



## La pràctica del *mindfulness* amb nens

El llibre *Plantant llavors* (publicat per l'editorial Kairós) és una visió completa de totes les pràctiques utilitzades durant dècades pel conegut monjo budista Thích Nhất Hanh en la seva tasca amb nens. És un llibre ple d'activitats pràctiques que poden ajudar a nens i adults a alliberar-

se de l'estrès, augmentar la concentració i la confiança en ells mateixos, enfrontar-se a les emocions difícils, millorar la comunicació o cultivar la pau. També inclou prop de 30 il·lustracions a tot color i un CD amb cançons i exercicis de meditació fàcils de practicar.

## Col·loqui sobre l'hospitalitat

El dijous 1 d'octubre a les 19.30 h, al Monestir de Santa Maria de Pedralbes (Barcelona) se celebra el col·loqui *L'hospitalitat* amb Daniel Innerarity, catedràtic de filosofia política i social a la Universitat del País Basc i Francesc Torralba, doctor en filosofia i teologia, catedràtic de filosofia de la URL.



## La cita de la setmana

*Em faig un home nou per acollir-te sé el que et diré, si vols, ja pots venir.*

Feliu Formosa

## ESTILS

# L'hospitalitat i les religions: un vincle sagrat

“Hostes vingueren que de casa ens tragueren” és una dita que no podem ignorar. La por, però, no pot fonamentar les nostres vides

DÍDAC P. LAGARRIGA  
BARCELONA

Les tradicions religioses ens exigeixen un esforç que no sempre estem disposats a fer. Un esforç constant i tràgicament pràctic, lluny de les apories i l'embelliment del discurs teòric. I dic tràgicament pràctic perquè és en aquest èmfasi del comportament i dels actes, per sobre dels estaments ideològics, on radica l'essència del fet religiós i, per tant, on se'l desvirtua més fàcilment. No cal ser un gran exegeta per demostrar que les atrocitats comeses en nom de la religió tenen a veure amb el seu missatge espiritual. L'esforç per no sucumbir als propis desitjos i a les inèrcies culturals heretades és tan gran que sovint preferim cobrir la nostra deixadesa sota el paraigua religiós. Les coses més simples i implícites en qualsevol via espiritual, des del respecte pel medi ambient a l'advertència de les falses idolatries i el necessari desegocentrament, queden ofegades per un comportament aliè a

qualsevol dels missatges que assegurarem seguir. Sovint, a més, les legislacions vigents o els paradigmes socioeconòmics imperants dificulten o obstaculitzen encara més la pràctica (ja de per si deteriorada) de les tradicions religioses.

Els reptes d'una vida són múltiples i complexos i les propostes per encarar-los des de les religions assuixen aquesta diversitat i dificultat. La resistència davant de l'adversitat i l'anhel d'equilibri -i, per tant, de justícia- són denominadors comuns que podem trobar en la majoria de comunitats religioses de tots els temps i geografies. Cap recepta màgica, cap manual d'autoajuda que ens garanteix l'èxit ràpid, sinó més aviat maneres de gestionar incerteses, pors i perplexitats experimentades com a grup i també com a individus. En línies generals, totes les religions ens recorden la nostra fragilitat i ens alerten d'aquells que la neguen. Per això, termes cabdals com refugi i hospitalitat són claus. No només en un sentit polític, com el que apliquem avui, també primordial: exiliats i perduts en la nostra estranyesa de ser i alhora acollits en

una terra que és ofrena i ho té tot per a desenvolupar-nos com a humans. Quan l'hospitalitat cap al altre esdevé un deure espiritual, es fa en primer lloc per a recordar-nos que tots, sigui quina sigui la nostra condició temporal, som en essència migrants; és a dir, estem de pas. Aferrar-nos al que desapareix, com tancar les portes al nouvingut, són dues cares de la mateixa moneda i només provoca desencís, angoixa i malestar, tan personal com social. Els beneficis d'obrir-nos a l'alteritat són incommensurables i a la vida -encara que no sempre sigui notícia- se'ns ofereix constantment l'oportunitat de posar en pràctica aquesta acollida.

### Un document oportú

Entre les moltes iniciatives que sorgeixen aquests darrers temps, el Consell Assessor per a la Diversitat Religiosa (CADR) ha presentat el document *Acollir el foraster*. L'hospitalitat com a deure i actitud espiritual, publicat en paper i en PDF per la Direcció General d'Asser Religiosos de la Generalitat. “Contra les actituds hermètiques o xenòfobes, que s'emmurallen en la por i alimenten tota mena de prejudicis i tòpics, -conclou el document del CADR- subratlem la importància d'implementar socialment una ètica de l'acollida, una actitud preferentment sol·licita envers les persones més vulnerables. Tot això exigeix un profund canvi de mentalitat que no solament implica les comunitats educatives, sinó també les socials, econòmiques, sanitàries i polítiques. Concebre el foraster com un do és percebre'l com una oportunitat per aprendre i créixer; com una ocasió per nodrir-se dels seus valors i, a la vegada, per donar-li a conèixer tot allò de bell, de bo i de noble que ens configura com a poble”.

El document, de voluntat pedagògica i introductòria, repassa les

principals tradicions religioses que podem trobar a Catalunya destacant-ne el nexa a l'hora de tractar aquesta qüestió. “En l'hospitalitat, el moviment físic és el més irrellevant, ja que el veritable moviment és de tipus invisible. L'amfitrió surt de si mateix, del cercle del seu ego, per buscar l'altre, per fer-li un lloc en la seva ment. Més enllà de l'espai físic, l'hospitalitat requereix un espai mental. L'hospitalitat només és possible si l'amfitrió deixa de pensar en si mateix i pensa en l'altre. L'amfitrió es mou per pal·liar les necessitats de l'hoste i ho fa mogut per la sensibilitat, pel sentiment de solidaritat amb la situació. Com en el cas de la llibertat, l'hospitalitat és una possibilitat humana, però requereix una pedagogia per a la seva plena efectivitat”, llegim al document. I és precisament aquesta feina pedagògica la que vol destacar el Consell Assessor per a la Diversitat Religiosa, presidit per Francesc Torralba i format per deu persones més, principalment de l'àmbit acadèmic. I, com sabem, parlar de les qüestions fonamentals implica també desfer-nos de tòpics i hipocresies. Per això el document insisteix: “No només és immoral explotar o expulsar un pobre il·legal marroquí, també és immoral usar la seva força de treball o “arreglar-li” els papers si no desitja, alhora, la societat que resultaria si tots els meus veïns fessin el mateix: és a dir, una societat mixta... En lloc de la doble moral amb la qual salvem la nostra consciència ens veuríem aleshores obligats a valorar, a quantificar, a legislar fins i tot el nostre racisme”, ens recorden els seus autors i autores.

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

**La discreció: resistir a l'espectacle**

## Minories i acció gratuïta

### Opinió

FRANCESC TORRADEFLOT  
DIRECTOR D'AUDIR (ASSOCIACIÓ UNESCO  
PER AL DIÀLEG INTERRELIGIÓS)

El respecte a la minoria és l'essència de la democràcia, la seva autèntica prova del cotó. La història de la democràcia occidental està molt relacionada amb el dolor i la resposta de les majories i minories a l'opressió i discriminació. L'amor a la llibertat sorgeix no només de principis religiosos i ètics sinó també de l'experiència de sofriment dels qui no en gaudeixen. La majoria oblidada aviat la seva empatia i cedeix davant la temptació de la cobdícia.

En democràcia, la majoria és important, però només si valora i practica el respecte a les minories. En l'àmbit de la diversitat religiosa, que té força analogies en l'àmbit polític, el respecte a les minories costa d'assolir i molt especialment en els països i mars socials on la majoria és hegemònica. Tanmateix, és cert que les espiritualitats de les grans tradicions religioses sempre han subratllat el valor central de l'amor al pobre, a l'orfe i a la vídua, a l'immigrant, al perseguit... L'espiritualitat generadora de qualitat humana

**Generositat**  
Les tradicions religioses sempre han subratllat el valor central de l'amor al pobre, a l'orfe, a l'immigrant, al perseguit...

na profunda genera acció desinteressada, lliure d'egocentrismes, oberta a l'alteritat, lluny de la submissió a egocentrismes col·lectius. Hi ha molts exemples d'aquesta acció desinteressada que, quan es practica, és una acció autènticament revolucionària i transformadora.

No és fàcil parlar d'aquesta mena d'acció perquè no s'explica, es fa. Però tanmateix la saviesa de la humanitat n'ha parlat. Com és el cas del Lao Tsé que en el llibre del Tao diu “qui té la rectitud superior actua sense prendre aconseguir una finalitat”, que vol dir que no és esclau dels resultats de l'acció. Fa el que ha de fer però si no surt com esperava, no es desanima i continua el seu camí sense por ni renúncia. Aquest és el tipus d'acció que fa avançar perquè és gratuïta, forta i ferma. Segurament no és l'acció que més agrada al sistema capitalista, però és l'acció dels qui volen canviar el món. Aquesta és l'única eficàcia que es permet. Els qui la vulguin aprendre ho tenen fàcil perquè l'han ensenyat els grans mestres de saviesa de la humanitat. —

