

ESTILS

A partir d'avui, cada dijous,
el 'Consciència d'ARA'

La secció que comença avui en aquestes pàgines vol oferir un espai per aturar-nos i pensar més enllà de la reflexió mental. Escrits, recomanacions i imatges per escoltar-nos en l'altre i escoltar-nos també en un interior comú i individual alhora, des d'una perspectiva inclu-

siva i diversa. Propostes d'utilitat immaterial amb pràctiques, testimonis i experiències que ens ajudin a equilibrar-nos i a poder entrar en aquest àmbit anomenat *consciència* i compartit per un mateix esperit que ens vincula al marge d'ideologies, creences i maneres de fer.

Per què ens incomoda el

DÍDAC P. LAGARRIGA
BARCELONA

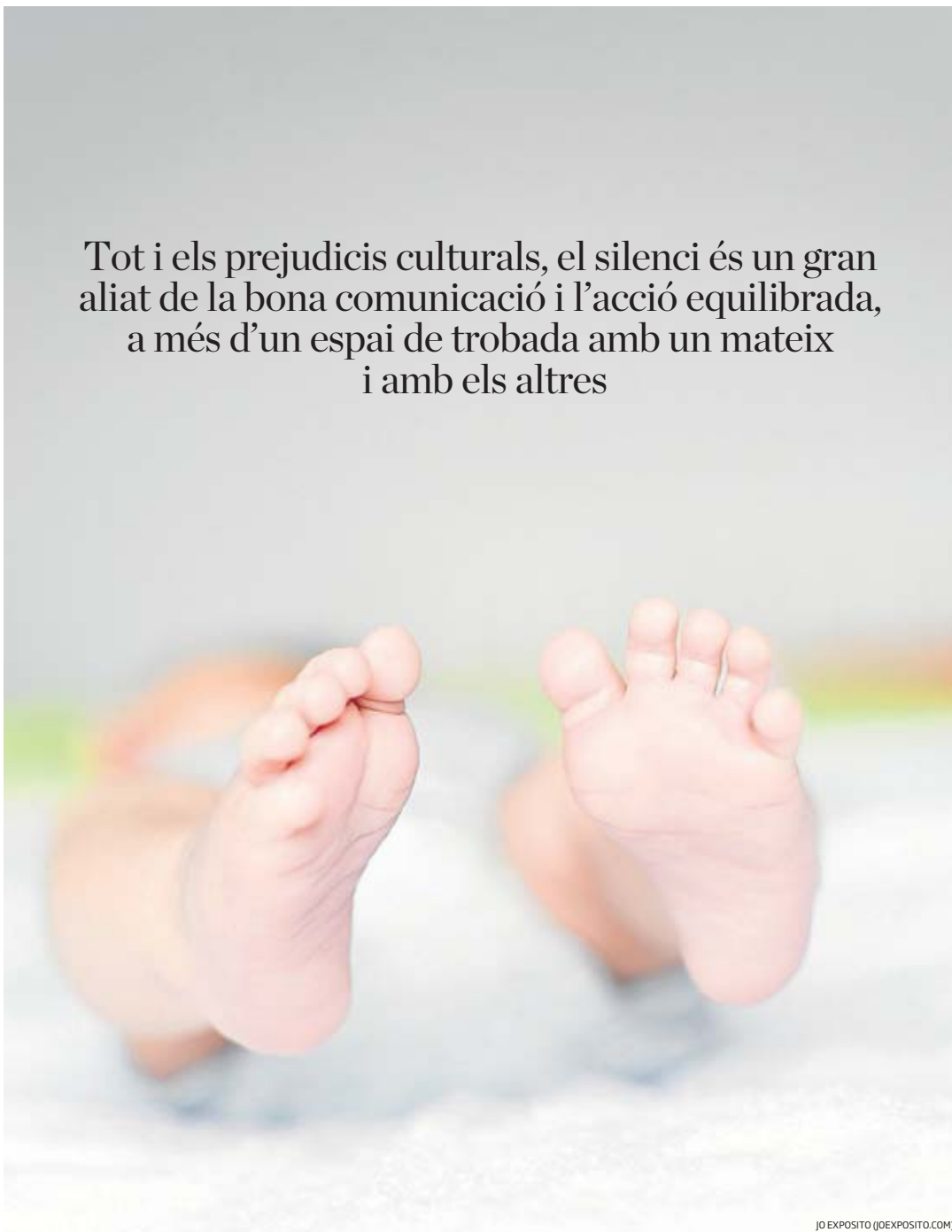
Mai més ben dit: el silenci té mala premsa. En un món on per sobre de tot es valora la comunicació, acceptem alhora que "el silenci és complicitat", corroborat per aquell refrany popular que diu "Qui calla consent". Ara bé, ¿còmplice de qui? ¿A qui o què consentim quan donem espai al silenci? O, si entenem el silenci com un espai, on entrem? La diversitat de receptors i intèrprets del silenci fan que es visqui com a alliberament o repressió, és felicitat i por, seny i bogeria. Culturalment tendim a dividir i escollir; ens costa acceptar la coexistència del que codifiquem com a contradiccions. La complexitat consisteix, precisament, a reconèixer que el silenci com a espai acull aquestes definicions sense quedar-se amb cap.

Podem experimentar-lo més enllà dels judicis mentals: valorar el silenci per ell mateix és una pràctica sensorial. Un cop a dins, comencem a entreveure més clar que moltes actituds que associem amb el silenci en realitat tenen molt més a veure amb el soroll. Quan un règim polític o econòmic imposa el silenci als seus detractors, per exemple, no entra en aquest espai de buidatge d'un mateix, sinó que reforça la seva capacitat de parlar i de fer. El que en surt beneficiat no és el silenci, sinó les ànsies de control i la imposició egòlatra als altres. Uns resultats que són nefastos i del tot allunyats de les virtuts sanadores vinculades al silenci com a pràctica interior.

Necessitem silenci mental

Antonio Blay Fontcuberta, precursor a casa nostra de la psicologia transpersonal, va deixar escrit: "La persona que desequilibra la seva vida és perquè no silencia prou els seus nivells vital, afectiu i mental. Pateix una creixent crispació, un creixent desgast que pot arribar fins a l'esgotament nerviós. La persona ha de poder veure com alimenta la seva capacitat activa amb el silenci, ja que aquesta és la base d'on sorgeix tota activitat. Com més profund és el silenci, més potent i consistent és la capacitat d'acció. No n'hi ha prou descansant el cos si l'emotivitat i la ment segueixen la seva inèrcia de girar, girar i girar. El cultiu del silenci augmenta la nostra força moral, la

Tot i els prejudicis culturals, el silenci és un gran aliat de la bona comunicació i l'acció equilibrada, a més d'un espai de trobada amb un mateix i amb els altres



Un documental especial: 'La caravane de mé Aïsha'

Dalila Ennadre (Casablanca, 1966) surt a la recerca de les emprems de la memòria d'una anciana sàvia que va passar tota la seva vida amb una il·lustre família nòmada. Testimonis commovedors entre dunes i biblioteques del desert per assaborir a:
<http://desorg.org/titols/la-caravane-de-me-aisha>



La cita de la setmana

"En comparar fe i espiritualitat convé ser molt conscient dels prejudicis per no crear una oposició artificial entre realitats que mereixen un esforç de compatibilitat i integració, perquè no estan en oposició sinó en sinergia en la història de la cultura i de la ment"

Ramon M. Nogués

silenci?

claredat mental, aquesta pau profunda que ens envaeix i que ens fa assaborir l'existència d'una manera diferent".

Podem percebre el silenci com un complement i no com una exclusió que trenca amb la nostra quotidianitat. Quan volem expressar el que és important en un idioma que no dominem, veiem com les frases se'ns buiden de retòrica i s'omplen de silenci; som més conscients del llenguatge corporal i intentem trobar l'essència del missatge. Moltes vegades, a més, amb la sensació de no haver acabat de dir exactament el que volíem. En un sentit acadèmic és un fracàs, però ara és una bona oportunitat per experimentar el que el silenci fa –o desfà– en nosaltres mateixos. Aplicar-ho a una llengua que dominem és el repte, i qui diu llengua diu identitat: només el silenci ens fa permeables i ens situa més enllà de nosaltres mateixos. Però, com ho fem? O, si més no, com ho intentem?

El silenci és complexitat

L'escriptora angloescocesa Sara Maitland va escriure *Viaje al silencio* (Alba, 2010) precisament per compartir el seu endinsament en aquesta complexitat que conté goig i por. És un relat autobiogràfic acompanyat de testimonis de tots els temps i geografies que, per raons diverses, han experimentat llargs períodes de silenci, des de místics a alpinistes. Maitland es va proposar viure el silenci d'una manera més centrada i intensa a partir dels 50 anys, una etapa gens casual i molt significativa: la menopausa, tot i ser un gran tabú, té una relació directa amb la necessitat de la dona de buscar silenci i soledat, des de les santes de l'antiguitat fins al boom de la meditació actual. "Mentre recopilava informació per escriure el llibre vaig aprendre un fet estrany i bonic. Els ocells tenen els ossos buits, no són sòlids com els mamífers... Durant la menopausa, els ossos de les dones es debiliten i s'omplen d'aire. Arribada la menopausa, doncs, les dones poden començar a volar".

Maitland, que és coneguda entre altres coses per haver escrit una de les primeres novel·les feministes britàniques (*Daughter of Jerusalem*) als anys 70, no dubta a sentenciar: "Era anglocatólica, socialista i feminista. Pots dir l'única relació entre totes aquestes coses és la quantitat de soroll que fan". Una altra etapa física important

'CONSCIÈNCIA D'ARA'

Cada dijous

I la setmana que ve:
Per què ens fascina tot el que és nou?

per a ella –les nits i matinades que va alletar la seva filla– va ser el punt de partida del seu viatge al silenci, que, com tota transició vital, no es fa d'un dia per l'altre, sinó que necessita maceració. Al llibre repassa les complexitats del silenci per treure'n els seus beneficis, des dels més evidents ("Tant la creixent preocupació pels trastorns de salut mental com les manifestacions de comportament antisocial, fins i tot violent, entre els joves occidentals estan relacionades amb la manca de silenci i la manca de formació per utilitzar-lo") als més subtils ("És possible que les nostres llars si-

guin més privades que abans, però no més tranquil·les... Els escolàstics cristians asseguraven que l'estratègia bàsica del dimoni consisteix a portar les persones en una situació on mai puguin estar atentes").

¿És compatible el silenci amb l'escriptura? Aquest és un altre dels enigmes que Maitland intenta respondre i del qual no us avançarem conclusions. De fet, una de les característiques d'endinsar-nos en el silenci és perdre aquesta capacitat de concloure. —



JO EXPOSITO (JOEXPOSITO.COM)

El soroll com a terrorisme contra l'ànima

Opinió

PABLO D'ORS
BARCELONA

Com més ric interiorment és algú, més silenciós és. El silenci és la manifestació més eloqüent d'un estat interior fecund; el soroll, en canvi, és el terrorisme més eficaç contra l'ànima. No només em refereixo al soroll extern, sinó sobretot a l'intern, aquest ressò que les coses generen en nosaltres i del qual no som capaços de desprendre'ns. Ens passem tota la vida exercitant-nos a escoltar Déu i Ell, misteriosament, només ens ofereix el seu silenci. Hi ha qui pensa que el silenci és la prova irrefutable de la inexistència de Déu. És exactament el contrari: el silenci és el seu millor llenguatge; la perfecta demostració de la llibertat que ens concedeix i, per això, del seu immens amor. Els contemplatius no són silenci-

Aprentatge
Les persones contemplatives no són silencioses per temperament o caràcter, sinó per concentració i recolliment. I a concentrar-se se n'ha d'aprendre

lenci autèntic consisteix simplement a callar, sinó a callar perquè la paraula pugui ser escoltada i perquè així, escoltada, pugui donar els seus fruits.

El simple mutisme és el fill més pobre del silenci; per això, qui digui que silenci i llenguatge són termes oposats no sap, certament, què és el llenguatge i molt menys encara què és el silenci. L'eficàcia d'una paraula depèn del silenci del que prové i al que aboca. Una paraula que no culmini en silenci ni tan sols pot ser presa com a tal. Més que trencar el silenci, les paraules autèntiques obren a ell. Una paraula que no ajudi a callar no és bona, com no ho és un silenci que no convidi a més silenci. Ah, si sabéssim fins a quin punt ofèn la veritat qualsevol paraula inútil! Si sabéssim que el silenci sol ser expressió d'amor perquè és una de les formes més perfectes de la decència! —