




# Comencem per meditar

---

Josep F. Mària i Serrano SJ



La totalitat d'aquest llibre, tant el contingut com el disseny estan sotmesos sota llicència  <<Reconeixement-No comercial-Obres derivades>> que podeu consultar a la xarxa a

<https://creativecommons.org/licenses/?lang=ca>

Edita CRISTIANISME I JUSTÍCIA  
Roger de Llúria, 13. 08010 Barcelona  
93 317 23 38 / [info@fespinal.com](mailto:info@fespinal.com)  
[www.cristianismeijusticia.net](http://www.cristianismeijusticia.net)

ISSN: 2014-6485

Edició: Santi Torres Rocaginé

Correcció: Núria Garcia Caldés

Disseny de la col·lecció i maquetació: Pilar Rubio Tugas

Març del 2025

AQUESTA PUBLICACIÓ ÉS GRATUÏTA.

Col·labora amb Cristianisme i Justícia: Bizum codi 05291

[www.cristianismeijusticia.net/donatius](http://www.cristianismeijusticia.net/donatius)

# Comencem per meditar

Josep F. Mària i Serrano SJ

## Sumari

- 5 1. Introducció
- 7 2. La pràctica de la meditació
- 11 3. L'hàbit de meditar
- 15 4. La meditació com a escola
- 18 5. Meditació i guarició
- 22 6. Meditació i percepció plena
- 24 7. La meditació com a acció
- 26 8. Meditació i dansa
- 30 9. Una interpretació cristiana de la meditació
- 34 10. Invitació

**Josep F. Mària i Serrano.** Jesuïta. Doctor en Economia (UB). Llicenciat en Teologia (FTC). Professor de Responsabilitat Social Corporativa (RSC) i d'Anàlisi Social a ESADE. És membre de l'equip de Cristianisme i Justícia.

# 1. Introducció

Vivim en societats que alhora ens dispersen i ens sobreexigeixen. Byung-Chul Han<sup>1</sup> afirma que les nostres societats ens permeten estar hiperconnectats i alhora ens pressionen perquè siguem altament productius. La dispersió genera relacions superficials i al seu torn la sobreexigència crea relacions malaltisses o feridores.

<sup>1</sup> HAN, Byung-Chul (2015), *La societat del cansament*, Barcelona: Herder.

En aquest quadern presentem la meditació com una pràctica espiritual que ens ajuda a centrar-nos en el present tot atenuant la dispersió i generant relacions més profundes, alhora que fa possible reduir la sobreexigència i engendrar relacions més sanes.

Els últims anys he experimentat una modalitat de meditació que m'ha ajudat en aquestes dues direccions. La vaig aprendre amb estones de meditació guiades pel llibre de Franz Jalics SJ, *Ejercicios de contemplación* (Sígueme 2017), i la vaig consolidar en uns Exercicis Espirituals a la Cova de Manresa l'agost de 2019 guiats per Xavier Melloni SJ. He intentat fer-ne un hàbit i l'he transmesa en el context de la docència universitària i de l'educació en el lleure. També hi he reflexionat a partir de la lectura d'autors i mestres espirituals. Aquestes pàgines concreten les meves pràctiques.

5

Aquí entenem per *meditar* una pràctica que consisteix a adoptar una postura sana; a prendre consciència del propi cos i de la pròpia respiració; i a repetir (compassant-la amb el ritme de la respiració) una expressió (*mantra*) durant un cert temps. Idealment, aquesta pràctica hauria d'esdevenir un hàbit —una pràctica repetida periòdicament i cada vegada amb més facilitat.

«Meditar» ve del grec *mederein*, «tenir cura», «prendre mesures», i de la seva arrel prové també la paraula «medicina». Del grec *mederein* deriva el llatí *meditari*, que és la forma freqüentativa o iterativa de *medeor*, guarir. Així, etimològicament «meditar» significa «anar a ser guarit periòdicament». Atès que la repetició genera profunditat, tenim en la definició etimològica de «meditació» els dos remeis a la dispersió superficial i a la sobreexigència feridora: profunditat i guarició.

Tanmateix, tal com la caracteritzarem aquí, la meditació no és l'única pràctica espiritual perquè, com qualsevol pràctica humana, té la seva focalització particular: en concret, ens centra en el present. Per això mateix no pot cobrir de manera adequada la necessitat que tenim els humans de penetrar en el passat per mitjà d'actes conscients de memòria, o d'imaginar i somniar el futur. En tot cas, d'entrada, cal procurar la profunditat i la sanitat de cada moment, de cada experiència. Després, per mitjà d'altres pràctiques, recordarem el passat o somiarem el futur en base a allò que hem experimentat en cada present. Així, la nostra aproximació a la meditació constitueix una invitació: *Comencem per meditar.*

La invitació que oferim aquí presenta, en primer lloc, una descripció de la pràctica de la meditació; i després justifica un seguit d'explicacions que despleguen la riquesa d'aquesta pràctica per a les nostres vides. Finalment, en proposem una interpretació des de la tradició cristiana i conclouem amb una invitació a meditar.

Tant de bo que pràctiques com la que presentem aquí esdevinguin hàbit en les nostres societats i ens conduixin a vides més plenes i relacions més cordials amb la família humana, la resta de la creació i el Misteri últim del món.

## 2. La pràctica de la meditació

### Els cinc pilars

La meditació proposada per Franz Jalic i Xavier Melloni es basa en cinc pilars o instruments del meditar: el cos, la respiració, les mans, el mantra i la comunitat. Qui medita és convidat i convidada a anar incorporant aquests instruments de manera progressiva: primer, centrar l'atenció en el cos; després, afegir l'atenció a la respiració; seguidament, integrar l'atenció en les mans; i finalment, pronunciar el mantra. La comunitat és un cinquè pilar en el sentit que la pràctica queda emmarcada i reforçada quan ens sentim part d'un grup que medita o un entorn en què meditem.

### *El cos*

7

Podem posar el cos en forma de iogui, o agenollats sobre un banquet baix, o asseguts en una cadira convencional. Amb l'esquena dreta i la resta del cos relaxada, es tracta d'atendre a les diferents parts del propi cos: començant pels peus i acabant pel cap.

A mesura que passa el temps, sense voler la posició es modifica i se'n poden derivar dolors. Però no sempre els dolors són físics: poden provenir de resistències psicològiques a entrar en la meditació.

Es diu que quan es comença a practicar zazen el cos no té l'hàbit de la postura pel fet que està acostumat a la confortabilitat de la vida moderna. És bo, malgrat tot, tornar a la manera primitiva de seure. Més tard, la postura esdevindrà natural i els dolors del principiant desapareixen.<sup>2</sup>

En tot cas, l'atenció a la posició consisteix en quelcom més que ajustar una postura: es tracta d'escoltar el propi cos i acceptar-lo:

Ens acceptem totalment tal com hem esdevingut. Això significa acceptar-se com un ésser corporal, lligat a la terra i situat en un context vital concret.<sup>3</sup>

2 DESHIMARU, Taisen (2003), *La pràctica del zen*, Barcelona: P. A. Montserrat, p. 33.

3 PAINADATH, Sebastian (2019), *The Power of Silence*, Delhi: ISPK, p. 26.

## Les mans

F. Jalics i X. Melloni proposen aixecar els avantbraços lateralment i obrir les mans, de manera que els palmells quedin enfrontats a l'alçada del pit. Es tracta aleshores de posar atenció a la sensibilitat dels dos palmells. I mantenir l'atenció en els palmells de les mans quan, inevitablement, apareguin les distraccions.

Per què aquesta atenció a les mans? Perquè són instruments poderosos de comunicació i d'expressió.<sup>4</sup> En aquest sentit, a mesura que avança l'estona de meditació, la forma o la posició dels dits de les mans pot canviar si deixem que s'hi expressin o encarnin els estats d'ànim profunds que anem experimentant.

## La respiració

La respiració té quatre moments: inhalació, apnea (pulmons plens), exhalació i apnea (pulmons buits). El temps que es pot dedicar a cadascun d'aquests quatre moments varia segons els mestres. Alguns conviden a percebre aquests quatre moments sense pretendre modificar-ne el ritme, tot i que probablement s'alentirà durant la meditació. D'altres conviden a fer les expiracions més llargues que les inspiracions, perquè les primeres redueixen la tensió derivada de la pulsio de domini:

Absorció i expulsio estan sempre en equilibri. Però les condicions de la civilització moderna destrueixen els components d'aquest equilibri: continuament desitgem posseir objectes, tenir poder, dominar els altres... No es pensa gaire en termes d'ésser. Igualment, quan estem malalts, febles, tristos o concentrats en el petit jo, accentuem la inspiració, i això afebleix encara més l'organisme. És en practicar el contrari que podem rebre la veritable energia. Si l'expiració és justa, la inspiració es fa automàticament, inconscientment. Aquest mètode de respiració és la clau de la salut i el secret de la longevitat.<sup>5</sup>

## El mantra

Aquesta paraula del sànscrit significa «vehicle/control (tra) de la ment (man)». En el tipus de meditació que proposem, es tracta d'una paraula o una frase breu que es repeteix, compassant-la amb la respiració. F. Jalics proposa de repetir el nom de Jesús: en inhalar, pronunciar la paraula Jesús; en exhalar, pronunciar «Crist». X. Melloni proposa a qui

4 «Quan treballem amb les nostres mans, en flueix molta força a través seu. Això és encara més cert amb els éssers humans. Si assistim un moribund, el toquem amb les mans. A través d'aquest contacte corporal flueix cap a ell la força vital. Acaronem els infants [...]. També Jesucrist va aconseguir molt a través del contacte de les mans. Sovint va fer els seus miracles mitjançant el contacte corporal o la imposició de les mans.» (JALICS, Franz (2017). *Ejercicios de contemplación*, Salamanca: Sigueme, p. 85).

5 DESHIMARU (2003). *op. cit.* p. 35.



medita de trobar amb el temps el seu propi mantra: *Kyrie Eleison, Ma-ra-natha, Abbà, Aum*, etc. El mantra es va pronunciant (per a un mateix, sense trencar el silenci exterior) com a paraula oral: no amb la finalitat de reflexionar sobre el seu significat, sinó com a forma d'expressió de sentiments que nien en la profunditat del nostre inconscient.

Efectivament, la paraula és expressió de significats però també de sentiments, especialment quan és pronunciada i no escrita. La paraula pronunciada projecta els sentiments de qui la pronuncia cap a l'exterior de si mateix. Amb ella expressem —més o menys conscientment, com amb la posició de les mans— els sentiments de goig o de dolor que tenim emmagatzemats en la memòria. I aquesta expressió (sense especificar necessàriament davant de Qui/qui ens expressem) ens treu de la solitud. Deia el psiquiatre Carl Jung:

La solitud no és l'absència de persones, la solitud és la incapacitat d'expressar el que per a tu és el més important.<sup>6</sup>

De fet, ens expressem perquè intuïm, desitgem o implorem de fora de nosaltres mateixos l'expansió del nostre goig o la guarició de les nostres ferides.

6 BAILEY, Christopher. «Converteix-te en l'heroi de la teva pròpia història». *La Vanguardia*, 7 de març de 2023.

7 DESHIMARU (2003), *op. cit.* p. 33.

## La comunitat

Podem meditar sols; però meditar amb altres persones permet vèncer més fàcilment les resistències que hi posem, i consolidar l'hàbit de meditar. Deshimaru explica sàviament la influència de la comunitat:

No podeu només practicar zazen en solitari a casa vostra... el que compta en el *dojo* [lloc de pràctica de la meditació zen] és l'atmosfera produïda per la interdependència entre tots els qui practiquen. Tothom s'influència mútuament de manera inconscient. Vosaltres i jo per separat, o bé tots junts, són dues atmosferes molt diferents. El foc no és el mateix segons que a la xemeneia hi cremi un sol tronc o molts. Però sobretot no és necessari pensar conscientment «He de donar, vull rebre aquesta influència». La rebeu, la doneu, de manera inconscient, natural.<sup>7</sup>

Finalment, més enllà de la influència —també més o menys inconscient— de la comunitat dels qui mediten, la meditació ens connecta amb l'univers sencer de manera més sana i harmònica:

Deixa fer l'inconscient; és la veritable meditació. Torna una i altra vegada a l'expiració: mentre expires lentament i poderosament, el pensament

conscient s'atura per si sol i l'inconscient pot despertar-se, t'harmonitzes amb el que t'envolta, amb l'univers sencer. Si ho abandones tot, crees la teva autèntica vida.<sup>8</sup>

Semblantment, una fórmula de sant Agustí connecta qui medita alhora amb la comunitat/univers i amb la Divinitat: «*ab exterioribus ad interiora, ab interiore ad superiora*»:<sup>9</sup> «de l'exterior de la persona al seu interior i de l'interior a Qui és superior».

## La dinàmica

L'articulació dinàmica dels cinc pilars o instruments no consisteix en un exercici intel·lectual, un esquema mental o una imatge a visualitzar. Es tracta de mantenir l'atenció en els quatre pilars individuals, en el context de la comunitat. A través d'aquesta atenció, la vida del qui medita es manifesta i s'acull de manera única en cada moment. Per això els pensaments i els sentiments que ens remetien al passat o al futur constitueixen distraccions. Així, quan apareix una distracció, qui medita és convidat a no culpabilitzar-se (la distracció prové de l'inconscient, que no controlem) i a no rebutjar-la sinó a imaginar breument que aquesta distracció és com un núvol que passa pel cel o un objecte que baixa per un riu: la veiem passar i seguidament tornem a la consciència de les mans.<sup>10</sup>

El temps que es pot dedicar a la meditació depèn de la pràctica prèvia i de l'edat. En estadis d'iniciació es poden dedicar cinc minuts i anar ampliant l'interval. Pel que fa a l'edat, els infants també són convidats a meditar. Laurence Freeman OSB, cap de la Comunitat Mundial per a la Meditació Cristiana, defensa que un infant pot arribar a meditar tants minuts com anys de vida té.

La freqüència de la meditació depèn del tipus de vida que portem. Pot variar entre unes quantes vegades al dia i un cop per setmana. En règim de recés, blocs de 20/30 minuts es poden repetir unes quantes vegades, i combinar amb altres pràctiques espirituals. En qualsevol cas, és essencial que aquesta pràctica esdevingui un hàbit.

8 DESHIMARU (2003), *op. cit.* p. 36.

9 ESPADA, Antonio (1974). «El mundo como vestigio de Dios Uno y Trino según San Agustín», *Estudio Agustiniano*, vol. 9, n. 3, Valladolid, p. 398.

10 «... en zazen, deixem passar les percepcions, les emocions, les formacions mentals, com els núvols en el cel o l'aigua en el riu». DESHIMARU (2003), *op. cit.* p. 27.

### 3. L'hàbit de meditar

#### Necessitem l'hàbit

De la definició etimològica de «meditar» que hem donat en la introducció (en el sentit d'anar freqüentment, iterativament, a ser guarit) es desprenen quatre raons per les quals a les societats actuals ens costa fer-ne un hàbit:

- a) Perquè no crec que estic malalt. No necessito guarir-me: estic bé com estic, vivint «la vida tal com ve».

«La vida tal com ve» té un problema: inclou necessàriament ferides psicològiques que romanen al nostre inconscient encara que pretenguem oblidar-les. No és del tot veritat que «el temps ho cura tot». Les ferides són allà dins, acumulant-se. I actuen silenciosament i constantment sobre la meua relació amb la realitat i amb la gent.<sup>11</sup>

11

- b) Perquè crec que estic malalt i necessito pau interior, però només en certs moments del temps: quan sento que «no estic bé».

Si medito només quan no estic bé, estic actuant *puntualment*: no *freqüentment* o *iterativament*. Però aleshores només estic tractant els símptomes de les meves ferides, n'oblido les causes. Unes causes que es troben en la profunditat de la meua història personal, que han consolidat actituds de vida i de relació sempre millorables i que he d'anar treballant (modificant, adaptant, endolcint...) *sovint*, *iterativament*.

- c) Perquè crec que estic malalt però tinc por que les ferides o els mals que porto a dins es facin més greus quan mediti.

Certament cal parar compte quan entrem a dins del nostre cor: és «material sensible». Així, si accedeixo a les meves ferides interiors des d'una autoexigència que em fa sentir culpable, o des de la il·lusió de poder guarir-les instantàniament, aleshores el malestar pot créixer. Tanmateix, la meditació que proposem no consisteix a ser

<sup>11</sup> Xavier Melloni SJ diu que la meditació com a hàbit esdevé un descens a les profunditats del nostre inconscient. A mesura que anem descendint, apareixen «restes de passats naufragis» que hem d'observar i acceptar perquè configuren la nostra manera de ser i de situar-nos en el present. La manca d'acceptació o de reconciliació amb aquests naufragis genera conflictes interiors i exteriors que consumeixen energia i ens allunyen de l'harmonia vital.

conscients directament de les nostres ferides: simplement ens fa parar atenció al cos, les mans, la respiració, el mantra i la comunitat. I aleshores, a poc a poc, sense que nosaltres en tinguem la intenció o en pretenguem el poder, les ferides s'aniran amorosint.

- d) Perquè m'adono que meditar em fa bé; però em fa mandra practicar una meditació *freqüent o iterativa*.

Tenir l'hàbit de fer una acció és repetir-la sense que costi gaire. Els psicòlegs diuen que calen tres setmanes per crear un hàbit diari. En tot cas, per molt habituats que hi estem, la meditació sempre és un repte, i sempre cal renovar-la amb un cert esforç de la voluntat. Però a poc a poc experimentem que amb la meditació la nostra vida guanya pau interior i harmonia amb els altres éssers humans i amb la natura. Així reforcem la motivació per fer-ne un hàbit.

## Formant l'hàbit

Un hàbit és, doncs, una pràctica benèfica repetida regularment sense gaire esforç.

12

James Clear afirma que els hàbits passen per quatre passos que ensenyen al cervell el que ha de repetir: senyal, anhel, resposta, recompensa. «Veure galetes a la taula de la cuina és un senyal que ens incita a menjar-nos-les. L'anhel és la història que ens expliquem sobre el significat del senyal: "Galeta, bona, m'agrada"... La resposta és menjar-se la galeta; té bon gust [recompensa]; la predicció era correcta i el nostre cervell diu "vull repetir aquesta acció"».<sup>12</sup>

Clear dona uns consells preciosos en relació amb la creació i la consolidació d'hàbits.

- a) Pacència i començar amb petits gestos. «El més significatiu és si diàriament millorem un 1% o empitjorem un 1%. El que cal és paciència». Per meditar o fer ioga, comença amb un minut al dia, i no vulguis tenir des del primer moment un hàbit de 30 minuts diaris.
- b) Fiar-se menys de la pròpia motivació i més d'entorns que faciliten la pràctica. «Se'ns insisteix en la força de voluntat i en l'ambició, i jo penso el contrari, crec que hem d'optimitzar el nostre entorn de manera que la motivació i la força de voluntat siguin menys neces-

<sup>12</sup> CLEAR, James. «Obtens el que repe- teixes». *La Vanguardia*, 14 de maig de 2021.

sàries». «Si creus que veus massa televisió, és millor tenir-la dins d'un armari que davant el sofà...»

- c) Unir-se a gent que vol formar aquests mateixos hàbits. «T'has d'unir a tribus que tinguin el comportament que desitges desenvolupar... La pertinença és un sentiment humà que tots desitgem a un nivell molt profund. Si estàs en un grup on has d'anar a contracorrent, serà molt difícil.»
- d) Assentar un hàbit abans de millorar. «Convé allunyar-se del perfeccionisme, som massa "tot o res", però la fricció més important és quan es comença, és el que més costa.»
- e) Fixar els hàbits i no els resultats. «Els hàbits que hem seguit al llarg dels últims sis mesos produeixen uns resultats... Aquesta és una de les grans ironies de la vida: volem millorar resultats però els resultats no són el que hem de canviar, hem de fixar els hàbits i després els resultats arribaran. Obtens el que repeteixes.»
- f) Canviar de creences i d'identitat per canviar un mal hàbit. «Repetim els mals hàbits perquè ens proporcionen algun benefici, en la nostra ment hi ha una història positiva sobre aquell hàbit... Els canvis reals de comportament són canvis d'identitat, i per crear un nou hàbit cal pensar quin tipus de persona vull ser, però la majoria pensen primer en el resultat: vull perdre pes, vull guanyar més diners, vull reduir l'estrès.»
- g) Fer real el canvi d'identitat amb la pràctica de l'hàbit. «Com puc convertir-me en una persona que medita? Sent aquesta persona, fent-ho encara que sigui un minut al dia; això és apostar per aquest canvi d'identitat, i en fer-ho començarem a creure en nosaltres mateixos. Si comencem amb la identitat el que fem és canviar el focus dels resultats a la pràctica i el procés.»
- h) Associar un hàbit difícil amb una activitat agradable: per exemple, escoltar una música agradable quan estic adquirint l'hàbit d'escombrar l'habitació. O associar la meditació amb el llevar-me cada matí (si el despertar és agradable) o amb el moment d'abans d'anar a sopar (si gaudeixo sopant).

L'hàbit de la meditació té dos trets que el fan particularment difícil. En primer lloc, l'entorn no sempre en facilita la pràctica: si no vas a

una reunió, et trucaran perquè hi assisteixis; però si no medites, ningú no et trucarà perquè ho facis (Josep M. Rambla SJ). En segon lloc, la resposta/recompensa de l'acció de meditar arriba tard, al cap d'un temps de pràctica: no com el gust de la galeta, que arriba de seguida d'haver-me-la menjat...

En canvi, dues experiències poden facilitar aquest hàbit. Primer: sentir la pau i la joia que emeten les persones que mediten. I segon: sentir la manca de pau i de joia que emeto quan no medito. Aquestes experiències tenen a veure amb la identitat: quin tipus de persona vull ser, i quin tipus de persona no vull ser...

## 4. La meditació com a escola

La dispersió i la sobreexigència de què parlàvem en la introducció són símptomes d'una cultura que no fomenta el meditar. Més aviat genera resistències a la meditació en el sentit que es concep com a *passiva, malbaratadora, avorrida, repetitiva i descontrolada*.

Tanmateix, les creus d'aquestes quatre cares ens remetent a relacions més profundes, a les quals la meditació dona accés. Així, la passivitat ens obre a l'*escolta*; el malbaratament, a la *gratuitat*; l'avorriment, a l'*atenció*; la repetició, a la *novetat*; i el descontrol, a la *confiança*. Per això podem considerar que la meditació és una escola d'aquestes cinc actituds fonamentals.

1. *Escola de l'escolta*. Per meditar, hem de ser *passius*: deixar de fer coses, deixar de parlar amb gent, deixar de ser productius, aturar-nos. Però meditar és transitar cap a l'*escolta*. Durant el temps de la meditació, no ens fixem conscientment en els propis desitjos i projectes perquè constitueixen distraccions que ens aparten de l'*escolta radical*, de la capacitat d'acollir sense posar barreres. Perquè escoltar de veritat és deixar de costat els meus projectes d'acció envers els altres i envers les coses. Només així ells em revelaran quelcom de llur realitat profunda.
2. *Escola de la gratuïtat*. De la meditació no se'n treu cap profit: després de meditar has *malbaratat* el temps. Però meditar és transitar cap a la *gratuitat*: es tracta de ser-hi i acollir pacientment les distraccions tot deixant-les passar i tornant a l'*atenció al cos, el mantra i les mans...* Aquesta actitud ens acostuma a no utilitzar les persones o les coses com a mitjans per a les nostres finalitats: a no extreure'n beneficis, a no dependre de llur admiració o aprovació... Estant gratuïtament davant seu, les convidem que estiguin gratuïtament davant nostre, desplegant així la immensa riquesa que contenen i que poden compartir.
3. *Escola de l'atenció*. En la meditació fem només una cosa... no és *avorrit* fer només una cosa i enriquidor fer-ne moltes? Però meditar és transitar cap a l'*atenció plena*. Quan en meditar amb tota la per-

sona (cos, mans, respiració, mantra) deixem de banda records del passat o desitjos de futur, aprenem a estar atents al present amb la plenitud de la nostra persona. Així, aprenem alhora a identificar i a distanciar-nos dels nostres estats d'ànim, de manera que no en quedem presoners: l'atenció ens desenganxa dels estats d'ànim provocats per records d'activitats anteriors o per imaginacions lligades a activitats posteriors. I així aprenem a estar atents només en allò que estem vivint en cada moment, la qual cosa confereix profunditat i plenitud a la nostra vivència. Així, per exemple, aprenem a acollir una persona, no només a partir del que diu sinó a partir de tota ella; incloent la seva postura, els seus gestos, la seva imatge o el to de la seva veu. O bé aprenem a acollir una situació concreta amb més atenció a la complexitat d'actors i circumstàncies que la componen.

4. *Escola de la novetat.* Meditar consisteix a *repetir* sempre el mateix: postura, mans, respiració, mantra... Però meditar és transitar cap a la novetat. Quan repetim una activitat amb atenció plena, ens adonem que es pot fer de maneres diverses, i no només com la fèiem d'entrada. Així, l'anem fent cada vegada millor i n'acaba sorgint una nova manera de fer les coses. En francès, assajar una peça musical o una obra de teatre (en totes les seves formes o modalitats) es diu «*répéter*». És després de molt «*répéter*» que emergeix una interpretació veritablement nova. En aquest sentit, Byung-Chul Han afirma que la novetat veritable apareix no de la dispersió apresada, sinó d'una atenció profunda i repetida. Han il·lustra la seva tesi comparant dues maneres alterades de caminar: córrer i dansar. Córrer és repetir un pas més de pressa. Dansar consisteix a crear un pas nou i bonic, com a resultat d'una atenció profunda i repetida del caminar.<sup>13</sup> L'atenció trenca l'automatisme de la repetició i obre a la variació, a la novetat.

5. *Escola de la confiança.* Tal com la proposem aquí, en la meditació es dona una *pèrdua de control* per part de la nostra consciència. La consciència es dedica a fer atenció al cos, les mans, el mantra, i res més. Ves a saber què en sortirà, d'aquest descontrol! Però meditar és una escola de la confiança: «Deixa fer l'inconscient».<sup>14</sup> Confio que al fons del meu inconscient, al fons de la realitat que està més enllà de la meva consciència, hi ha un Esperit de vida que pot retornar-me la pau si li concedeixo espai, si li faig confiança. Diu un conte —que alguns associen amb els indis Cherokee— que tenim a dins dos llops: un de bo i un de dolent. Quin guanyarà? Aquell que

<sup>13</sup> HAN (2015), *op. cit.*

<sup>14</sup> DESHIMARU (2003), *op. cit.* p. 40.



alimentem. Meditar és confiar que alimentem el llop bo quan deixem de controlar, de carregar-nos d'imatges i desitjos, o de voler dirigir conscientment sentiments o propòsits. Confiem en el llop bo i l'alimentem tot aturant l'activitat intencional per la percepció del present.

## 5. Meditació i guarició

Dèiem en la introducció que la meditació ajuda a contrarestar l'atenció dispersa amb una atenció concentrada que porta a la profunditat; i també *guareix* les ferides que la sobreexigència causa en nosaltres. Alhora, hi presentàvem l'etimologia de «meditar»: anar iterativament a *ser guarit*.

En aquest apartat ens preguntem pel significat de la guarició que comporta la meditació. I ho fem relacionant meditació amb estrès, medicació i pulsions.

### Meditació i estrès

La meditació és lloada per diversos especialistes com una manera de promoure la salut corporal i psicològica, i en especial com una forma de guarició de l'estrès.

18

Byung-Chul Han explica que la hiperconnectivitat ens permet estar pendents de les persones, els objectes i els escenaris naturals *que habitem*, i alhora de persones, objectes i escenaris *amb els quals estem connectats* per mitjà de la informàtica, el telèfon i les xarxes socials. A més, l'economia de la productivitat i l'eficiència ens empeny al *multi-tasking* i a respostes ràpides. Aquests excessos «modifiquen radicalment l'estructura i economia de l'atenció».<sup>15</sup> En aquest estat de consciència, la persona creu que manté el control i exerceix la creativitat, però de fet només repeteix acceleradament respostes antigues o estandarditzades. I apareixen formes d'estrès perjudicials per a la salut física i psíquica: l'anomenat *estrès tòxic*, que té conseqüències en diversos camps de la vida i l'atenció. El neuròleg David Bueno descriu com afecta l'estrès tòxic al funcionament del cervell.

15 HAN (2015), *op. cit.* 33

L'estrès, que quan s'activa de manera puntual és útil i necessari per a la supervivència (és l'anomenat *estrès bo*), pot convertir-se en un procés crònic que assoleixi nivells moderats o aguts (*estrès tolerable* o tòxic, segons el nivell). L'estrès tòxic perjudica les funcions fisiològiques, atès que manté el cos en un estat de tensió i alerta innecessaris. El tàlem es focalitza

17 Algunes de les conductes associades amb l'estrès són sisifèmia, dismòrfia de productivitat, *burn-out*, ansietat, depressió laboral o *stresslaxing* (CANTABRANA, Koro, «Atura't a pensar què estàs pensant», *La Vanguardia*, 6 de febrer de 2024, p. 48). Sisifèmia (derivat de Sísif) és un compromís professional portat a no descansar, fins que s'arriba a l'esgotament i la malaltia. La dismòrfia de productivitat és la desconexió entre allò que hem aconseguit objectivament i els nostres sentiments respecte a aquest resultat. El *burn-out* és la resposta que dona un treballador quan percep la diferència existent entre els seus propis ideals i la realitat de la seva vida laboral. L'ansietat és un mecanisme natural de l'organisme davant d'estímul intern o externs que són percebuts per la persona com a amenaçadors o perillosos. La depressió laboral és un sentiment de tristesa profunda, desànim continuat i falta generalitzada d'energia i motivació associats a la feina. *Stresslaxing* és la incapacitat de desconnectar de la feina per relaxar-se, per dormir o per fer altres activitats durant el cap de setmana.

18 BUENO, David, «Què li passa al nostre cervell quan no dormim prou?», *Ara*, 19 de març de 2023, p. 9.

19 Pablo d'Ors assenyalava tres actituds que incrementen l'estrès: les relaciona amb el temps i les compara amb formes de càncer. Afirmava que la culpa és el càncer del passat; l'aferrament («el apego»), el càncer del present; i la por, el càncer del futur. Durant el temps de la meditació ens alliberem de la culpa, de la por i de l'aferrament perquè aquests sentiments es deixen passar com un núvol, passa pel cel.

20 De totes maneres, no es pot meditar apropiadament si tenim molta son. Franz Jalics acostumava a aconsellar: «Si estàs meditant i t'adorms, ves-te'n al llit, perquè al llit s'hi

en l'origen de la possible amenaça i impedeix tenir una visió completa del conjunt. I l'estríat dificulta que ens motivem per allò que fem, ja que deixa d'anticipar les possibles recompenses futures. També afecta estructures cerebrals com l'hipocamp, l'amígdala i l'escorça prefrontal.<sup>16</sup>

En síntesi: quan entrem en un estat d'estrès agut o tòxic no parem de percebre riscos per totes bandes, i l'atenció sostinguda davant d'una situació complexa es fa molt difícil. Així, el cervell va saltant ràpidament de la focalització (estreta) en un perill a la focalització (estreta) en un altre: sense arribar a captar la complexitat de la realitat i responnent instantàniament als riscos, que són avaluats amb «patrons de pensament o de conducta predeterminats i constants, encara que els resultats no siguin els adequats» (*ibidem*). Les conseqüències d'aquest tipus d'estrès són, en primer lloc, el mal funcionament del nostre cos, atès que l'estrès tòxic altera alguns metabolismes, el sistema cardiovascular, el sistema immunitari i el sistema nerviós. I en segon lloc, unes conductes<sup>17</sup> que generen relacions conflictives amb els altres humans i amb la naturalesa, en tant que els percebem com a potencials font de risc o de malestar, quan en realitat poden ser font de pau i de benestar.

19

Per aturar les fonts d'estrès, els mamífers tenim la reacció espontània de dormir... al preu de l'augment del risc: mentre dormim, ens poden atacar o robar, sense que siguem capaços de confrontar l'atacant. Però és que només durant el son possibilitem que el cervell desenvolupi les funcions necessàries per a aquesta mateixa supervivència: principalment, es creen noves connexions neuronals que relacionen les experiències diàries amb coneixements anteriors i es restauren les beines de mielina de les neurones, la qual cosa permet accelerar la velocitat de bescanvi d'informacions dins el cervell. Si no dormim, «[l]a memòria és menys eficient i es presenta més fragmentada».<sup>18</sup>

També la meditació ajuda a reduir l'estrès tòxic. En primer lloc, perquè ens connecta només amb l'aquí i ara, i no amb altres llocs o altres moments que ens urgeixen com a distraccions. En segon lloc, perquè relega al futur les respostes a qualsevol estímul: som en el present *per ser-hi*, no per actuar o resoldre problemes.<sup>19</sup> En tot cas, la meditació pot ser més pacificadora que el dormir, perquè durant el son emergeixen pors i culpes en forma de malsons dels quals no podem separar-nos amb un acte conscient perquè estem dormint.<sup>20</sup>

## Meditació i medicació

Per guarir l'estrès una alternativa al dormir o al meditar és la medicació: prendre pastilles. Però la guarició que obtenim de la meditació és diferent de la guarició que concedeix la medicació. Aquesta diferència es dona almenys en tres aspectes.

Primerament, els ansiolítics guareixen els símptomes: no les causes. I així, poden contribuir a perpetuar les causes de l'estrès perquè no toquen les conductes que l'originen.

Segonament, la meditació no opera d'una manera quantificable. La medicació especifica dosis i períodes temporals en què aquestes dosis faran efecte. Però en la meditació, el temps que cal per a la guarició és desconegut; com també és desconegut el nombre d'estones de meditació que cal per notar-ne els efectes. En aquest sentit, la pressa per guarir-se o la pretensió de monitoritzar quantitativament el procés de guarició porten a invalidar o allargar el potencial guaridor de la meditació. Ho explica amb humor una breu història zen. Un deixeble pregunta al seu mestre quant de temps trigarà a assolir la il·luminació. El mestre li respon que potser deu anys. El deixeble replica: «I si m'hi esforço molt?». El mestre conclou: «Aleshores, vint anys».<sup>21</sup>

Finalment, la guarició dels medicaments opera segons una lògica diferent de la guarició que proporciona la meditació. La medicació actua segons el principi dels contraris: a un cos que segregi substàncies estressants se li apliquen unes substàncies que generen efectes contraris, anul·lant les substàncies causants de l'estrès. En canvi, amb la meditació la guarició ve perquè creix en nosaltres l'harmonia. I és que, com diu sant Joan de la Creu, l'arrel dels mals és «la dolència de amor», que només es guareix amb amor —no amb el seu contrari.

Mira que la dolencia  
de amor, que no se cura  
sino con la presencia y la figura.

La causa por que la enfermedad de amor no tiene otra cura sino la presencia y figura del Amado, como aquí dice, es porque la dolencia de amor, así como es diferente de las demás enfermedades, su medicina es también diferente. Porque en las demás enfermedades, para seguir buena filosofía, cúranse contrarios con contrarios, mas el amor no se cura sino con cosas conformes al amor.<sup>22</sup>

dorm millor». Aquest consell reproduceix el lema que segons Pablo d'Ors sintetitza la saviesa de la tradició zen: «Quan dormo, dormo; quan menjo, menjo».

21 BARNES, Michael (2021). *Ignatian Spirituality and Interreligious Dialogue. Reading Love's Mystery*. Dublin: Messengers, p. 89.

22 DE LA CRUZ, San Juan (1990). *Obras completas*. Burgos: Monte Carmelo, p. 698.

Així, doncs, la meditació guareix el cos i la ment, però arriba també al nivell més profund de la persona humana: el que alguns anomenen «espiritual», i en el qual la malaltia («la dolència») té a veure últimament amb la manca d'amor rebut o lliurat.

## Meditació i pulsions

En descriure el mantra com a pilar de la meditació en l'apartat 2, *La pràctica de la meditació*, apuntàvem que la pronúncia del mantra no té per finalitat la reflexió sobre el significat de la paraula sinó l'expressió de sentiments que nien en la profunditat del nostre inconscient. De fet, aquesta expressió de sentiments condueix a poc a poc a la seva transformació/guarició. En efecte, davant d'un determinat sentiment que ens envaeix, podem emprendre tres camins:

- a) Reprimir la pulsio que el genera. No acceptar-la, combatre-la, condueix a la *somatització*: «procés pel qual els conflictes psíquics, davant de la dificultat que apareix, es viuen en la corporalitat per a no experimentar-los en la vida mental».<sup>23</sup> De fet, l'estrès ja és una forma de somatització.
- b) Cedir a la pulsio. Cedir al sentiment mitjançant una conducta lligada amb l'ús d'un objecte (tabac, alcohol, l'altre com a objecte sexual...) condueix a l'*addicció*: «la *dependència patològica* en relació amb un objecte del qual no pot privar-se sense un gran malestar, al qual ha de tornar reiteradament i, en ocasions, quan ja no el satisfà, intentar augmentar la intensitat de la possessió de l'objecte per apaivagar l'ansietat que senten en veure-se'n privat».<sup>24</sup> Hi ha addiccions químiques (alcohol, tabac, drogues...) o psicològiques (ludopatia, perversions sexuals...).
- c) Transformar la pulsio. Deixar passar els sentiments com un objecte baixant pel riu o com un núvol que passa pel cel mentre repetim el mantra és una forma de transformar la pulsio continguda en cada sentiment. És una manera d'evitar que la pulsio ens domini i d'integrar-la en el nostre inconscient, tot evitant tant la somatització com l'addicció. Aleshores l'expressió del sentiment que el mantra està vehiculant opera la transformació o *sublimació*: «el desplaçament de l'objecte original cap al qual es dirigeix la pulsio cap a un altre objecte que és més ric i que inclou el primer».<sup>25</sup> La sublimació relaciona la persona que medita amb un destinatari «més ric» que un objecte o més ric que una degradació a objecte de les persones o de Déu. I evita el potencial somatitzador o addictiu del sentiment.<sup>26</sup>

23 FONT, Jordi (1999), *Religió, psicopatologia i salut mental*. Barcelona: Publicacions de l'Abadia de Montserrat, p. 217.

24 FONT (1999), *op. cit.*, p. 202.

25 *Ibidem*.

26 Per a una explicació més extensa de les tres possibles elaboracions del sentiment, cf. MARIA, Josep F., «La reconciliació del deseejo», *Razón y fe*, n. 1427, 2017, p. 149-159.

## 6. Meditació i percepció plena

La meditació no és només una activitat que guareix de malalties o evita mals. *En positiu*, és també una forma de percebre la infinita riquesa d'allò que se'ns obre al davant en cada instant.<sup>27</sup>

De fet, la manera de meditar que hem descrit en l'apartat 2, *La pràctica de la meditació*, desemboca, segons Franz Jalics, en una forma de relació amb Déu caracteritzada com a «contemplació amorosa de Déu»:

En pregar, conversem amb Déu lliurement sobre els nostres problemes i li confiem els nostres pensaments més recòndits. Això inclou la rebel·lió i el descontentament davant de Déu, igual com l'agraïment i l'amor. Tots els alts i baixos de la vida interior s'expressen en la pregària. Si aquest intercanvi evoluciona, arribarà un moment que els diversos sentiments s'unificaran, originant un estat afectiu únic i permanent. Alguns l'anomenen lliurament, altres amor o fe... Diversos autors l'anomenen *pregària senzilla* o *contemplació activa* i el defineixen com «la contemplació amorosa de Déu» [Tanqueray].<sup>28</sup>

L'atenció plena és justament l'exercici que ens dona accés en aquesta forma tan rica de percepció. Així, quan la persona desplega en la meditació tots els seus «instruments de percepció», aleshores se li obre al davant una realitat immensa, que excedeix qualsevol expectativa i li genera experiències de percepció plena. En presentem tres.

La primera es descriu en un breu conte on un infant va a veure el mar per primer cop:

Diego no conocía la mar. El padre, Santiago Kovadloff, lo llevó a descubrirla. Viajaron al sur.  
Ella, la mar, estaba más allá de los altos médanos, esperando.  
Cuando el niño y su padre alcanzaron por fin aquellas cumbres de arena, después de mucho caminar, la mar estalló ante sus ojos. Y fue tanta la inmensidad de la mar, y tanto su fulgor, que el niño quedó mudo de hermosura.  
Y cuando por fin consiguió hablar, temblando, tartamudeando, pidió a su padre:  
«¡Ayúdame a mirar!».<sup>29</sup>

27 En efecte, la definició de «salut» de l'OMS consisteix en «un estat complet de benestar físic, mental i social, i no només l'absència d'afeccions o malalties» (cf. [www.who.int](http://www.who.int)).

28 JALICS, Franz (2017), *op. cit.*, p. 289. L'autor es refereix aquí a la «contemplació per assolir amor» que culmina els Exercicis Espirituals d'Ignasi de Loiola [EE 230-237]. En aquesta contemplació, l'exercitant és convidat a reconèixer que la seva vida en cada instant és el resultat d'una sèrie riquíssima de dons: la creació del món, la seva particular persona, la presència de Déu en totes les creatures i la Font divina de tot el que hi ha. I així és convidat a respondre amb el do de si: «demandar coneixement intern de tant bé rebut, per tal que jo, enterament reconegut, pugui en tot estimar i servir sa divina majestat». [EE 233]

29 GALEANO, Eduardo (1993), *El Libro de los Abrazos*, Madrid: Siglo XXI de España Editores, p. 149.

La segona experiència apareix en una escena de la pel·lícula *American Beauty* (1999), de Sam Mendes. En ella, en Rick Fitts, un jove estudiant d'institut, ensenya a la seva xicota Jane Burnham una gravació de vídeo en què apareix una bossa de plàstic bruta enduta pel vent en un racó d'un carrer.

Vols veure la cosa més bonica que he experimentat mai? Era un d'aquells dies en què falta només un minut perquè nevi. I hi havia aquella electricitat en l'aire. Gairebé la podia escoltar, oi? I aquesta bossa només estava... ballant amb mi. Com un nen petit demanant-me que jugués amb ell. Quinze minuts. Va ser aquell dia que vaig adonar-me que hi havia aquesta vida plena darrere de les coses... I aquesta força increïblement benvolent que volia que jo sabés que no hi havia raons per tenir por. Mai.

El vídeo és una pobra excusa, ho sé. Però m'ajuda a recordar. Necessito recordar. De vegades hi ha tanta bellesa al món que sento que no la puc suportar.

La tercera és una experiència viscuda des del cim d'un turó, a la Costa Brava:

23

Fa uns anys, un vespre d'estiu em passejava pel cim de Sa Palomera: un turó rocallós que s'endinsa al mar tancant pel sud la badia de Blanes. Mentre mirava, allà baix, la gent formiguejant amunt i avall pel passeig de mar del poble, em vaig adonar que l'espectacle que estava contemplant no era representable en una fotografia. Perquè cadascuna de les persones que es movien en aquell escenari tenien una història: havien nascut feia temps; havien crescut durant (pocs o molts) anys i en aquell moment s'encaminaven cap a un futur desconegut. Era com si la fotografia que el meu cap estava fent espontàniament hagués quedat travessada pel flux del temps que l'ampliava endavant i endarrere tot passant exactament per cadascuna de les persones. També vaig percebre que l'escenari per on es movia la gent i on m'estava jo, la natura amable d'un vespre d'estiu, estava igualment travessada pel temps: per l'evolució del cosmos i l'evolució de la biosfera. Que tots plegats —humans i natura— veniem de molt lluny i ens encaminàvem cap a un futur llunyà.<sup>30</sup>

Una dita de la tradició jesuïta relaciona amb la divinitat aquesta percepció plena més enllà de l'infinitament gran (davant de l'oceà, davant de la natura i la humanitat), però també plenament present en el que és petit (la bossa de plàstic ballant al vent). Efectivament, «És cosa divina no estar cenyit per allò més gran i malgrat tot estar contingut completament en allò més petit».<sup>31</sup>

<sup>30</sup> MÀRIA, Josep F. (2024), «Des de dalt», <https://www.facebook.com/pep.mariasj>, (Consultat 4/4/2024)

<sup>31</sup> En l'obra *Imago primi saeculi Societatis Iesu* (1640) es dedica un epitafi simbòlic a Ignasi de Loiola: «Non coereri maximo, contineri tamen a minimo, divinum est». <https://espiritualidadignacia.na.org/non-coereri-maximo-contineri-tamen-a-minimo-divinum-est/> (Consultat 12/2/2024).

## 7. La meditació com a acció

Aquells que han descobert la importància de meditar tenen de vegades la idea que la meditació i l'acció són dues activitats complementàries. Que la meditació és passivitat i la resta d'accions són activitat; i que cal trobar un equilibri entre elles. Però això només és veritat en part.

I és que, en una interpretació més profunda, la meditació es pot entendre com una forma especial d'acció que ajuda a viure més fonament qualsevol tipus d'acció. Perquè tota acció combina activitat i passivitat. Me'n vaig adonar un estiu que practicava natació al mar.

A la tardor, l'hivern i la primavera nedo en una piscina. Normalment hi passo uns trenta minuts entre braça, esquena i crol. A l'estiu prefereixo nedar al mar. Aquell estiu vaig notar, després de nedar, que quan hi havia hagut onades els meus moviments havien estat més imperfectes i quedava molt més cansat que quan el mar estava ben pla. I és que amb el mar pla em podia concentrar millor en els moviments de braços i cames, en la posició del cos i en la respiració. Però amb el mar mogut el sentit de l'equilibri m'ocupava energies i em desconcentrava dels moviments, la posició i la respiració.

24

Aquesta constatació m'ha fet pensar que qualsevol acció humana és més que l'activitat conscient de la persona; paradoxalment, és una combinació d'activitat i passivitat. La natació al mar mostra que tota acció combina l'activitat dels moviments conscients i la passivitat respecte a un context (l'estat de la mar) que no podem controlar però que influeix de manera important en la qualitat i els resultats de l'acció.

El que passa és que de vegades ens costa ser conscients del context i de la dimensió de passivitat de l'acció: com quan nedava a la piscina, en què «l'estat de la mar» era imperceptible. Ser conscients del «context», de la passivitat que està present en tota acció es pot traduir en deixar de fer les coses tal com les he estat fent fins ara, per descobrir les noves possibilitats del context en què actuo. Perquè en cada instant —si m'aturo i estic passiu/receptiu— s'obre davant meu una realitat infinitament rica, i plena de possibilitats que jo ni tan sols veia quan repetia apressadament el mateix que abans.



Aquesta combinació d'activitat i passivitat es dona igualment en qualsevol altra acció: per exemple, quan em reuneixo en equip per solucionar un problema determinat. He de prendre una decisió (activitat) però tenint en compte un context (passivitat) que no depèn de mi, i que és molt ric en possibilitats i alternatives: allò que pensen els altres membres de l'equip, la situació política i econòmica del país, la situació financera de la nostra organització, etc.

La *passivitat* es tradueix en percebre un context més ric i ample del que em pensava. Ens obre a elegir entre un ventall més ample d'opcions que se m'han obert perquè he percebut un context molt més ric. *L'acció sàvia* consisteix a connectar-les totes dues, tal com diu el *Bhagavad Gita*: «Aquell qui troba la inacció en l'acció i l'acció en la inacció és un savi entre els homes. Es troba en el camí de la unió (ioga) i pot realitzar qualsevol acte» (4,18).<sup>32</sup> Perquè és de savis ser conscients que abans d'emprendre qualsevol acció cal ampliar la visió, l'horitzó, el ventall d'opcions (el context). Com en la natió, es tracta d'estar atents tant a l'activitat (moviments conscients) com a la passivitat (context, onades), i cercar pacientment com articular-les en cada ocasió.

Aquesta recerca pacient només és possible si ens distanciem dels propis impulsos o de l'autoexigència, que ens porten a decidir sense mirar/escoltar prou. Perquè impulsos i autoexigència ens fan cecs respecte al context—que sempre és immensament ric.

La meditació ajuda a distanciar-se dels propis impulsos i de l'autoexigència. No és una «acció totalment passiva» que compensa les altres «accions totalment actives». És un tipus d'acció en què juguen igualment l'activitat i la passivitat —com en tota acció humana.<sup>33</sup> Però en el cas de la meditació, l'activitat —la decisió— és especialment simple i tranquil·la: respirar calmadament; ser conscients del cos immòbil; repetir el mantra; i deixar de banda els impulsos i l'autoexigència com a distraccions. Aquesta simplicitat ens obre els sentits per descobrir un context infinitament ric en el qual les nostres decisions seran millors.

<sup>32</sup> MARTIN, Consuelo. (ed.), 2009, *Bhagavad Gita*, Madrid: Trotta, p. 103, <https://vedabase.io/es/library/bg/4/18/>.

<sup>33</sup> Un mestre hindú expressa la combinació entre activitat i passivitat amb els termes respectius de «desig» i «paciència»: «Només quan existeix un equilibri entre el desig infinit i la paciència infinita, l'aspirant pot esperar traspasar el vel de la ment limitada». MEHER BABA, Avatar, «Spontaneous Bliss», *Times of India*, January 29, 2020. En aquest sentit, quan anem carregats de desig/activitat, en la meditació pot ser bo d'allargar el temps de l'expiració/passivitat/paciència més enllà del temps de la inspiració/activitat/desig.

## 8. Meditació i dansa

Hem mostrat en l'apartat anterior que la meditació —encara que no ho sembli—és una forma d'acció. Una forma paradoxal, límit, de l'acció. En aquest apartat mostrarem com la meditació —encara que no ho sembli— és una forma de dansa: també paradoxal, límit.

Per què comparem meditació i dansa? Perquè la comparació ens revela que meditació i dansa impliquen i desvetllen la immensa riquesa de potencialitats i de relacions que ens defineixen com a persones. Són dues activitats (o potser una de sola) amb una riquesa infinita. És per això que val la pena de practicar-les, de fer-ne un hàbit.

Comencem connectant meditació i dansa, ja que poden semblar activitats contraposades: ¿silenci i immobilitat contra música i moviment? Després desenvoluparem la comparació basant-nos principalment en l'anàlisi antropològica de la dansa que fa el teòleg indi Michael Amaladoss SJ.

26

### La meditació al límit de la dansa

Silenci i immobilitat contra música i moviment? Si analitzem més de prop tant meditació com dansa, ens adonarem que la meditació és una forma límit de la dansa.

És realment immòbil, la meditació? Potser no del tot. De fet, el cos es mou al principi, quan adoptem la posició apropiada; i al final, quan abandonem aquesta posició. Però a més, resulta que mentre meditem el cor batega fent vibrar el cos de cap a peus; i la respiració fa moure la caixa toràcica i, amb ella, també la resta del cos: podem percebre la respiració pel lleu moviment que indueix en moltes parts del cos —per exemple, en el ventre.

És realment silenciosa, la meditació? No del tot: el qui medita pronuncia en veu molt baixa el mantra, tot alternant i connectant *silenci* i *paraula/música*. En efecte, la paraula/música emergeix del silenci propi d'una apnea; es pronuncia/canta en les inhalacions i les exhalacions; i se submergeix en el silenci de l'apnea següent. En tot cas, el mantra

és música: les cordes vocals són cordes d'un instrument amb tot el cos com a caixa de ressonància.

Qui medita és alhora instrument d'una «música callada» (Sant Joan de la Creu) i ballari d'una dansa gairebé immòbil.

I així la meditació coincideix amb una forma límit de dansa. John Cage i Merce Cunningham van compondre i dissenyar una música silenciosa lligant-la a una coreografia immòbil. Cage va idear l'any 1952 una música totalment silenciosa titulada *Quatre, trenta-tres* (o bé 4'33"). Té tres moviments, però no hi sona ni una sola nota. En la interpretació per a piano, el pianista surt a escena, saluda el públic, s'asseu davant del piano i no toca ni una tecla en tota l'estona. Nomes tanca i obre el teclat per assenyalar el pas d'un moviment al següent. Al final dels 4'33" s'aixeca, saluda el públic i marxa.<sup>34</sup> L'any 1954 el ballari Merce Cunningham va posar coreografia a 4'33" amb una dansa immòbil: el ballari surt a escena i resta immòbil.<sup>35</sup>

## La riquesa de la meditació i la dansa

27

Segons Michael Amaladoss SJ, el dansaire desplega conscientment una varietat de potencialitats i relacions que altres accions difícilment cobreixen.<sup>36</sup> En concret, la dansa: a) revela emocions humanes diverses; b) no té propòsit i no es fa per cap necessitat; c) implica una acció integral de la persona; i d) constitueix una experiència de comunitat.<sup>37</sup> Totes aquestes característiques de la dansa es despleguen també quan meditem.

a) *Revela emocions humanes diverses.* Música i dansa expressen emocions diverses i profundes:

La música i fins i tot el llenguatge com a poesia deuen haver tingut llur origen en la dansa abans que es desenvolupessin separatament. En el llenguatge, evidentment, la poesia precedeix la prosa, i la poesia deu haver estat cantada [...] La música canalitza les diverses emocions segons les circumstàncies i configura el to emocional.<sup>38</sup>

La dansa és una expressió de goig i llibertat. La imatge d'una persona sense llibertat és algú que està lligat per quelcom —cura, força, por o responsabilitat. Parlem d'un ocell lliure com d'un que vola amunt i avall. Però podem expressar pena o dolor en la dansa. Un dels sentiments im-

34 Sembla que Cage es va inspirar a compondre *Quatre, trenta-tres* en una sala d'exposicions: hi va veure un quadre en blanc i va adonar-se que la pintura havia passat per davant de la música en l'expressió de quelcom molt important: el llenc blanc és també límit de la tensió entre la forma i la no-forma.

35 Sobre aquesta dansa al límit: «(Es) una obra silenciosa per a qualsevol instrument o combinació d'instruments, que Cunningham va lligar amb dansa sense moviments». CAMPBELL, Joseph (2017), *The Ecstasy of Being. Mythology and Dance*, Novato, CA: New World Library, p. 161.

36 Anàlogament, Campbell es refereix a la dansa del Xiva Natara-ja com un símbol d'extraordinària riquesa: «Potser el símbol més complert i eloqüent de tots és el del Senyor del Món dansaire, la deïtat hindú Xiva, tal com es representa en certes escultures de bronze del sud de l'Índia». (CAMPBELL (2017), *op. cit.*, p. 34)

37 AMALADOSS, Michael (2006), *The Asian Jesus*, Nova York: Orbis, p. 147-159.

38 AMALADOSS (2006), *op. cit.*, p. 147.

portants transmesos per la dansa a l'Índia és la pena de la separació respecte a l'amant.<sup>39</sup>

També qui medita revela emocions diverses i profundes. Provenen de la seva memòria, i es van revelant més i més profundament amb la consolidació de l'hàbit.

b) *No té propòsit i no es fa per cap necessitat.* Hi ha formes de dansa sense propòsit, i no es fan per cobrir cap necessitat:

La dansa és una acció sense propòsit. Normalment, quan fem una cosa, tenim un objectiu a aconseguir. Caminem cap a algun lloc. Treballem en els camps perquè creixin plantes [...] L'acció respon a una necessitat. Però ballar no té propòsit. No ballem per impressionar els altres. Quan la comunitat sencera està ballant, no hi ha espectadors. És simplement el signe de l'exuberància. És autoexpressiva. En espiritualitat parlem de *nishkama karma*, o acció sense desig. Cada acció s'associa amb un fruit o un objectiu o un propòsit. Actuem perquè desitgem el fruit. Fent-ho així quedem presoners del cicle del karma. La manera d'escapar-se del cicle del karma és actuar sense desig del fruit... Ballar és actuar sense lligams, sense propòsit, sense la urgència d'aconseguir res.<sup>40</sup>

28

També la meditació és una acció sense propòsit. No meditem amb el propòsit de distreure'ns menys, o per obtenir una guarició planejada i controlada. A més, en la meditació es posen en joc els cinc pilars, que —com la dansa— es van combinant sense plans o esquemes racionals previs.

c) *Implica una acció integral i integradora.* La persona en totes les seves dimensions queda implicada en l'acció, i a més aquestes dimensions es connecten entre elles.

El ritme implica el cos en moviment. Com que la dansa implica tot el cos, pot portar a la integració i a l'èxtasi.<sup>41</sup>

La dansa és acció integral. Integra el cos sencer per permetre-li de moure's harmònicament. Integra cos i ment, intenció i execució. Quan una ballarina Bharatanayam balla, la seva postura sencera suggereix i dona suport al gest amb les mans. El seu cap i el moviment dels ulls també segueixen el gest. Així és com s'aconsegueix l'harmonia de l'efecte.<sup>42</sup>

També qui medita posa tota la seva persona en joc: el cos, la ment i els sentiments que es van suscitant i són oferts en la pronunciació del

39 AMALADOSS (2006), *op. cit.*, p. 149.

40 En aquest sentit, Amaladoss relaciona l'acció divina amb una dansa o un joc. «Les accions de Déu s'anomenen sovint *lila* o joc en la tradició índia. Pot semblar sense sentit o sense propòsit. No té propòsit fora d'ella mateixa. És el seu propi propòsit [...] La creació del cosmos és el joc de Déu. La Creació existeix perquè Déu continua jugant. En la tradició hindú, Xiva balla el cosmos cap a l'ésser. En el mateix esperit, el que podem experimentar com a destrucció i mort són també el joc i la dansa de Déu. El que veiem com a destrucció és transformació en un moviment dinàmic en curs des d'un altre punt de vista. La mort porta a nova vida.» AMALADOSS (2006), *op. cit.*, p. 149-150.

41 AMALADOSS (2006), *op. cit.*, p. 147.

42 AMALADOSS (2006), *op. cit.*, p. 150.

mantra. El mantra fa vibrar tot el cos amb les cordes vocals expressant sentiments que es mouen arreu del cos i que poden canviar la postura de les mans de qui medita, a la manera d'una ballarina Bharatanayam.

- d) *Constitueix una experiència de comunitat.* La dansa no només integra les diverses dimensions de la persona, també integra la persona amb la comunitat humana i amb la resta del cosmos.

Quan els humans es reunien en grup, la dansa era probablement llur primer mitjà d'auto-expressió col·lectiva.<sup>43</sup>

43 AMALADOSS (2006).  
*op. cit.*, p. 147.

Experimentant la integració i la plenitud en la dansa, la gent imaginem el cosmos sencer com si dansés. Els moviments dels estels i els planetes estan en tensió rítmica i dinàmica. El moviment harmoniós del *yin* i el *yang* en les tradicions xinesa i de l'est d'Àsia és símbol de la dansa del cosmos. La complementarietat dels dos principis infon ritme i dinamisme al moviment cíclic en curs. Pot semblar cíclica a un observador superficial. En realitat és una espiral en evolució. Podem veure aquests moviments de dansa en els núvols que floten, els rierols que dansen, els bambús que es balancegen a les pintures xineses.<sup>44</sup>

44 AMALADOSS (2006).  
*op. cit.*, p. 148.

També qui medita es connecta amb la comunitat com a cinquè pilar de la meditació. En tot cas, segons el context de la meditació, la comunitat canvia. En un recés, és constituïda per tots els qui mediten. A la platja, meditem/ballem amb les onades, les gavines que volen. Un gos que se'ns apropa curiós, s'està a prop nostre i després marxa. A la muntanya meditem/ballem amb els núvols i els arbres moguts pel vent o la pluja. A la ciutat meditem/ballem amb un cotxe que canta amb el seu motor, amb el veí que fa dringar el got del cafè o amb una parella que passeja sorollosament pel carrer silenciós. En una església, meditem/ballem amb Crist present en el Pa consagrat amagat al Sagrari

Finalment, el nostre propi cos ens integra amb una comunitat molt ampla i molt antiga. En efecte, està habitat per milions de bacteris i virus que hi entren en relacions de simbiosi o predació. Per la nostra sang circulen nutrients provinents de minerals, vegetals i animals que hem ingerit. I el codi genètic de cada cèl·lula és resultat de milions d'anys de desplegament de l'univers i de milers d'anys d'evolució de la biosfera.

## 9. Una interpretació cristiana de la meditació

Fins aquí hem presentat la pràctica de la meditació i les seves interpretacions de manera compatible amb diversos tipus de creença. En aquest darrer apartat en fem una interpretació des de la tradició cristiana. Relacionem la pràctica de la meditació amb creences centrals del cristianisme: la pregària de Jesús, la comunió trinitària i el camí de la creació vers la plenitud.

### La pregària de Jesús

Als evangelis sinòptics hi ha referències a diversos moments en què Jesús prega. Per exemple, al desert, lloc de les temptacions (Mc 1,12-13; Mt 4,1-11, Lc 4,1-13). També abans d'escollir els deixebles (Lc 6,12). I al final de la seva vida: a Getsemaní (Mc14,32-42, Mt 26,36-46, Lc 22,39-46), i a la creu (Mc 15,34, Mt 27,46, Lc 23,46). A Getsemaní i a la creu la seva pregària és adreçada directament a Déu Pare, el qual anomena «Abbà» segons l'evangeli de Marc:

I deia: «Abbà, Pare, tot t'és possible; aparta de mi aquesta copa. Però que no es faci el que jo vull, sinó el que tu vols». (Mc 14,36)

És especialment significativa la narració de la seva pregària matinal a l'inici de l'evangeli de Marc:

De bon matí, quan encara era fosc, es va llevar, sortí, se n'anà en un lloc solitari, i s'hi va quedar pregant. Simó i els seus companys es posaren a buscar-lo. Quan el van trobar li digueren: «Tothom et busca». Ell els diu: «Anem a altres llocs, als pobles veïns, que també allí vull predicar-hi, és per això que he vingut». I anà per tot Galilea, predicant a les seves sinagogues i traient els dimonis. (Mc 1,35-39)

Aquesta narració és interessant. En primer lloc, perquè l'evangelista no diu com o sobre què pregava Jesús: només que pregava. I en segon lloc, perquè explica el fruit de la seva pregària: la llibertat que adquireix per no quedar-se en un lloc, «enganxat» per la gent a qui ha ajudat, i de marxar en altres llocs per seguir vivint i predicant el Regne de Déu.

## Comunió trinitària

Al quart evangeli, Jesús de Natzaret és designat com «la Paraula» (Jn 1,1), per la qual «tot ha vingut a l'existència» (Jn 1,3) i que es fa «carn» per habitar entre nosaltres (Jn 1,17). A més, a l'inici del darrer sopar, Jesús era conscient que «havia vingut de Déu i a Déu tornava» (Jn 13,3): se sentia ofert per Déu al món; i s'oferia de nou a Déu.

En el meditar que hem presentat, aquesta *Paraula feta carn* es concreta en el mantra pronunciat que ressona en tot el cos del qui medita. En efecte, a imatge de Jesús, els humans som *carn* (cos unit a tot el que ha vingut a l'existència, amb les seves ferides i els seus goigs) i *paraula* que, en el mantra, canta les seves ferides i goigs *amb* i *en* les diverses comunitats amb què medita. Tots els que som carn i paraula cantem al més enllà de nosaltres mateixos: al silenci de les paraules i les carns. Cridem tot oferint-nos-hi. Perquè sentim que venim del silenci, tal com el mantra emergeix del silenci de les apnees quan el pronunciem i ressona en tot el cos durant la inhalació i l'exhalació.

En aquest sentit, el silenci de paraules i de carn ha estat identificat amb Déu en tant que Origen de tot el que existeix, en tant que Pare/Silenci que engendra el Fill/Paraula-Carn:

31

Si podem percebre la dimensió silenciosa de les coses, podrem fer-nos conscients d'allò Diví, no només perquè allò Diví està amagat en el Silenci sinó perquè allò Diví és el Silenci... El Silenci no és la negació de l'Ésser; no és No-Ésser. El Silenci és l'absència de tot, i últimament una absència d'Ésser. És anterior, previ a l'Ésser... En una paraula, ser conscient del silenci de l'Ésser i de l'absència de la paraula està a prop del descobriment de la dimensió divina.<sup>45</sup>

45 PANIKKAR, Raimon (2010), *The Rhythm of Being*, Maryknoll: Orbis Press, p. 324. Afirma Pablo d'Ors: «El silenci és Déu. El Déu en què ressonen totes les coses». YLLA, Lluís (ed.) (2019), *Itineraris interiors*, Barcelona: Fragmenta, p. 25.

De fet, sovint concebem Déu a partir de les nostres ferides: projectem en Ell les deficiències de la nostra humanitat, tal com van posar en evidència els mestres de la sospita (Feuerbach, Marx o Freud). En canvi, en l'atenció al cos i en la pronunciació sensible del mantra ens unim al Fill/Paraula-Carn, camí cap al Pare/Silenci. Així, transformem progressivament les deficiències humanes en un viure més humà. Anem *sentint-nos oferts* pel Silenci i anem *oferint-nos* a Ell de manera cada vegada més humana. Una ofrena anàloga té lloc al final de la Pregària Eucarística de la litúrgia cristiana: el sacerdot, en nom de la comunitat, eleva al Cel el pa i el vi (fruits de la terra i la vinya, transformats per l'Esperit en Cos i Sang de Jesús), mentre diu/canta: «Per Crist, amb Ell i en Ell, a Vós Déu Pare omnipotent, en la unitat de l'Esperit Sant, rebeu

tot honor i tota glòria pels segles dels segles». La comunitat respon dient/cantant: «Amén».

Qui opera en nosaltres aquest oferir-se és l'Esperit. En efecte, al discurs de comiat durant el darrer sopar, el Jesús del quart evangeli diu: «Quan vingui l'Esperit de la veritat, us conduirà cap a la veritat sencera» (Jn 16,13). En la meditació que proposem, aquest Esperit-vent («El vent bufa allà on vol; en sents la remor, però no saps d'on ve ni on va»: Jn 3,8) es manifesta en la respiració que dona energia a la pronunciació del mantra i a l'ofrena de la pròpia vida a imitació de Jesús.

## Vers la plenitud

La comunió trinitària ens connecta al mateix temps amb els altres humans i amb la resta de la creació. En efecte, a la Carta als romans Pau presenta el moviment de *l'univers creat* com un camí vers la plenitud. Camí travessat per sofriments que el fan gemegar. Però aquests sofriments són com els dolors de part, perquè l'Esperit inspira els gemecs que encaminen a la plena filiació de tots els humans i de la creació.

32

Sabem prou bé que fins ara tot l'univers creat gemega i sofreix dolors de part. I no solament ell; també nosaltres, que posseïm l'Esperit com a primícies del que vindrà, gemeguem dins nostre anhelant de ser plenament fills, quan el nostre cos sigui redimit. Hem estat salvats, però només en esperança. Ara bé, veure el que s'espera no és esperança: allò que es veu, per què s'ha d'esperar? Però nosaltres esperem allò que no veiem, i ho anhelem amb constància. Igualment, l'Esperit ve a ajudar la nostra feblesa: nosaltres no sabem com hem de pregar, però el mateix Esperit intercedeix per nosaltres amb gemecs que no es poden expressar. I el qui coneix els cors sap quin és el voler de l'Esperit: l'Esperit intercedeix a favor del poble sant tal com Déu vol. (Rm 8,22-27)

Com hem remarcat des de l'inici, el mantra té quelcom de gemec inexpressable. Aquí, sant Pau suggereix que aquest gemec inefable és obra de l'Esperit, que assisteix una pregària per a la qual som incapaços. Una pregària d'esperança: que constata la joia de ser fills de Déu però que desitja/espera ser-ho més plenament.

El mateix Esperit dissipa el temor dels esclaus (autoexigents i estressats) i alimenta la confiança dels fills, tot unint-se al nostre esperit a fi que clamem «Abbà, Pare!».



Tots els qui són guiats per l'Esperit de Déu són fills de Déu. Perquè vosaltres no heu rebut un esperit d'esclaus que us faci tornar a caure en el temor, sinó l'Esperit que ens ha fet fills i ens fa cridar «Abbà, Pare!». Així, l'Esperit mateix s'uneix al nostre esperit per donar testimoni que som fills de Déu. I si som fills, també som hereus: hereus de Déu i hereus amb Crist, ja que, sofrint amb ell, serem també glorificats amb ell. (Rm 8,14-17)

Així, aquest text suggereix un nom per al mantra. Efectivament, el gemec inexpressable de l'Esperit pot esdevenir el crit d'un nom de Déu: «Abbà» o «Pare», tal com Jesús anomenava intimament Déu (Mc 14,36). Aleshores ens unim a Jesús per la inspiració de l'Esperit (Ga 4,6) i anem esdevenint —individualment i col·lectivament— fills de Déu.

## 10. Invitació

Afirmàvem al principi d'aquest quadern que vivim en societats on es fomenta l'atenció dispersa i la sobreexigència. I hem proposat la meditació com una pràctica que ajuda a centrar l'atenció i a guarir les ferides de la sobreexigència. Més enllà de la guarició, hem mostrat com la meditació ens obre a la vida en plenitud.

La meditació no és l'única pràctica espiritual possible per guarir les ferides i experimentar la plenitud; però n'és una de fonamental. És instrument per treballar actituds fonamentals com l'escolta, la gratuïtat, l'atenció, la novetat, la confiança (apartat 4), l'acció integral, la comunitat amb la creació (apartat 7)... En efecte, viure el present de manera plena ajuda la persona que medita a desenvolupar relacions profundes amb si mateixa, amb la comunitat humana, amb la creació, i últimament amb Déu. Per això acabem aquest quadern amb una invitació: *comencem per meditar.*

34

Comencem per meditar, perquè és una forma de *pobresa espiritual* que ens obre a una riquesa immensa. Pobresa espiritual és no usar imatges ni textos per pregar: només el cos, la respiració i un crit/cant/mantra. Som un cos que respira —Déu mateix ha volgut assumir un cos en Jesús. I també el cos l'hi hem d'oferir —de la punta dels peus a la punta dels cabells. Som un cos que gemega, crida des del fons de la seva memòria, de la seva història enllaçada amb la història de la creació.

Pobresa espiritual és acceptar que el millor que puc fer és renunciar a controlar la meva vida amb la meva intel·ligència, la meva voluntat o la meva memòria; i en canvi oferir-la completament a un Silenci que és infinitament acollidor i pacificador.

Pobresa espiritual és meditar sense esperar resultats en termes de reducció de les distraccions o en termes de control i guarició de les ferides personals. Sense pretendre que amb una estona de meditació seré guarit de les meves ferides, i acceptant la pobresa de la repetició esdevinguda hàbit.

I així, en aquesta pobresa és tota la persona que s'obre a l'admiració i a relacions de comunió amb la seva història personal, els altres humans, la resta de la creació i el Déu misteriós més enllà de tot. «Benaurats els pobres en l'esperit, perquè d'ells és el Regne del Cel» (Mt 5,3).

Comencem per meditar. *Comencem els nostres temps* meditant. Comencem el dia meditant. La primera acció del dia pot ser aquesta barreja d'activitat i passivitat que ens fa conscients de nosaltres mateixos per mitjà de l'ofrena de la vida sencera. Comencem cada activitat diària amb una estona breu de meditació: per tornar a connectar amb la profunditat de nosaltres mateixos i obrir-nos a un context infinitament ric que ens ajudarà a prendre decisions noves i millors. Així, les rutines de l'acció que hem acabat de fer no interferiran la novetat que es vol manifestar en cada instant del temps, però que necessita la nostra atenció i la nostra acció.

Comencem per meditar, però seguim practicant *altres formes de vida espiritual*, altres formes de contemplació. Lawrence Freeman OSB utilitza una imatge suggeridora per referir-se a les diverses formes de vida espiritual:

35

El propòsit d'una roda és moure un carro. La pregària és la roda que mou la nostra vida espiritual cap a Déu. Per girar, la roda ha d'entrar en contacte amb el terra. Si la roda no toca el terra, no pot moure el carro; la roda només donarà voltes. Per tant, hi ha d'haver un temps i un lloc reals en la nostra vida diària que dediquem a la pregària. Els radis de la roda són com les diferents formes de pregària. Totes les formes de pregària són vàlides i efectives. Tenim l'Eucaristia, pregària d'intercessió, els sagraments, la lectura d'escriptures i les devocions personals. El que manté els radis units i fa girar la roda és l'eix. Podem considerar que l'eix és la Pregària de Crist que habita en els nostres cors. En l'eix de la roda, hi ha la quietud. Sense el punt quiet del centre, la roda no pot girar.<sup>46</sup>

Comencem per meditar, perquè ens ajudarà a conferir qualitat a *altres accions* que omplen el nostre dia. Accions que es componen igualment d'activitat i passivitat (apartat 6). I així renovarem un estil d'actuar conscient del context, de l'escolta i de la passivitat. Les accions en què es concreta aquest estil d'actuar poden ser decisions (individuals o col·lectives) o simplement l'exercici de serveis des de la plena atenció: cuinar, rentar, netejar, passejar, visitar una persona que se sent sola... O potser l'acció gratuïta, profunda i comunitària de dansar (apartat 7). Si fem aquestes coses amb les actituds de la meditació, aleshores viu-

46 FREEMAN, Laurence (2011). *First Sight*. London: Bloomsbury, p. 136-137.

rem allò de Sant Ignasi de Loiola: «Buscar i trobar Déu en totes les coses».

Comencem per meditar, si cal *al marge de creences religioses*. Certament, la meditació és llegat de diverses tradicions religioses; però els dubtes sobre les religions o la fe no ens haurien de privar de meditar. Comencem per meditar i anirem eixamplant la percepció de nosaltres mateixos i de les nostres relacions. Així viurem amb més qualitat. Aleshores apreciarem les tradicions religioses i de saviesa, en tant que ajuden a viure més humanament. I apareixerà en el nostre horitzó la possibilitat o la realitat de Déu.

Comencem per meditar i deixem que la meditació operi *la renovació de les nostres creences religioses*. L'experiència sempre nova de la meditació ens endinsa a poc a poc en el misteri de Déu, renovant les nostres relacions amb nosaltres mateixos, els altres humans i la creació. I així ens fa capaços de donar raó de la nostra esperança: «Reconegueu en els vostres cors el Crist com a Senyor; estigueu sempre a punt per a donar una resposta a tothom que us demani raó de la vostra esperança» (1Pe 3,15).

36

Comencem per meditar i fem de la meditació *un lloc del diàleg interreligiós*. En efecte, la forma de meditació que hem presentat en l'apartat 2 és en bona part compartida per diverses tradicions religioses i de saviesa, i per no creients que busquen diverses formes de guarició. Segons el document vaticà «Diàleg i anunci»,<sup>47</sup> el diàleg interreligiós s'ha de desenvolupar a quatre nivells: el diàleg de la vida, el diàleg de les obres, el diàleg dels intercanvis teològics i el diàleg de l'experiència religiosa (n. 42). La presentació de la meditació en aquest quadern és principalment un exemple de diàleg de l'experiència religiosa, que «Diàleg i anunci» defineix com aquell «... en què les persones arrelades en llurs pròpies tradicions religioses comparteixen les seves riqueses espirituals, per exemple en allò que es refereix a la pregària i la contemplació, la fe i les vies de recerca de Déu i de l'Absolut» (n. 42).

<sup>47</sup> Pontifici Consell per al diàleg interreligiós i Congregació per a l'evangelització dels pobles (1991). *Diàleg i anunci*. Roma, 19 de maig de 1991.

Finalment, *comencem a meditar*. Les reflexions contingudes en aquest quadern no expliquen la riquesa de la pràctica de la meditació. Són paraules sobre una experiència últimament inefable. Apunten a la grandesa d'aquesta experiència espiritual si comencem, hi insistim i en fem un hàbit. «Veniu i ho veureu» (Jn 1,39).



## Darrers títols

21. *Valors, emocions, treball i vida: El repte de la conciliació.*  
Alfons Calderón
22. *Conflictes oblidats.* Diversos Autors
23. *A los sesenta años del Vaticano II.* Víctor Codina *[En castellà]*
24. *La conversa espiritual.* Josep M. Lozano
25. *Gustavo Gutiérrez en cinco artículos.* Gustavo Gutiérrez *[En castellà]*
26. *Comencem per meditar.* Josep F. Mària

---

La **Col·lecció Virtual** és el recull de materials publicats exclusivament al web. Aquí hi trobareu quaderns que per la seva extensió o pel seu format i estil diferents no hem editat en paper, però que tenen el mateix rigor, sentit i missió que els nostres Quaderns CJ. Desitgem que circulin per la xarxa, i per això comptem amb vosaltres.

Trobareu tots els quaderns d'aquesta col·lecció a:  
[www.cristianismeijusticia.net/virtual](http://www.cristianismeijusticia.net/virtual)



COLLECCIÓ  
VIRTUAL

## **Cristianisme i Justícia**

Roger de Llúria, 13, 08010 Barcelona  
933 172 338 • [info@fespinal.com](mailto:info@fespinal.com)  
[www.cristianismeijusticia.net](http://www.cristianismeijusticia.net)

