

## ESTILS



## El dol explicat als nens

*En Mattia i l'avi*, de Viena Edicions, és un llibre tendre i delicat per parlar del dol amb nens que han viscut per primera vegada la pèrdua d'un familiar o un amic. Acompanyat per les il·lustracions de Jordi Vila Declòs, ha estat escrit per l'italià Roberto Piumini, mestre, peda-

gog, director teatral i actor i escriptor, principalment per a lectors joves. L'obra comença quan l'avi, que és al llit molt malalt des de fa dies, es lleva i, adreçant-se al seu nét Mattia, li demana si li ve de gust anar a fer un volt, per viure grans aventures...

## Cinema obert de ment

Fins el 21 de juny, el Festival de Cinema Jueu de Barcelona vol mostrar d'una manera àmplia tot allò que té a veure amb el judaisme actual. Les projeccions es fan a l'Institut Francès de Barcelona i també, de forma gratuïta i a l'aire lliure, el dissabte 20 de juny a la plaça de Sant Felip Neri. Més informació a [www.fcjbarcelona.org](http://www.fcjbarcelona.org).

## Cinema Obert de Ment

17è Festival de Cinema Jueu de Barcelona del 16 al 21 de juny



## La cita de la setmana

“Prenc un altre cop la vida, desnuant els cabdells d'enyorança que m'ofeguen i encalmant el dolor dins d'una tassa de silenci.”

Sònia Moll Gamboa

# EL DEJUNI penitència o plaer?

A més d'una pràctica devocional, dejunar ens ofereix beneficis terapèutics, tant pel cos físic com per l'estat anímic

DÍDAC P. LAGARRIGA  
BARCELONA



**Necessari**  
No podem fugir dels períodes de dejú, per això dormim

Vivim en la societat de l'abundància material i els estímuls que rebem constantment ens incitem a gaudir-ne. El consumisme és el motor que mou l'economia, assegura el paradigma cultural característic del nostre temps. Un motor, però, sorollós i contaminant amb efectes perjudicials, tant per l'equilibri mediambiental com pel personal, ja sigui en l'aspecte físic com també en l'emocional. Un motor que mai s'atura, extremadament dinàmic i convuls, que de mica en mica incorporem com una facultat innata de les persones. Reduir la marxa o fins i tot aturar-la, encara que sigui provisionalment, no és fàcil: hem d'afrontar-nos, en primer lloc, amb les pors... Què passa si després el motor no es torna a engegar? Perdré competència i efectivitat si vaig més lent o m'aturo? Com viure amb menys, si associó la felicitat a tenir més?

L'autocontrol és sobirania. El procés que ens porta cap a aquesta sobirania passa per prendre consciència d'aquestes inèrcies culturals externes que debiliten la nostra capacitat de decisió. No per assolir ficcions de superheroi, com individus completament autònoms i independents al marge –o malgrat– la nostra condició natural, sinó per trencar inèrcies mal-sanades. Tenim eines al nostre abast que ens permeten exercir aquest autocontrol. Com sempre, són eines que ja es troben dins nostre i la humanitat les utilitza des de fa mil·lennis d'una manera o altra. Una d'aquestes, potser la més efec-

tiva, per senzilla i accessible, és el dejuni. En realitat, és una no-eina, doncs enlloc de fer, deixa de fer.

Els períodes de dejú són imprescindibles i no en podem fugir, per això dormim. Però sovint no en tenim prou amb aquesta etapa diària. A més, el dejuni forçat mentre es dorm no activa la consciència d'autocontrol, més aviat tot el contrari. Dormir no fa por perquè no és una pràctica cultural, però en una societat abocada al consum i amb una diversificada oferta d'apats per a cada moment del dia es fa complicat renunciar voluntàriament a menjar i beure. Hem d'omplir-nos, doncs, de raons.

## El dejuni terapèutic

Des de l'antiguitat, la raó principal del dejú voluntari ha estat d'ordre espiritual. Les tradicions religioses del món han inclòs sempre pràctiques de dejú. Com que sovint aquestes han estat associades a l'expiació dels pecats i la penitència, pot haver provocat una connotació negativa vinculada al patiment: només l'abundància és plaer i, per tant, renunciar-hi és costós i dolorós. Quan el dejuni s'ha transmès principalment així, la seva influència ha anat perdent pes. Però hi ha altres tradicions espirituals que no han fet del dejuni exclusivament una pràctica de penitència ni l'han associat amb el patiment, sinó que n'han sabut conservar els seus beneficis terapèutics, tant pel cos físic com per l'estat anímic. Molts d'aquests aspectes positius es recuperen en l'actualitat, des de les medicines alternatives, com a complements necessaris per a una vida saludable i equilibrada. L'acte de dejunar deixa de ser devocional per esdevenir un mètode terapèutic natural, gratuït i, per què no, complent. S'exalten les virtuts que pro-

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

**Els esforços per capturar la llum**



porciona un bon dejuni assessorat per un metge: neteja de l'organisme, augment de la concentració, disminució d'estats depressius lleus o d'insomni i fins i tot alguns asseguren que contribueix a la prevenció de malalties greus.

## El ramadà, dejuni anhelat

Una de les tradicions espirituals que mantenen viu els períodes regulars de dejuni d'una manera popular i festiva és l'Islam, en especial durant el mes de Ramadà. El mes lunar per excel·lència del calendari islàmic, i que enguany comença avui dijous amb la nova lluna, és seguit per tota la comunitat musulmana a nivell mundial: des dels primers indicis de l'alba fins al capvespre es porta a terme la voluntat d'abstinència total d'aliments sòlids i líquids. Com que el calendari lunar va rotant amb els anys per totes les estacions, avançant-se 11 dies, això fa que al llarg d'una vida els musulmans i musulmanes experimentin dejunis de tot tipus, des dels curts i freds als més calorosos i llargs. Els darrers ramadans recorren l'estació estival a l'hemisferi nord, fet que provoca més de disset hores diàries de dejuni durant tot el mes. Tant els nens com les persones malaltes o en situacions excepcionals, com per exemple l'embaràs o un viatge, queden exemptes del dejuni. A més de no menjar ni beure, també formen part d'allò que hom s'absté actes com fumar, les relacions sexuals, les baralles o les conversacions banals, i es posa èmfasi en l'aprofitament dels beneficis terapèutics del dejú. D'aquesta manera, l'estudi, el cultiu interior, la resolució de conflictes i l'empatia cap als altres, que ja de per sí haurien de ser cabdals en qualsevol vivència religiosa, ocupen la centralitat d'aquest mes anhelat. El gran místic murcià Ibn Arabi ho expressà així: "El grau del dejuni és superior a qualsevol obra d'adoració. Déu l'ha elevat negant tota semblança entre el dejú i una altra obra, encara que nosaltres ens ometem en mantenir el contrari."

L'èxit de la pervivència popular del ramadà durant més de 1400 anys potser rau en aquest equilibri entre la depuració física i anímica, que valora les qualitats terapèutiques sense fer-ne una finalitat en si mateixa. De fet, la idolatria de la salut és una de les grans prevencions dins de la cosmovisió islàmica. D'aparent paradoxa, allò que fem únicament per sanar ens pot provocar més angoixes i malestar que no pas un "no acte" realitzat aparentment perquè sí, materialment inútil i a contracorrent d'un motor egocèntric que ens exigeix estar actius sempre, sense temps per alentir o aturar-nos, ni tan sols quan dormim. —

## Esport i espiritualitat

### Opinió

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

S i ens endinsem en els fonaments de la pràctica esportiva ens adonarem que porta associats molts valors o activitats clarament espirituals. El primer punt en comú que té la practica esportiva i religiosa és l'entrenament ja que és el camí que se segueix per aconseguir un fruit, una fita, un triomf... Per tant, tant uns com els altres entrenen o practiquen fen servir el cos i la ment. Tot intentant unificar o harmonitzar cos i ment.

Una de les pràctiques religioses més antigues i comunes és el retir o recés. Els religiosos i creients practiquen periòdicament l'allunyament de l'espai quotidià per endinsar-se en el silenci d'un monestir o d'una casa d'espiritualitat. També l'esportista fa concentracions o estades per separar-se del ritme diari i concentrar-se per la temporada o una final.

L'alimentació i el descans són també elements bàsics per la vida esportiva i religiosa. Una dieta equilibra-

da i les hores de descans necessàries són l'entrenament invisible i la clau d'una vida harmoniosa. Un altre element en comú és l'entrenador o mestre. Aquesta figura és clau quan un bon consell, l'elecció del mètode adequat a la lectura justa són la base d'un bon i fructífer camí. Tant les pràctiques ascètiques com certes activitats esportives es fonamenten en la unió entre el cos i la ment. La qual facilitarà la dosificació de l'esforç, la superació del cansament... En conclusió, tot i que hi ha diferències molt grans entre un esportista i un religiós, la practica esportiva, sobretot a la natura, genera i necessita d'unes actituds i valors clarament espirituals, el coneixement d'un mateix, l'acceptació de la solitud, del silenci, aconseguir la buidor interior després de caminar o córrer a llarg d'hores i, per damunt de tot, el sentiment d'unitat i unió amb el nostre entorn humà i natural. —