

“Penjolls turqueses i braçalets de nacre suren per l'aigua. El mar, vestit de festa, enjoia la mirada.” **Rosa M. Noguera**

## ESTILS



### Arquitectura religiosa i revelació

Eloi Aran Sala, arquitecte i teòleg, publica el llibre *Ámbitos de revelación* (Editorial CPL), una proposta original sobre l'arquitectura religiosa contemporània on compagina la teoria amb la pràctica del despatx T113-Taller d'Arquitectura per recordar la importància dels espais i llocs de trobada.



### El sagrat i la societat tecnològica

Els professors de filosofia Laura Llevadot, Joan-Carles Mèlich i Jordi Pigem respondran qüestions sobre quin espai hi ha pel sagrat avui i si és cert que es produeix un reencantament del món en aquest debat sobre sacralitat i tecnologia. Dimarts 12, a les 19h, a l'Ateneu Barcelonès (Canuda 6, Barcelona).

## Opinió



GETTY

## Viure amb més llibertat

SILVIA PALAU PUJOLS  
CENTRE ZEN BARCELONA

En el budisme zen es repeteix una vegada rere l'altre que hem de meditar sense esperar res a canvi. És un savi consell a tenir sempre present però, malgrat no esperar res, la meditació aporta uns beneficis. Durant la meditació disminueix l'activitat en les àrees del cervell més vinculades a la tensió i a l'ansietat (amígdala) i en canvi augmenta en les àrees relacionades amb les emocions positives (àrea prefrontal del neocòrtex). Així doncs la meditació ajuda a reduir l'estrès, a millorar el sistema immunològic, a augmentar la concentració, i així segueix un llarg etcètera.

Hi ha també un altre benefici que se sol mencionar menys i és que la meditació aporta llibertat. Seure en el coixí de meditació és com seure davant d'una pantalla on veiem una pel·lícula coneguda, perquè a través del silenci i la immobilitat podem observar allò que emergeix del nostre interior.

El que ens permet la meditació és que la forma de mirar aquesta pel·lícula sigui des d'una neutralitat acollidora, que no jutja ni rebutja el que veu. Una mirada tranquil·la que pot prendre distància d'allò observat i a partir d'aquí incrementar la nostra llibertat. La llibertat de deixar de mantenir-nos atrapatats a idees prefixades, a inèrcies que voldríem abandonar o a reaccions repetitives. Per posar-ho en altres paraules, a vegades la pantalla està entelada pels vapors de les nostres petites o grans neurosis i al meditar podem netejar-la. Quan el mar està agitat és difícil veure el fons, de la mateixa manera l'agitació mental ens produeix confusió. Amb la meditació es calma el cos i la ment i l'aigua esdevé transparent. Meditació no és sinònim de desaparició dels pensaments sinó de disminució de la confusió per poder obrir-nos a un espai de consciència més ampli, per poder veure i viure amb més llibertat.

**Beneficis**  
Meditació no vol dir desaparició dels pensaments sinó disminució de la confusió per obrir-nos a un espai de consciència més ampli, per poder veure i viure amb més llibertat.

## Per una filosofia empàtica i atenta

Juan Arnau proposa un pensament compromès amb la llibertat de viure

DÍDAC P. LAGARRIGA  
BARCELONA

**C**rispació. Dolor. Catàstrofes amuntant-se entre titulars. Per a molta gent, filosofar és perdre el temps, un luxe entre tanta devastació i la necessitat, imperiosa, de guanyar-nos la vida, d'esquivar els obstacles, de sortir-nos-en. Però la filosofia no té perquè veure's dissociada de la vida diària, ni quedar marginada a cercles intel·lectuals elitistes i enfrontats entre sí. Pot haver-hi una filosofia conciliadora, que begui del cos i de l'ànima, que sigui capaç d'acaronar la ciència i l'espiritualitat. Filosofia que, sense menysprear la intel·ligència, quedin preses per la intuïció i l'emoció i que enalteixin el que anomenem "consciència", probablement el grau més elevat -i efímer- de llibertat que l'ésser humà pugui assolir. Una filosofia del seu temps, però que trobi resonàncies amb reflexions del passat, allunyades fins i tot culturalment, i també amb propostes que sorgiran més endavant -de les tradicions mil·lenàries d'Orient a la recerca quàntica-. Una filosofia que desconfii de les certes inamovibles, denunciï déus despòtics amb perfils massa ajustats als desitjos dels seus seguidors -i no només en la religió, també en la ciència- i desafii lleis eternes, inamovibles, que encarcaren el procés vital i el fan mecànic (en el cas científic) o sùbdit (en el religiós) d'una realitat conclosa i traçada des de l'inici, on tots nosaltres, només, ens limitem a seguir-la. Una filosofia, en definitiva, alliberadora.

### Una proposta estimulante

"El model mecanicista té perplexa i confusa a la nostra civilització. Un model que debilita el pensament i el fa trontollar des dels fons mateix de l'ésser conscient. ¿Per què haurien de ser irreformables les abstraccions científiques? Si per alguna cosa ha de servir la filosofia és, precisament, per criticar els conceptes", afirma l'astrofísic i doctor en filosofia sanscrita Juan Arnau. En aquest sentit, continua, "la filosofia no és una ciència més, la seva funció seria

la d'harmonitzar i completar les ciències, incorporant-hi els testimonis dels grans poetes i místics i les experiències estètica i religiosa". La filosofia, no com a camí segur, com el de la ciència, sinó com actitud d'inclinar-se per deixar espai a la sensació d'astorament suscitada pels poetes i místics, més propera a la recerca de l'emoció artística que no pas a les feixugues apories intel·lectuals. Arnau, que va publicar fa dos anys *Manual de filosofia portàtil* (Atalanta) per allunyar-se "de l'esperit de pesantor que infecta la filosofia i aquesta mania erudita de parlar només per a aquells que comparteixen càtedra o facultat", ens ofereix ara a la mateixa editorial l'estimulant obra *La invenció de la llibertat*. De la mà de tres reconeguts filòsofs que van viure a cavall dels segles XIX i XX (William James, Herni Bergson i Alfred North Whitehead), el pensador valencià ens proposa emprar l'eina filosòfica per superar vells paradigmes que ens impedeixen assaborir, encara que sigui breument, l'experiència inigualable d'una vida lliure. "La llibertat no és la possibilitat d'escollir -ens recorda Arnau-, és un reajustament interior, un mirar la mirada que contradiu la noció de llei eterna, immutable i aliena al món. En general, la ciència assumeix que la realitat està, d'alguna manera, completa i que la funció del científic és simplement elaborar models que la descriguin i ajudin a percebre'n el seu curs. Però aquestes mateixes descripcions afegeixen alguna cosa al món i, per tant, després de l'activitat cognitiva la realitat ja no és el que era".

### Creadors de realitat

Si prenem consciència d'aquesta coparticipació en l'esdevenir del món, puja inevitablement la nostra dignitat, però també una responsabilitat màxima que no ens deixa indiferents ni passius. La inclusió, eix vertebrador de tot l'univers, funciona també com a proposta de canvi: "L'univers, com a simfonia inacabada, pot tendir cap a l'harmonia o l'estridència i, fins a cert punt, depèn de nosaltres", ens diu Arnau, que reflexiona: "En un món perfec-



**CONSCIÈNCIA D'ARA**  
Cada dijous i la setmana que ve: Cal abraçar la modernitat de forma prou intensa?

te, la llibertat només suposaria la possibilitat d'empitjorar les coses. Si tot té una finalitat ja establerta, un pla prèviament traçat, si som no més éssers en mans d'unes lleis eternes i indiferents, estoiques, la vida esdevé farsa i representació, una falsificació de la vida perpetrada per l'encís matemàtic, una vida no viscuda, de zombis i autòmats", on el temps -l'instant present- s'ha esvaït. No obstant això, i resseguint el pensament del Nobel Henri Bergson, les coses no estan en el temps, les coses són el temps: "No té sentit concebre primer la cosa i després veure-la afectada pel temps, doncs el temps és el material del que estan fetes les coses. El que anomenem Ser és, en realitat, temps. De fet, cap cosa és, sinó que està consultant sent, fent-se. Més que la identitat, l'hi interessa el canvi, el madurar, el crear-se d'aquelles entitats fetes de temps i que el llenyatge ens empeny a denominar coses", explica Arnau sobre el pensament de Bergson. D'aquest moviment constant, no mecanitzat -és a dir, imprevisible i incontrolable-,

els tres filòsofs protagonistes del llibre van interessar-se també per la metafísica i els valors espirituals, reconeixent-ne efectes positius, com el fet de ralentitzar el temps per viure'l amb plenitud i atenció, i poder així penetrar en la consciència de l'altre al mateix temps que es profunditza en la pròpia, exercici fonamental pel budisme. Aquesta creació, coral i contínua, inclou a Déu enllloc de negar-lo o situar-lo en un pla extern i rígid. Com va escriure Bergson: "Déu no és allò completament fet, és vida incessant, acció, llibertat. La creació no és un misteri, l'experimentem en nosaltres mateixos quan actuem lliurement". De fet, un jove poeta sevillà que assistia a les populars xerrades de Bergson va sintetitzar aquest pensament en uns versos que han passat a la posteritat ("Son tus huellas / el camino y nada más; / caminando no hay camino, / se hace camino al andar") i que es canten encara avui dia com a alternativa als dictats -financiers, polítics, religiosos, científics- que volen, obtusos, retenir allò nascut per no ser retintut. —

L'astrofísic i doctor en filosofia sanscrita, Juan Arnau.  
QUINOK

## 6 PLANS PER AL CAP DE SETMANA

### Arnette SurfCity 2016

285 cc Text basics primer paragraf Quisque convallis nisl in justo rhoncus vitae laoreet magna semper. Quisque interdum tempor viverra. Quisque ultrices augue vitae leo

### Handmade Festival

Aquest festival de manualitats i bricolatge arriba a la tercera edició. Enguany, s'hi podran trobar tot tipus de productes, materials i novetats relacionats amb les diferents disciplines del Do it yourself. A més, la fira oferirà 300 activitats i experiències per als amants de treballar amb les mans.

### Mostra de vins i formatges

El Celler Clos Figueras de Gratallops organitza des de fa tres anys aquesta Mostra de formatges catalans i vins del Priorat. Enguany hi haurà formatges de la Noguera, de la Ribera d'Ebre, de l'Alt Urgell, d'Osona i el Baix Camp mentre que els vins seran de la DOQ Priorat i la DO Montsant.

### Ruta de la tapa amb mel

El poble del Perelló organitza la primera edició de la Ruta de la Tapa amb Mel amb l'objectiu de potenciar el consum d'aquest producte. Hi haurà degustacions de tapes -amb mel com a ingredient estrella- als restaurants i bars del poble i vuit establiments han elaborat una carta especial per a la Ruta.

### Festival del vi Vívud

L'Empordà acull durant tot el mes d'abril un centenar d'activitats i promocions enoturístiques dins el marc de la segona edició del Vívud, el Festival del Vi. El programa inclou degustacions de vi, activitats a la natura, àpats gastronòmics amb maridatge de vins o actuacions de música i ball també maridades.

### Mercat de la Terra

Aquest dissabte torna el Mercat de la Terra Slow Food a la plaça de les Tres Xemeneies. Com sempre, hi haurà una trentena de productors de proximitat que oferiran una gran varietat de productes locals i de temporada. També hi haurà espectacles de música en viu i degustacions gastronòmiques.