

ESTILS



'La vida interior', de Jesús Renau

L'editorial Claret publica *La vida interior*, un assaig reflexiu sobre aquesta aventura i procés intern que vivim les persones en el ritme del temps. Una invitació a viure amb serenitat, saviesa i donació als altres, amb intensitat, bon humor, capacitat de lluita i recepció. Hi

ha una mística interior, do rebut, que és font d'alegria, pau i capacitat de recomençar tantes vegades com calgui. Creients i no creients podran trobar en aquest llibre reflexions que els ajudin en el seu món interior. Almenys aquesta és una de les intencions de l'autor.

EQUILIBRI INTERIOR

El temps artificios ens fa oblidar els canvis reals que marca la natura. GETTY IMAGES



Sincronitzar els calendaris i

Amb l'any nou sorgeix també la necessitat d'una escolta interior per poder modular el ritme orgànic amb horaris i rellotges

DÍDAC P. LAGARRIGA
BARCELONA

Vivim envoltats d'utilitats que ens marquen el temps extern, el pas de les hores, els canvis de mesos i anys... ¿És necessari? La natura sempre ens ha servit per mesurar aquests canvis d'una manera interioritzada, ja que, com que en formem part, els canvis en l'exterior i en el nostre interior no coneixen una limitació clara. Això ho podem experimentar més netament quan ens allunyem dels artefactes inventats per a aquest fi, com els rellotges i els calendaris. Endinsar-nos en la natura ens fa adonar de la dependència del sol i la lluna, excel·lents modu-

ladors temporals externs i interns. Tot i la nostra capacitat d'adaptació a entorns desnaturalitzats, encara som recíprocs als canvis sensorials que ens provoca el medi. Tot té un origen natural per molt que el tapem amb uns simulacres que, si bé són útils, també contenen el perill de fer-nos oblidar aquesta condició natural: és important no deixar-nos portar per aquests simulacres sempre que ens sigui possible.

No es tracta de viure al marge de l'electricitat i el rellotge i guiar-nos només per la llum natural, però tampoc cal anar a l'altre extrem i actuar com si poguéssim viure aliens a tots aquests canvis orgànics. Els regnes vegetal i animal desenvolupen els processos vitals amb aquesta dependència cap als cicles còsmics. Viure d'esquena a això im-



Desajustos
Cal sortir d'una rutina artificial i deixar que entri la real al propi interior

plica un gran esforç, potser el més magnànim que ha fet la humanitat: un esforç que té unes conseqüències mediambientals excepcionals i veritablement greus, en alguns casos fins i tot catastròfiques.

Evitar artificis

El missatge és cada vegada més evident: allunyar-nos del ritme marcat per la vida i imposar l'artifici gairebé extrem ocasiona desajustos difícils de solucionar. Aquests signes els podem copsar en els horitzons més llunyans i en nosaltres mateixos, ja que, a diferència del que hem anat construint des del paradigma del simulacre, no hi ha una frontera clara entre l'exterior i l'interior. La capacitat que encara tenim per entendre i llegir aquests signes és també la clau per poder

iniciar el canvi de consciència necessari per sortir d'aquest artifici. Els mons virtuals no es troben només en la tecnologia informàtica, sinó que sorgeixen quan decidim que els únics mesuradors factibles del nostre ritme i de la nostra relació amb l'entorn són aquells inventats i construïts per nosaltres mateixos. És palpable que després dels excessos generats i del lamentable estat que ha provocat la creença d'un ésser humà independent, on tot el que l'envolta està a la seva disposició, el món ens exigeix una regeneració ecològica profunda. Això passa per la reducció de les pràctiques més insostenibles, la remodelació dels plantejaments industrials depredadors amb el medi i les comunitats i l'aplicació de mesures legislatives complexes i no sempre àgils o fac-

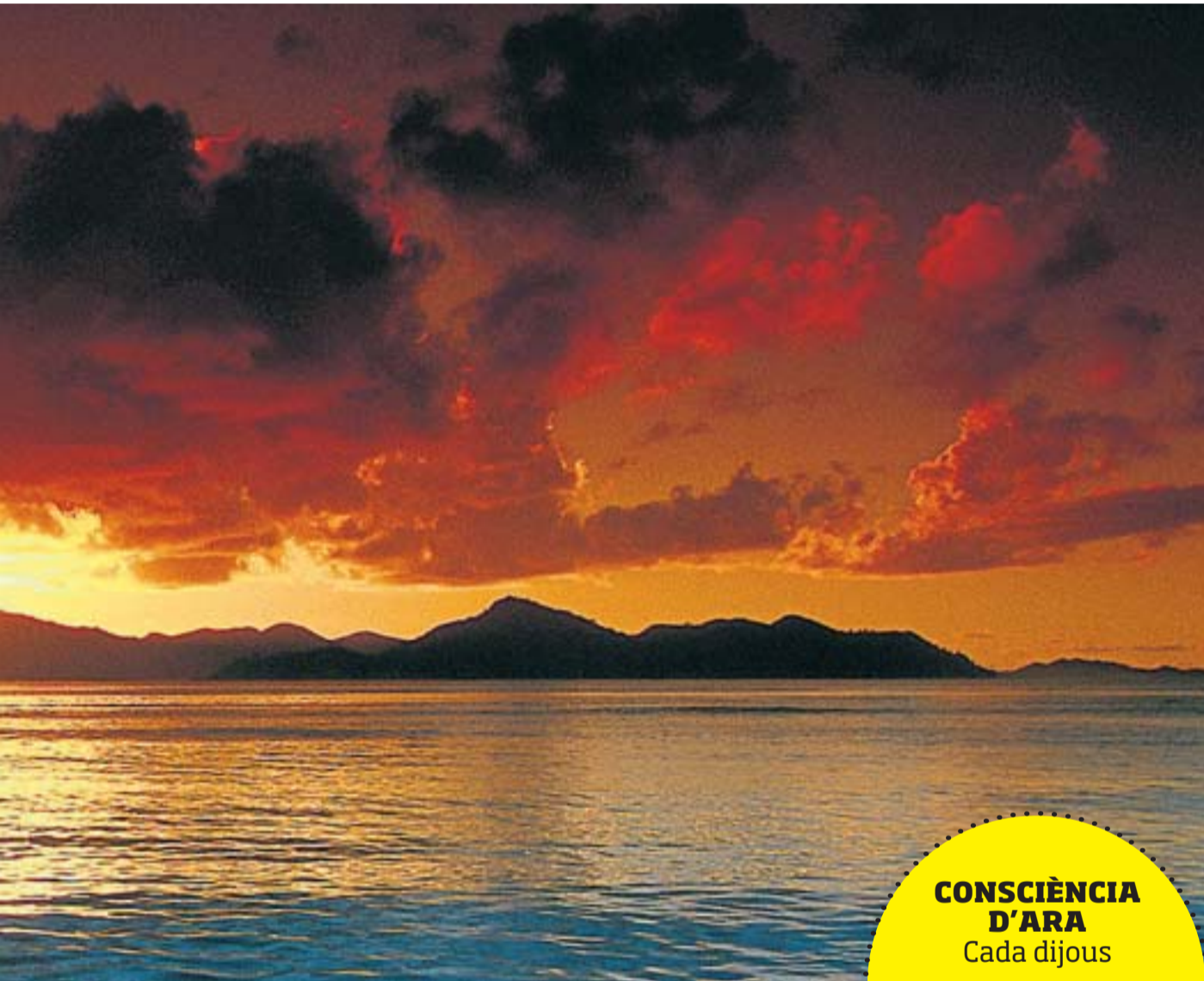
Presentació de 'Panikkar. Una biografia', a Barcelona

A www.fragmenta.cat ja està oberta la inscripció per a la presentació del llibre *Panikkar. Una biografia* a càrrec del seu autor, Maciej Bielawski, acompanyat pel filòsof Jordi Pigem i el periodista Antoni Bassas, el 21 de gener, a les 19.30 h, a les Cotxeres del Palau Robert (Pg. de Gràcia 107, Barcelona).



La cita de la setmana

"L'autèntica veritat no és la veritat, sinó l'error transcendit. La veritable realitat no és la realitat, sinó la il·lusió desembarassada. L'autèntica puresa no és la puresa primigènia, sinó la impuresa depurada. I el veritablement bo no és el bé original, sinó el mal superat" Friedrich Benesch



ntern i extern

CONSCIÈNCIA D'ARA
Cada dijous

I la setmana que ve:
Jacques Lusseyran: el món comença avui

tibles a curt termini. Tots aquests preceptes els podem veure allunyats, amb uns responsables determinats, i, com a molt, ens podem implicar en mecanismes de control i d'exigència que això es realitzi. És un compromís cívic lloable i necessari, però correm el risc d'oblidar-nos d'un aspecte igual d'important en centrar-nos només en l'aspecte exterior. Cadascú de nosaltres, des del nostre interior permeable i en moviment, també pot començar aquesta regeneració des de la pròpia consciència. Reconèixer els excessos que ens generen malestar, trencar amb dependències nocives i establir ritmes vitals i sensorials sincronitzats amb el calendari natural són eines transformadores complicades, però molt estimulants. No hi ha receptes miraculoses ni solucions ràpides, i el més recomanable és que cadascú trobi la fórmula que més li convingui. Una fórmula que es basi en l'escolta d'un mateix per sobre d'exigències externes que

moltes vegades ens arrosseguen a camins que no hem triat i que, per tant, no ens ajuden. Sincronitzar els calendaris extern i intern pot ser una suggeridora manera de començar aquest trajecte.

Propòsits d'any nou

Ara que comença l'any és habitual fer-nos propòsits saludables. Un intent seria entendre que l'any no comença ni acaba per un simple moviment de les agulles del rellotge, les coses no canvien només perquè el nostre imaginari així ho digui... Entrar en l'espai de silenci del nostre calendari interior ens possibilita d'una manera més real percebre molts dels desajustos que hem anat patint al llarg del temps. Sincronitzar aquest silenci interior amb el temps exterior vol dir precisament fer-nos més conscients, per exemple, de la posició del sol al llarg del dia o del cicle lunar durant el mes. Cal sortir d'una rutina artificiosa per deixar que entri la rutina real i

agrair, en tots aquests petits actes, l'astorament que ens provoquen aquests gestos, aquestes mirades. De la mateixa manera que una música agradable es transforma en insuportable quan tenim la ràdio mal sintonitzada, els conflictes i les tensions acumulades disminueixen quan tornem a sincronitzar interior i exterior. Amb el cultiu del silenci vinculat a l'exterior natural, arriba la confluència, un dels tresors més preuats i que més a l'abast tenim. L'any nou no comença a les 12 de la nit, ni necessita campanes ni celebracions. Però si aquest ritual ens serveix per mantenir una pauta cíclica que ens ajudi a l'equilibri intern i extern, benvingut sigui. Quan érem infants tots sabíem els beneficis d'una rutina per créixer amb confiança. Respectar aquesta necessitat rutinària i sincronitzar-la amb el ritme orgànic, més enllà de la vida artificial, ens ajuda a un benestar més profund, en nosaltres mateixos i en el medi ambient. —

Caminar de nit

Opinió

JOSEP GORDI SERRAT
ESCRITOR I PROFESSOR DE GEOGRAFIA
(UNIVERSITAT DE GIRONA)

U n dels exercicis més plaents que he fet ha estat sortir a caminar cap al capvespre i acabar en plena nit. Gaudir de com es va movent el cercle d'il·luminació és com assistir a una espectacular i pausada obra de teatre en dos actes. En el primer, si el dia ho permet, t'emociones amb la posta de sol, que pot allargar-se una bona estona i, en ocasions, mentre es fa de nit encara veus el reflex dels darrers raigs de sol sobre els núvols i et sents com si fossis a l'entreacte. En el segon acte, canvien el decorat i el dia deixa pas a la nit i ens apareix, en la seva esplendor, la volta celeste, plena d'estels i constel·lacions.

Si decidiu viure aquesta experiència cerqueu un lloc planer lluny de qualsevol àrea urbana i no porteu cap frontal o llum. Simplement intenteu no pensar i deixeu-vos guiar per les vostres sensacions i, sobretot, gaudiu dels mil tons de la nit.

Solsticis
No totes les nits tenen el mateix encant i simbologia. La d'estiu és un temps de focs i festes, mentre que la de Nadal ens convida a la nuesa i la glacialitat

No totes les nits tenen el mateix encant i simbologia. Des del meu punt de vista les nits solsticials tenen un valor i una bellesa especials. La nit del solstici d'estiu és un temps de focs, de festes, de recollir herbes re-meieres... En canvi

la nit de Nadal ens convida, tal com deia el poeta Joan Maragall, a la nuesa i la glacialitat, és a dir, al despullament interior per festejar en tota la seva intensitat el naixement d'una renovada esperança o el començament d'un nou cicle natural.

Per exercitar el nostre cor en la senzillesa i en la duresa, res com caminar de nit, i si abans de sortir us llegiu els versos de Maragall ("La lluna i els estels brillen tan clar / en el blau infinit de la nit santa / que l'ànima s'encanta") de ben segur que la contemplació de la nit amb tota la seva fredor i misteri us permetrà assere-nar la vostra ment i connectar el vostre silenci interior amb el que us envolta. —