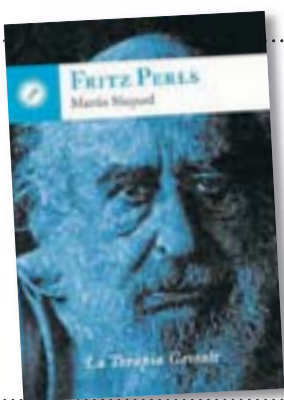


ESTILS



'Fritz Perls', una obra sobre el creador de la teràpia Gestalt

A *Fritz Perls*, una biografia escrita per Martin Shepard, deixeble de Perls des del 1968, i publicada per La Llave, coneixerem el periple existencial del creador de la Gestalt (un mètode només comparable a la psicoanàlisi en popularitat). Barreja de profeta i rodamón, com el defineix la seva

dona, Fritz Perls no va parar de viatjar, reinventant-se pel camí. El llibre també vol ser una guia per comprendre sobre el terreny conceptes com l'"aquí i ara" o el "continu de consciència", amb més de 50 testimonis que el van acompanyar durant la seva fascinant vida.



DÍDAC P. LAGARRIGA
BARCELONA

Fer un acudit dels que estan enterrats en una fossa comuna només pertoca a qui té els seus entre els difunts, a qui utilitza l'humor com un instrument de supervivència en un món hostil. El dolor i el riure provoquen les mateixes llàgrimes, alliberadores d'una tensió que, si retenim, pot provocar bloquejos emocionals encara més greus. Quan l'humor esdevé pur escarni, quan el botxí utilitza la broma per fer encara més profunda la ferida de la seva



L'humor, un dret diví

L'humor, quan neix del cor, és l'eina inesgotable per desfer tot tipus d'hipocresia en un mateix

víctima, es perd la gràcia, tota la gràcia (entesa en tot el seu sentit). Podem mirar no cap on va l'acudit, la mofa, sinó des d'on prové: ¿des de la benevolència (des de la Gràcia en majúscula) o des del poder?

Enriure's d'un mateix

"Hi ha una màxima al judaisme -diu Jordi Burdman-: si un jueu explica entre jueus un acudit de jueus, se'n poden enriure tots; si l'explica un no jueu, és un antisemita..." Burdman és un dels participants en el llibre col·lectiu *El somriure diví* (Icaria), en què representants de diverses conviccions recullen acudits de les seves respectives creences. Enriure's d'un



Recíproc
Qui pateix necessita riure igual que qui riu no pot oblidar el patiment

mateix, del que un representa, no només és sa i recomanable, sinó que és un dret del qual no se'ns pot privar: aprenem abans a riure que a parlar. La comunicació amb l'altre, en la nostra primera infància, passa pels riures i els plors, per aquella mateixa llàgrima que s'activa amb les emocions intenses i que va carregada d'una substància química hormonal diferent de quan les llàgrimes no provenen d'aquesta descàrrega emocional. Culturalment reprimim la llàgrima, i només cal veure'ns davant del plor d'un infant. El desencadenament del plor destensa tota l'estructura que hem anat elaborant i patint: podem assolir-ho per una emoció de forta

tristesia o de gran alegria. Qui pateix necessita riure de la mateixa manera que qui riu no pot oblidar el patiment de l'altre. Quan al pati d'escola un grup de nens, continuament, s'enriuen d'un company, per exemple, per raons de físic, a ningú se li acudiria defensar la llibertat d'expressió d'aquest humor, per molt divertit i ocurrent que ens sembli. Cap família anirà angoixada a parlar amb el mestre sobre l'assetjament constant que rep el seu fill, a base de burles i caricatures, i rebrà de l'equip docent l'argumentació a favor del dret a la llibertat de paraula i dels beneficis de l'humor.

Resistir amb un somriure

Les estructures de poder que reprimen i exclouen s'expressen amb un humor faltat de gràcia, cínic i pèrfid. Qui pateix aquestes estructures té el recurs de la llàgrima per resistir-ho, una llàgrima feta d'humor i de dolor. El llegat d'aquest humor és vital, imprescindible, i el trobem en totes les tradicions religioses. Perquè no està fet des de l'estructura de poder, sinó malgrat aquesta estructura. El trobem en aquelles persones conscients dels beneficis del riure, com la manera més àgil de trencar ídols. No cal anar gaire lluny per trobar un ampli llegat d'aquesta resistència feta sovint en la intimitat, plena de girs i

La bellesa del sufisme a l'Afganistan

La pel·lícula del francès Arnaud Desjardins *Soufies d'Afghanistan*, del 1973, és un document sorprenent i molt valuós sobre l'espiritualitat tradicional abans que el país fos víctima de les lluites ideològiques i la guerra civil. La temàtica està titulada a <http://desorg.org/titols/soufis-d-afghanistan-maitre-et-disciple>.



La cita de la setmana

"El sentit secret de les coses és inseparable del misteri que les fa transparents. Com més intensa és la certesa d'haver adquirit un coneixement profund, més insondable es revela l'enigma"
José L. Gallero



CONSCIÈNCIA D'ARA
Torna als dijous.
I la setmana que ve:
La sinceritat, clau per a l'harmonia



doble llenguatge per escapar a la censura i la repressió. José Jiménez Lozano, al seu llibre *Sobre judíos, moriscos y conversos* (Ambito), ens recorda: "Les formulacions burlesques o crítiques amb la creença cristiana que fan els moriscos, de la mateixa manera que els jueus, han passat a la memòria col·lectiva de les classes baixes de la societat, que han continuat pensant i sentint de la mateixa manera, mentre que els diagnosticadors improvisats d'aquesta religiositat o irreligiositat populars s'han cansat d'acusar el món burgès de després de la Revolució Francesa de ser el responsable de tot això. Però només hem d'obrir els ulls per veure que la literalitat de l'acudit o la mofa anticristiana ja són en els contes i les dites dels moriscos, que no podien entendre res de la seva nova fe imposada i se n'enrien". Les fosses comunes, les expulsions, les conversions forçades i qualsevol altre mecanisme que utilitzi una estructura de poder (es digui Església, es digui Estat, es digui Mercat) és contestada, al llarg dels segles, pel doble vessant de la llàgrima. Com més ens acostem a

una estructura de poder, més perdem el sentit (vital) de l'humor.

El somriure diví, deiem, va ser una iniciativa lloable de reunir una petita mostra d'aquest llegat humorístic dins d'un ampli ventall de conviccions religioses i no religioses: hinduisme, budisme, judaisme, cristianisme, islam, fe Bahai i ateisme. Al pròleg, el carismàtic teòleg Juan José Tamayo ens relata una anècdota carregada, naturalment, d'humor: "Els atributs que donàvem a Déu en el catecisme catòlic eren l'omnipotència, l'omnisciència, l'omnipresència i la providència. Fixeu-vos que aleshores jo de la CIA no en sabia res! Després vaig pensar: «Cararam, quins quatre finals! Aquests atributs absoluts no deuen tenir alguna cosa a veure amb la CIA dels Estats Units?». I, ves per on, veiem que el Déu totpoderós fa pactes amb els poderosos..."

L'humor fet des d'una estructura de poder i l'humor per resistir a aquesta estructura de poder no sempre tenen els límits clars, en especial en aquests temps en què hi ha es-

tructures de poder massa integrades en una cultura o en una manera de viure que costa d'entendre-la com a tal, tot i els seus propòsits homogeneïtzadors i totalitzadors. I d'aquí neixen els malentesos (tots coneixem els beneficis de riure i el dolor que ens provoca el riure del tirà).

L'humor, quan neix del cor, és l'eina inesgotable per desfer tot tipus d'hipocresia en un mateix i per sobreviure a la hipocresia imposada, que mana i escriu lleis. Riure és l'expressió sonora, per excel·lència, del bon viure, l'exaltació de la convivència, l'estat natural d'infants, místics i ancians. —

La rapidesa del pas del temps

Opinió

SÍLVIA PALAU PUJOLS
BUDISTA ZEN. CENTRE ZEN BARCELONA

"El temps passa com una fletxa i la vida és més transitòria que una gota de rosada. La qüestió més important per a qui practica la Via de Buda és aclarir de manera immediata el significat de la vida i de la mort. No perdeu el moment present".

Aquest és un text que es llegeix en els retirs de meditació zen. Són paraules senzilles que arriben al més profund de nosaltres, com una sageta que al seu pas fa moure fibres sensibles, perquè la consciència de la pròpia finitud forma l'epidermis de l'ésser humà. Però tot apunta que la clau, una vegada més en la tradició zen, es troba en l'aquí i ara.

La vida i la mort són dues cares d'una mateixa moneda. Parlar de vida i de mort és observar l'existència des de la ment dual. De la mateixa manera que distingim entre llum i fosc, entre bo i dolent, i així un llarg etcètera. A través de la meditació podem "anar més enllà". Anar més enllà de la vida i de la mort per comprendre que són una unitat. L'home dedica molt poc temps a pensar en l'etapa prèvia

Meditació
En la meditació zen, on s'uneixen la respiració i la postura, s'obre un espai ampli i il·limitat on no hi ha ni vida ni mort, perquè el que és etern no té principi ni final

al seu naixement, si ho comparem amb la preocupació pel que li passarà després de morir. I no és el mateix? Una imatge a vegades ens pot ajudar a plasmar el que és difícil en paraules i en aquest cas serviria la d'una gota d'aigua que surt de l'oceà i que passat un temps hi torna, per diluir-se altra vegada.

Anar més enllà del paisatge pròxim de vida i mort per veure l'infinít horitzó. I per poder fer aquest pas el text de l'inici ens recorda que ho hem de fer des del present. En la meditació zen posem l'atenció en el fluir de la respiració i en la postura, deixant els pensaments amb els pensaments, que vinguin i se'n vagin com onades, mantenint-nos en la consciència de la presència i permetent que s'obri un espai ampli i il·limitat on no hi ha ni vida ni mort, perquè el que és etern no té ni principi ni final. —