé, donem-li la benvinguda”. Utilitzant l'etimologia del llenguatge, en què la paraula *present* designa alhora l'ara i un regal, ens proposa dedicar el gruix del nostre pensament al present, “amb només un deu per cent dedicat al passat i un quinze per cent al futur”.

Menys planificació, més visió

“No es tracta –afegeix– de no preocupar-nos pel futur, però no hem d'anticipar els problemes. Potser sorgiran, potser no. Tenim la capacitat per abordar el futur, tenim imaginació, habilitats. Convé recordar que sigui el que sigui el que planejem, tant pot funcionar com no. Llavors, per què tanta planificació? És millor tenir només una idea vaga del futur. En lloc de tanta planificació, intentem tenir visió. És més fàcil practicar la simplicitat quan escollim el camí de la planificació mínima”. “Pot semblar paradoxal –continua Kumar–, però el do de la simplicitat és el do de l'abundància. Quan sabem què és suficient, en tenim més que suficient. La simplicitat prioritza la suficiència sobre l'extravagància, la comoditat sobre la facilitat, la satisfacció sobre les apetències, la reconciliació sobre el ressentiment. Implica contenció en alguns aspectes per assolir una abundància més gran de vida en altres aspectes”.

Fàcil d'entendre, ¿fàcil també de portar-ho a la pràctica? Sense grans expectatives ni il·lusions, en un decreixement subtil i natural, més confiats, la simplicitat elegant vesteix d'essència i consciència les nostres vides. Tan simple i complex alhora... —

OPINIÓ

L'art de percebre el valuós

SÒNIA CASTAÑO
HISTORIADORA DE L'ART I DE LES RELIGIONS

Antoine de Saint-Exupéry ens diu a *El Petit Príncep*: “Només s'hi veu correctament amb el cor. L'essencial és invisible als ulls”. Com ens diuen les tradicions espirituals, el cor és la seu d'una mirada veritablement transformadora. La nostra mirada és la nostra manera de ser al món i manifesta el nostre sistema de creences. Malauradament, des de la nostra infantesa, hem estat programats i educats amb una mirada basada en la carència. A poc a poc, es va instal·lant en nosaltres l'hàbit d'enfocar-nos en els defectes i les febleses, i cada cop es fa més difícil percebre el que és valuós. Però no podem obviar, o deixar de banda, la capacitat i el poder que tenim, mitjançant la nostra mirada, de transformar, no només l'altre sinó tot el que ens envolta. Per estrany que ens pugui semblar, la nostra mirada cap a l'altre, si és limitadora, condiciona les seves possibilitats de realització, i cal destacar, especialment, el poder devastador que això té

Hi ha una realitat plena de bellesa, abundància i oportunitats que es manifesta en aquelles persones que tenen la capacitat d'apreciar-la

en els nens i els joves. Però podem assumir la nostra responsabilitat i intentar desprendre'ns d'aquesta mirada, desenvolupant i exercitant una altra mirada, l'anomenada mirada apreciativa que s'enfoca en les virtuts i els talents i possibilita que pugem reconèixer i percebre el que és valuós en l'altre. Aquesta mirada potenciadora ens exigeix alliberar-nos dels nostres prejudicis i projeccions per poder veure, com ens diu Saint-Exupéry, l'essencial: la realitat despullada de tots els vels amb què les nostres creences l'oculten.

Així doncs, hi ha una realitat plena de bellesa, abundància i oportunitats que només es manifesta en aquelles persones que desenvolupen la capacitat d'apreciar-la. La mirada apreciativa és una mirada lluminosa cap a l'altre i cap a tot el que ens envolta i ens ajuda a despertar-nos de la nostra ceguesa, que ens situa en la creença que tot és més fosc del que en realitat és. —



GETTY

Gent

TEXT:
LAURA SAULA

Angelina Jolie i Brad Pitt ja tenen

Des que el matrimoni conegut com a *Brangelina* va decidir partir peres fa dos anys, els mitjans han estat testimoni d'un dels processos de divorci més llargs i tempestuosos de Hollywood. Ara sembla que la recita final està, per fi, més a prop que mai. Pel que sembla, Brad Pitt i Angelina Jolie ja tenen una data de divorci: el pròxim 4 de desembre. Aquell dia els dos actors es tornaran a veure als jutjats i començaran un judici que durarà entre dues i tres setmanes. Allà aclariran, entre altres afers, com queda la custòdia i manteniment dels seus sis fills. A més, també tindran l'opció de contractar a un jutge privat. —

Príncep Harry, el més ben valorat de la família

El duc de Sussex es fa estimar, o com a mínim això ha mostrat l'últim sondeig de l'agència britànica YouGov. Segons l'enquesta, el 77% de la població britànica considera el príncep Harry el membre de la família reial més ben valorat. De fet, és l'única persona que ha sigut capaç de desbancar, per primera vegada, la reina Elisabet II, que ara s'ha de conformar amb estar en segona posició,

amb un 74%.

La tercera posició és per al príncep Guillem, que s'ha quedat molt a prop de l'àvia, amb un 73% dels vots. El que en surt més mal parat és el príncep Carles, que aquest dimecres celebra els 70 anys. L'hereu més pròxim a la corona ha quedat en la setena posició, amb només un 48% de suport per part del poble. —

Títolasdjh agsdjfhgsjdhdsh

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 nisi.

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

Diversos famosos fan donatius pels afectats a Califòrnia

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 nisi.

In pretium condimen. —