



## L'exercici interior necessari per viure en plenitud

Antonio Jorge Larruy ens ofereix al llibre *Viure sense pensar, viure en plenitud* (Angle editorial) respostes de l'ànima a les preguntes de la vida. Busquem respostes a l'exterior i no som conscients que la clau és al nostre interior. Larruy ens proposa quatre grans eines per aconseguir-ho:

l'actitud positiva, l'acceptació, la meditació i la reeducació del nen interior a través de casos pràctics plantejats al programa *L'ofici de viure*, de Catalunya Ràdio. Som un potencial d'energia, d'amor i de llum i intel·ligència, i exercitant-nos aconseguirem viure plenament.

ESTILS

# La sinceritat, clau per a l'harmonia

Quan volem apropiari-nos de la sinceritat i construir-la des dels nostres paràmetres mentals, s'esvaeix

DÍDAC P. LAGARRIGA  
BARCELONA

**S**ovint pensem que en una relació social, per exemple a la feina o a la família, les coses flueixen millor si no som del tot sincers. En el joc de les aparences i les bones maneres s'hi amaguen actituds hipòcrites que, si bé superficialment o en un primer moment poden semblar efectives per mantenir un cert ordre o estabilitat, acaben per malmetre les bases de qualsevol relació. El valor de la sinceritat no sempre està ben vist, sobretot en societats complexes acostumades a funcionar a còpia de mentides o mitges veritats, fetes de silencis que tapen i no de silencis que obren.

Perquè sinceritat i silenci són espais comuns indissociables en el seu aspecte alliberador quan hi entrem respectant-los i admetent el que són. Si es tergiversen, si els posem al nostre servei, perden tota funció vital per esdevenir eines repressores, ja sigui en el propi cos o en el cos social. Quan entrem en l'espai de la sinceritat, en el terreny del silenci, desapareixen les pors, ja que una relació sense aquest espai compartit és una relació fonamentada en la por.

### Els vels de la sinceritat

Emprendre el camí de la sinceritat no és un moviment ràpid ni automàtic. Dir el que es pensa i expressar en tot moment el que sentim no significa necessàriament actuar des de la sinceritat. De fet, sovint és el contrari: el que considerem sincer no és més que una construcció mental basada en prejudicis, bloquejos

emocionals i maneres d'encaixar la realitat en els propis desitjos. L'autoconvenciment es confon amb la sinceritat, tot i que no és res més que un vel que teixim amb el fil de la por: por de ser, por de sentir, por de trobar-nos i por, en especial en aquesta cultura material, de perdre, de no posseir. Si la sinceritat és aquest espai comú vital, fèrtil, es fa palès que no ens pertany ni és exclusiu de ningú, tot el contrari: la seva inclusió ens acull i ens nodreix. Quan volem apropiari-nos de la sinceritat, quan la volem construir des dels nostres paràmetres mentals, s'esvaeix. Per això el millor aliat de la sinceritat, el millor vehicle per arribar a aquest espai, és el silenci.

Silenci de desitjos, d'expectatives, silenci físic en què el cos també participa. A poc a poc (la sinceritat, com el silenci, no coneix les presses) anem recuperant aquest estat natural, la nostra condició primigènia. Venim de la sinceritat de la infantesa, d'aquell tarannà espontani en què encara no hem escindit matèria i esperit. Amb els anys, amb el recorregut que ha anat alimentant el nostre ego, ens hem allunyat de tota autenticitat per omplir-nos de falses promeses i màscares socials. Crèiem que la sinceritat no ens ajudaria en el nostre procés d'ascendir a la vida. Vestits de soroll, professionals de l'engany, patim els desequilibris interns i externs d'aquesta opció. No és un model sostenible, ni per al cos, ni per a la Terra.

Dèiem que la sinceritat plena no ens pertany, però encara més: ni tan sols és exclusiva de l'ésser humà. "La sinceritat de l'ocell és el seu vol", ens dirà una dita popular quan



**Inicis**  
Venim de la sinceritat de la infància, quan no ens alimentava l'ego

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

**Les converses amb Josep Rius-Camps**



el seny col·lectiu entengui el valor catàrtic de la sinceritat per sobre de la vanitat de l'aparença.

Inserir-nos en el terreny de la sinceritat és, en primer lloc, sentir-nos acollits, ja que el primer sentiment que ens ofereix és la serenor. Amb aquesta serenor creixen també l'astorament i l'agraïment, la profunda sensació d'arribar a casa. El despullament és integral, dignificat. Cauen els vels

d'allò que representem, es dilueix la il·lusió d'un imaginar àvid d'emocions, afamat de confrontació i exterioritat. La sinceritat ens convida a mirar amb la visió interior, on el cor observa i gaudeix de la pura presència.

L'esforç per assolir aquest espai passa, en primer lloc, per reconèixer les trampes que hom mateix s'interposa; travessar un camí ple d'autoenganys. El marc mental necessita veritats on poder-se agafar, però expressar aquestes veritats no sempre implica imbuir-nos de sinceritat. Les veritats que raonadament erigim, les que hem here-

## De què parlem quan parlem de meditació?

Xavier Melloni, jesuïta, antropòleg i teòleg, i Svami Satyananda Sarasvati, monjo hindú, mestre de meditació i especialista en hinduisme, en un diàleg moderat per Francesc Torralba, parlaran de meditació dijous 19 de febrer al reial monestir de Santa Maria de Pedralbes (Barcelona) a les 19.30h.



## La cita de la setmana

*“Em vaig apropar a ella amb les meves queixes d’amor i ella va tancar la porta. Va arribar un genet que mantenia el silenci, simplement en adoració. I va marxar amb ell”*  
Hari Prasad Shastri



“La sinceritat d’un ocell és el seu vol”, diu una dita popular.

SANTI IGLESIAS

tat, les que jutgem per inèrcia o comoditat, poden esdevenir simple fum quan la sinceritat ens acull. En aquest inici de camí cap a casa, la pràctica –i no la teoria– és idònia per decapar l’ego, per anar traient tot el que és extern, impropï. Aferriar-nos a una hipotètica estabilitat i a la por de perdre personalitat, estatus, amistats o qualsevol emmurrallament elaborat a partir d’un imaginari actiu i estimulat per l’entorn és el principal fre a despullar l’ànima i banyar-nos en les càlides aigües de la sinceritat, immersos en la serenitat del silenci. La pràctica no de fer, sinó de desfer: la que,

en aparença, no aconseguim res, ni s’imposa fites, ni s’estressa perquè no ho assolim fins al punt de generar noves malalties.

### Viure la sinceritat

L’estat natural, del qual brota la sinceritat, no és un objectiu planificat ni un territori per conquerir. El tenim, sempre l’hem tingut, i només necessitem prendre’n consciència per fer-lo aparèixer de manera més evident, soterrat per tots els vels que li hem anat posant al llarg dels anys. Tampoc és una garantia: igual que la sinceritat apareix, pot tornar a desaparèixer ràpidament quan vo-

lem fixar-lo en les nostres conveniències, quan en fem una utilitat i l’aprofitem per tergiversar i edulcorar. Perquè si una cosa ens demana la sinceritat és deixar-nos fertilitzar per ella i no creure’ns, una vegada més, amos dels seus fruits i senyors de la seva terra. Astorats, corpesos, profundament enamorats i sense lloc, ja, per a la por i el dolor, mirem els ulls de l’altre, de tot altre, alliberats d’opinió, humilment oberts; agraïts de romandre, fugaçment, en la nostra condició primera. Sí, potser no s’entén, però ¿qui necessita entendre la sinceritat, quan la podem viure? —

# Badar

## Opinió

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

**S**i consulteu la definició d’aquest vocable al *Diccionari de la llengua catalana*, trobareu que el defineix com: “Abstreure’s, encantar-se, mirant alguna cosa”. En castellà seria “curiosear”, “quedarse mirando” o, tal com diu un dels grans badocs de casa nostra, Josep Maria Espinàs: “Les flors es baden, i un badoc és algú que es queda amb la boca oberta contemplant alguna cosa. M’agrada badar, doncs, que és una manera de dir que vaig mirant cap aquí i cap allà sense buscar res en concret, entretenint-me amb les coses que trobo”.

Badar també pot ser una forma d’endinsar-se en el món natural. Per tant, si voleu connectar així amb la naturalesa, cal

**Naturalesa**  
Badar també pot ser una forma d’endinsar-se en el món i connectar amb la naturalesa, si se surt amb el clar objectiu de no anar enlloc i amb la ferma voluntat, senzillament, de deixar-se endur

que sortiu amb el clar objectiu de no anar enlloc i amb la ferma voluntat, simplement, de deixar-vos endur per l’espectacle natural, encantar-vos davant del que us ofereix el matí, la tarda o el capvespre: gaudir de l’agradable ombra d’un roure, posar els peus en remull en un gorg durant un

calorós dia d’estiu, restar asseguts en una cinglera sense fer res i simplement deixar que la bellesa del paisatge us sanegi la ment del trasbals de la vida moderna, o reconciliar-vos amb el silenci en una fageda tot recolzant-vos en un tronc, aixecant la mirada enlaire i gaudint de tots els tons de verd que se’ns ofereixen a la vista.

Com diu el monjo de Montserrat Vicenç Santamaria, cal que ens despreocupem de fites, de cims, de rutes, i que simplement practiquem “l’art del sant badar”. Recordo que un dia li vaig preguntar quina diferència hi ha entre badar i l’art del sant badar, i em va respondre el següent: “D’entrada, el badar i el sant badar són bons per a tothom. El matís que diferencia l’un de l’altre podria ser la intenció, l’actitud, el rerefons... Tots, d’una manera o d’una altra, badem. Ara bé, el sant badar té un caient espiritual, un cert anhel d’endinsar-se en l’inaccessible”. —