

## ESTILS



## 'L'elogi de caminar', una conversa entre Bashô i Stevenson

Caminar és una evasió de la modernitat, una manera de burlar-se'n, de deixar-la plantada, una dreuera en el ritme desenfrenat de la nostra vida i una manera de distanciar-se, d'esmolat els sentits. David Le Breton mescla a *L'elogi del caminar* (Si-ruela) diversos autors i fa que Bashô i Ste-

venson dialoguin sense preocupar-se pel rigor històric, ja que el propòsit no radica en aquest aspecte sinó en el fet de caminar junts, d'intercanviar impressions, com si fóssim entorn d'una taula en un alberg a la vora del camí, a la tarda, quan el cansament i l'àpat ens fan parlar.



# Rosaris, lligam d'espíritu

En un context on s'exalten les diferències i es busca la confrontació, aquest objecte senzill és un símbol d'unió

DÍDAC P. LAGARRIGA  
BARCELONA

**L**a pregària ha de ser un exercici reivindicatiu, una merallista de peticions llançades al desconegut? Molts dels desenganys i frustracions amb el que anomenem Déu es poden relacionar amb el mal ús que fem de la pregària. Sovint arrelada des de la infantesa, l'associem a demanar allò que desitgem i ens enfadem quan no s'acompleix o, pitjor, quan passa tot el contrari d'allò que havíem pensat. Però hi ha altres maneres d'entendre la pregària, on el vincle no s'estableix cap enfora, ni és una extensió dels desitjos i les opinions, sinó que és una forma de propiciar l'espai interior per aconseguir una sensibilització i con-

xió més grans més enllà del marc egocèntric. Una manera d'atendre aquesta necessitat humana de saber-nos part d'un entramat més gran, que ens relaxa sense que la relaxació sigui la finalitat, que ens alleugera sense obsessionar-nos en els beneficis immediats, que ens allibera pràcticament sense adonar-nos-en, sense fressa.

### Compartit en moltes religions

Al llarg de la història, han anat proliferant arreu formes exquisides de pregària. Un objecte palpable que lliga aquesta pràctica tan íntima i intangible és un simple i efectiu enfilall de grans, que la tradició catòlica anomena rosari, una denominació que en el català d'avui s'amplia com a nom genèric a totes les tradicions. En un context on s'exalten les diferències i es busca la confrontació, un objecte tan



**Estètica**  
Els materials amb què es fan van de la fusta a les pedres precioses

quotidià i bonic s'erigeix, amb humilitat, com un símbol d'unió espiritual per sobre de les divergències. De fet, la pregària és l'espai idoni per apartar-nos del prejudici i la parcialitat, entrant en un terreny orgànic i fluid on s'esvaeixen les fronteres entre món interior i món exterior. És, doncs, el millor punt d'unió entre creences, respectant la varietat i la idiosincràsia de totes elles. L'ús del rosari és un exemple, dels més vistosos, d'aquesta pluralitat en la unitat, i fins i tot és compartit per persones que no se senten part de cap tradició en concret. En efecte, les característiques d'aquest enfilall, en tots els seus vessants i materials, no tan sols serveixen per comptar una quantitat determinada de lloances, noms de Déu o mantres; també ajuden a concentrar-se en aquesta tasca, recordant-nos el

clar vincle entre tacte i cervell. Palpar els grans, aturar-nos-hi rítmicament acompanyant la lletania entrelaçada, fa que a la pràctica sonora, capaç de fer vibrar els nostres òrgans, s'hi afegeixi l'important component visual i tàctil.

### Diversitat de materials i formes

No en va, el delicat rosari està present de forma palesa en l'hinduisme (anomenat *yapa mala*), en el budisme (*mala*), en l'islam (*tasbeih*, *masbaha* o *subha*), en el sikhisme i en la majoria de vessants del cristianisme. Fins i tot el judaisme, que aparentment no té aquesta tradició, manté els nusos a les borles (*tzizit*) cosides al xal d'oració (*talit*) amb l'objectiu de remembrança, com assenyala la periodista californiana Kimberly Winston al llibre (i blog) *Bead one, pray too: a guide to making and using prayer beads*, so-

## Una lectura sufí del mite de la caverna

Avui es presenta el llibre *Platonismo y sufismo: una lectura sufí del mito de la caverna*, de Jordi Delclòs, en què el misticisme islàmic i el platonisme es veuen com dues manifestacions de la veritat única que s'ha transmès des del principi. Casa de Cultura de Girona, plaça de l'Hospital, 6, a les 19 h.



## La cita de la setmana

"Els llibres són rosaris de tinta negra, cada gra rodant entre els dits, paraula rere paraula"

Christian Bobin



GETTY IMAGES

en pau quan se li va aparèixer un àngel que li va ensenyar com fer un cordó amb nusos. Aquest cordó, anomenat en grec *komboskini* (cordó d'oració), molt habitual en l'Església ortodoxa, ha sigut al llarg dels segles de gran ajuda per perseverar en l'oració, primer dels monjos i més tard de la població en general.

Si es pot utilitzar la pràctica del rosari per motius espirituals, tot i no pertànyer a cap tradició, també hi ha cultures que l'han preservat per motius estètics i d'hàbits adquirits, com és el cas del *komboloi* grec, on l'objecte ha passat a ser un entreteniment molt popular als cafès i les places de Grècia, que genera fins i tot addicció i, per tant, provoca l'efecte contrari del seu ús original. També els rosaris de les diferents religions s'utilitzen en alguns casos com a símbols externs, per exemple per penjar-los a les parets o al cotxe o portar-los ostensiblement pel carrer, vinculant aquest objecte amb la devoció de qui el porta. Els materials amb què es fan també varien molt, des del més simple, fet de fusta o plàstic, fins als elaborats amb pedres precioses. En molts temples, estan disposats de manera que cap persona es quedi sense, com un objecte més de primera necessitat.

Altres derivacions d'aquesta necessitat de pautar cíclicament la pregària són l'ús de pedres o pinyols, i a l'islam també hi ha la tradició d'utilitzar directament les falanges dels dits. Per a exercicis molt més llargs, per exemple si la frase s'ha de dir centenars de vegades, la modernitat també ha pogut el seu rosari, pràctic però poc estètic: un comptador digital per col·locar al dit amb el qual fàcilment es poden comptabilitzar les vegades que s'ha fet clic, juntament amb el botó de *reset* per tornar a començar. —



**CONSCIÈNCIA D'ARA**  
Cada dijous  
I la setmana que ve:

**L'humor,  
un dret diví**

# alitats

bre l'ús i la confecció de rosaris en les diverses tradicions.

Winston també explica que els rosaris de la tradició cristiana no necessàriament van associats al catolicisme, com sovint es creu, i cada vegada són més les persones anglicanes i protestants que l'utilitzen d'una manera personal, sense un mètode estricte o predeterminat. Això també serveix, explica Winston, per a qui no està dins de cap tradició espiritual en concret però sent la necessitat d'assolir una connexió més gran amb si mateix: mitjançant l'ús dels enfilalls de grans i la repetició d'alguna paraula o frase (com per exemple *pau*) assoleix un estat més profund de consciència i serenor. Allunyar-se de les preocupacions i els dimonis interns, de les angoixes i la ràbia, també és un bon motiu per agafar un rosari i començar a seguir el ritme monòton de la pròpia veu.

Diu la tradició que el mateix sant Antoni Abat va suplicar allunyar-se dels pensaments que no el deixaven

## La pregària del cor

### Opinió

SÒNIA CASTAÑO

HISTORIADORA DE L'ART I DE LES RELIGIONS

La majoria de tradicions espirituals assenyalen que l'ésser humà disposa d'un cos subtil que integra la seva vida interior i un cos exterior que integra totes les seves expressions i experiències físiques o corpòries. Aquest cos subtil es perfecciona mitjançant un procés de realització espiritual i roman, encara viu, després de la descomposició del cos orgànic.

Són moltes les tradicions que utilitzen pràctiques per alliberar l'energia espiritual mitjançant formulacions que se solen concentrar en la recitació d'una sola frase o paraula que es repeteix un determinat nombre de vegades amb la finalitat d'actualitzar la seva veritat profunda i la seva influència espiritual particular. Al-

**Mètode**  
Són moltes les tradicions que utilitzen pràctiques per alliberar l'energia espiritual mitjançant fórmules que solen repetir una sola frase o paraula

algunes d'aquestes pràctiques són la recitació de mantres en l'hinduisme o el budisme, el *nembutsu* japonès, la pregària de Jesús en l'hescasme o el *dhikr* en la tradició islàmica.

La repetició rítmica de les paraules, juntament amb el ritme de la respiració, posa a qui la practica en un estat d'expectació. L'ésser hu-

mà, mitjançant aquesta pràctica, s'aboca en el ritme i té una altra experiència de la seva temporalitat. El ritme va creant un nou temps i un nou espai; tot està present en l'instant, tot és aquí i ara. Entra, així, a participar del ritme còsmic i el temps deixa de ser lineal.

Aquesta recitació es fa sobretot amb la veu, però això és només una etapa, ja que la recitació ha d'arribar a impregnar la persona fins al punt que el cor pugui mantenir-la sense parar, sigui quina sigui l'activitat que es realitzi. D'aquesta manera s'adquirirà un estat de consciència que ens allunyarà la il·lusió i l'oblit i ens permetrà recordar l'origen. Una pràctica que permet aprofundir en l'essència, en el secret que cadascú de nosaltres guarda en el seu interior. —